

## Тест спецификациясы

**1. Тақырыбы:** «Дене шынықтыру» блогы бойынша педагог қызметкерлерге арналған тест.

**2. Құрастырылу мақсаты:** Тест бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білімнің жалпы білім беретін оқу бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында жұмыс істейтін педагог қызметкерлерді аттестаттау барысында Ұлттық біліктілік тестілеуді өткізу мақсатында құрастырылған.

**3. Міндеті:** Педагог қызметкерлердің біліктілік деңгейінің біліктілік талаптарға сәйкестігін анықтау.

**4. Тест мазмұны:** Тест үш блоктан тұрады.

Б1 бөлігі - бір дұрыс жауабы бар (1/5) 50 тапсырма,

Б2 бөлігі - бір немесе бірнеше дұрыс жауабы бар (б/б) 10 тапсырма,

Б3 бөлігі - екі мәнмәтінге бір дұрыс жауабы бар 10 тапсырма.

Тестке негізгі бөлімдердің материалдары енгізілді.

Тест тапсырмалары 3 күрделілік деңгейінен тұрады.

Бірінші деңгей (А) - 18 тапсырма.

Екінші деңгей (В) - 44 тапсырма.

Үшінші деңгей (С) - 8 тапсырма.

№	Тақырып	№	Тақырыпша	Күрделілік деңгейі	Тапсырма формасы	Тапсырма саны
1	Теориялық мәліметтер.	1	Дене мәдениеті. Дене тәрбиесінің эстетикалық және сауықтыру жүйелері. Мектептегі дене тәрбиесі сабағының гигиеналық және ұйымдық негіздері.	А	1/5	4
2	Дене тәрбиесі сабағындағы техника қауіпсіздігі.	1	Далада болатын сабақтардың ТҚ (жеңіл атлетика, шаңғы дайындығы) және ғимаратта болатын сабақтардың ТҚ (спорттық ойындар, гимнастика, жүзу).	В	1/5	5
3	Жалпы дене жаттығулар.	1	Жылдамдықты, күш – жылдамдықты, күш және шыдамдылықты дамуына арналған жаттығулар.	А	1/5	6
4	Жеңіл атлетика.	1	Жүгіру, секіру немесе лақтыру техникасын үйрену негізіндегі арнайы дене жаттығулары.	В	1/5	5
		2	Қысқа және ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасы. Лақтыру техникасы. Биіктікке және ұзындыққа секіру техникасы.	А	1/5	4
5	Гимнастика.	1	Саптағы жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулар. Арнайы дене жаттығулары. Акробатикалық элементтерді орындау техникасы.	В	1/5	5
		2	Таянып секіруді орындау техникасы.	В	1/5	5
		3	Асылу және таяну жаттығуларды орындау және қурал-жабдықтарда орындайтын жаттығулардың (арқанға, ағашқа міну) техникасы.	В	б/б	2

6	Жүзу.	1	Арнайы дене жаттығулары. Жүзудің әдістері мен техникасы.	В	1/5	5
7	Шаңғы дайындығы.	1	Арнайы дене жаттығулары. Жүру, түсу мен қиылыстың әдістері мен техникасы.	В	1/5	5
8	Спорттық ойындар. Футбол.	1	Арнайы дене жаттығулары. Футбол. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар. Тактикалық қозғалыстар.	С	б/б	2
9	Спорттық ойындар. Баскетбол.	1	Арнайы дене жаттығулары Баскетбол. Ойынның ережесі Жеке техникалық қозғалыстар Тактикалық қозғалыстар	С	б/б	2
10	Спорттық ойындар. Волейбол.	1	Арнайы дене жаттығулары. Валебол. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар. Тактикалық қозғалыстар.	С	б/б	2
11	Спорттық ойындар. Қол добы.	1	Арнайы дене жаттығулары. Қол добы. Ойынның ережесі. Жеке техникалық қозғалыстар. Тактикалық қозғалыстар.	В	б/б	2
12	Қимыл ойындары.	1	Қозғалмалы ойындардың іріктелуі, ұйымдастыру және өткізу.	В	1/5	6
13	Мәнмәтіндік тапсырмалар (мәтін, кесте, графика, статистикалық ақпараттар, суреттер және т.б)			А, А, В, В, С	1/5	10
<b>Барлығы:</b>						<b>70</b>

### 5. Әрбір тапсырманың сипаттамасы.

**Теориялық мәліметтер:** Дене мәдениеті; Дене тәрбиесінің эстетикалық және сауықтандыру жүйелері; Мектептегі дене тәрбиесі сабағының гигиеналық және ұйымдық негіздері.

**Дене тәрбиесі сабағындағы қауіпсіздік техникасы:** дене мәдениеті сабағындағы жаракаттың алдын-алуы.

**Жалпы дамыту жаттығулар:** жылдамдық және жылдамдық-күш сапасы дамуына арналған жаттығулар; күш және шыдамдылық дамуына арналған жаттығулар.

**Жеңіл атлетика.** Жүгіру, секіру және лақтыру техникасын үйренуге арналған арнайы дене жаттығулары. Жүгіру. Өртүрлі қашықтықтағы жүгіру техникасы. Лақтыру. Алысқа және нысанаға допты лақтыру.. Секіру. Биіктікке және ұзындыққа секіру техникасы.

**Гимнастика.** Саптық жаттығулар. Сапқа тұру, орында және қимылда қайта сапқа тұру. Жалпы даму жаттығулар, Арнайы дене жаттығулары:

ЖДЖ және АЖ орындау және мағынасының әдістемесі.

Акробатика: акробатикалық элементтерді орындау техникасы.

Гимнастикалық саймандар жаттығулары: таянып секіруді орындау техникасы, асылу және таяну жаттығуларды орындау техникасы.

Арқанға міну, тепе-теңдік жаттығулары.

**Жүзу:** Жүзу және дем алу техникасын үйрену негізінде арнайы дене жаттығулары; Жүзудің әдістері мен техникасы.

**Шаңғы дайындығы:** арнайы дене жаттығулары, қозғалыс, түсу және қиылыстың әдістері мен техникасы.

**Спорттық ойындар.** Футбол, баскетбол, волейбол, қол добы: арнайы дене жаттығулары, ойын ережесі, жеке техникалық қозғалыстар, ойынның тактикалық қозғалыстары.

**Қозғалыс ойындары:** Қозғалыс ойынын іріктеу, қозғалыс ойындарын ұйымдастыру және өткізу.

### 6. Тапсырмалар орындалуының орташа уақыты:

Тестінің бір тапсырмасын орындап шығуға белгіленген уақыт – 2 минут.

Тестінің толық орындалу уақыты – 140 минут.

### 7. Нұсқалар мен тапсырмалар саны:

Тест нұсқаларының баламалылығы:

- тестілердің спецификацияға сай құрылуымен;

- өзара ауыстыруға келетін тапсырмалардың әр түрлі нұсқаларда бір орында келуімен;
- барлық нұсқаларда күрделілік деңгейінің бірдей болып келуімен жүзеге асырылады.

Бір тестіде - 70 тапсырма.

### **8. Бағалау.**

Аттестация кезінде тестілеудің жиынтық балы есептелінеді.

Бес жауап нұсқасынан бір дұрыс жауап таңдалған тапсырма үшін - 1 балл, дұрыс орындалмаған тапсырмаға 0 балл алады.

Бірнеше жауап нұсқасынан барлық дұрыс жауаптар үшін - 2 балл,

- жіберілген бір қате үшін - 1 балл,

- екі және одан көп қате жауап үшін 0 балл беріледі.

### **9. Ұсынылатын әдебиеттер тізімі:**

1. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігімен бекітілген «Білім беру ұйымдарында пайдалануға рұқсат етілген оқулықтардың, оқу-әдістемелік кешендердің, оқу құралдарының және басқа да қосымша әдебиеттердің, оның ішінде электрондық жеткізгіштердің тізбелері»;

2. Дене тәрбиесі. Жалпы білім беретін мектептің 8 сыныптарына арналған оқулық. Алматы мектеп 2012 ж. С.Тайжанов . С.Қасымбекова Дене шынықтыру;

3. Дене шынықтыру пәні бойынша жаолпы білім беретін мектептердің 6 сыныбына арналған әдістемелік құрал. Г.П. Моковецкая. Т.Н. Василченко. О.И.Меркель. Көкшетау 2015ж.;

4. Дене тәрбиесі. Жалпы білім беретін мектептің 5 сыныптарына арналған оқулық. Атамұра 2001 ж. С.Тайжанов. Төтенайдың Базарбегі;

5. Дене тәрбиесі. Жалпы білім беретін мектептің 7 сыныптарына арналған оқулық. Атамұра 2003 ж. Төлеуғалиев, К.Адамбеков, С.Қасымбекова;

6. Дене тәрбиесі 2-сынып М.Т.Тұрыскелдина. Алматы «Атамұра» 2002ж.;

7. Дене тәрбиесі 3-сынып М.Т.Тұрыскелдина. Алматы «Атамұра» 2003ж.;

8. Дене тәрбиесі 4-сынып Төтенайдың Базарбегі, Басыбеков Болатбек. Алматы «Атамұра» 2000ж.;

9. Дене тәрбиесі 5-сынып Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі;

10. Дене тәрбиесі 6-сынып С.Тайжанов, А.Құлназаров. Алматы «Атамұра» 2002ж.;

11. Дене тәрбиесі 7-сынып Ю.Тілеуғалиев, Қ.Адамбеков, С.Қасымбекова Алматы «Атамұра» 2003ж.;

12. Дене тәрбиесі 8-сынып С.Тайжанов, С.Қасымбекова. Алматы «Мектеп» 2004ж.;

13. Дене тәрбиесі 9-сынып С.Тайжанов, С.Қасымбекова. Алматы «Мектеп» 2005ж.;

14. Дене тәрбиесі I-XI сынып кластарға арналған үлгі бағдарлама Алматы «Рауан» 1993ж.;

15. «Таңғажайып тоғызқұмалақ» Астана-2011, М.Шотаев., С.Ақназаров;

16. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Е.Қ.Уанбаев. Ф.Ж.Уанбаева. 2006ж

17. Дене тәрбиесі .Әдістемелік құрал. 8 сынып. Г.П. Маковецкая, Т.Н. Васильченко, О.И.

Меркель Көкшетау 2016ж.;

18. Дене тәрбиесін өткізу және басқару. Есмағамбетов Зейнетдин. Қарағанды 2004ж.