

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша Педагогтердің білімін бағалауға арналған
тест спецификациясы**

- 1. Мақсаты:** Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында жұмыс істейтін педагогтарды аттестаттау барысында педагогтердің білімін бағалауға арналған тест тапсырмаларын әзірлеу.
- 2. Міндеті:** Педагогтардың біліктілік деңгейінің біліктілік талаптарға сәйкестігін анықтау.
- 3. Тест мазмұны:** 01140500 «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы, 4S01140501 «Дене тәрбиесі мұғалімі», 4S01140502 «Бейімделген дене тәрбиесі нұсқаушысы», 4S01140503 «Спорт жаттықтырушысы–оқытушы», 4S01140504 «Дене тәрбиесі және спорт нұсқаушысы» біліктіліктеріне арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша педагог қызметкерлерді аттестациялауға арналған тест.

№	Тақырып	№	Тақырыпша
01	Дене шынықтыру туралы білім	01	Дене шынықтыру сабақтарын-дағы қауіпсіздік техникасы. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Дене шынықтыру мен спорт. Дене тәрбиесі жүйесінің міндеттері мен мақсаттары.
02	Дене тәрбиесі құралдары. Жеңіл атлетика.	02	Жеңіл атлетика. Қауіпсіздік техникасы. Төменгі, жоғарғы сөре. Қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру. Мәрені орындау техникасы.
		03	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Биіктікке секіру техникасы. Граната лақтыру. Ядро итеру техникасы.
03	Спорттық ойындар	04	Футбол. Қауіпсіздік техникасы. Ойыншылардың алаңда қозғалуы. Ойынның негізгі ережелері. Допты алып жүру. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті.
		05	Волейбол. Қауіпсіздік техникасы. Негізгі ойын ережесі. Ойыншылардың қозғалысы. Волейболшылардың тұрысы. Допты жоғарыдан, төменнен беру. Допты ойынға қосу. Допты қабылдау. Шабуыл әрекеттері. Қорғаныс әрекеттері.
		06	Баскетбол. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Ойынның шабуыл техникасы. Ойынның қорғаныс техникасы. Қозғалыста допты беру. Допты қағып алу және қағу. Айып соққысы.
		07	Қол добы. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Допты алып жүру техникасы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы.
		08	Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Тұрысы мен қозғалысы. Допты ойынға қосу және қабылдау.
04	Гимнастика	09	Гимнастика. Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері. Саптық жаттығулар.
		10	Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар. Ритмикалық гимнастиканың элементтері. Өндірістік гимнастиканың элементтері. Атлетикалық гимнастиканың

			элементтері.
05	Ұлттық спорт түрлері.	11	Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті. Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті.
06	Қысқы спорт түрлері.	12	Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Алма-кезек екі адымды жүріс. Бір мезгілдегі екі адымды жүріс. Жартылай шырша әдісі. Бұрылу әдістері.
		13	Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері. Бұрылыстар. Тежеулер. Артқы жүріспен сырғанау. Алаңды бұрыла сырғанау.
07	Жүзу.	14	Қауіпсіздік ережесі. Жүзудің әдістері. Кроль әдісімен етпеттеп жүзу техникасы. Кроль әдісімен шалқалап жүзу техникасы. Брасс әдісімен жүзу техникасы. Баттерфляй (дельфин) әдісімен жүзу техникасы.
Мән-мәтіндік тапсырмалар (мәтін, кесте, графика, статистикалық ақпараттар, суреттер және т.б.).			

4. Тапсырма мазмұнының сипаттамасы:

Дене шынықтыру туралы білім: Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Дене шынықтыру мен спорт. Дене тәрбиесі жүйесінің міндеттері мен мақсаттары.

Дене тәрбиесі құралдары. Жеңіл атлетика: Қауіпсіздік техникасы. Төменгі, жоғарғы сөре. Қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру. Мәрені орындау техникасы. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Биіктікке секіру техникасы. Граната лақтыру. Ядро итеру техникасы.

Спорттық ойындар. Футбол. Қауіпсіздік техникасы. Ойыншылардың алаңда қозғалуы. Ойынның негізгі ережелері. Допты алып жүру. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті.

Волейбол. Қауіпсіздік техникасы. Негізгі ойын ережесі. Ойыншылардың қозғалысы. Волейболшылардың тұрысы. Допты жоғарыдан, төменнен беру. Допты ойынға қосу. Допты қабылдау. Шабуыл әрекеттері. Қорғаныс әрекеттері. Баскетбол. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Ойынның шабуыл техникасы. Ойынның қорғаныс техникасы. Қозғалыста допты беру. Допты қағып алу және қағу. Айып соққысы.

Қол добы. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Допты алып жүру техникасы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы.

Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Тұрысы мен қозғалысы. Допты ойынға қосу және қабылдау.

Гимнастика. Гимнастика. Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері. Саптық жаттығулар. Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар. Ритмикалық гимнастиканың элементтері. Өндірістік гимнастиканың элементтері. Атлетикалық гимнастиканың элементтері.

Ұлттық спорт түрлері. Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті. Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті.

Қысқы спорт түрлері. Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Алма-кезек екі адымды жүріс. Бір мезгілдегі екі адымды жүріс. Жартылай шырша әдісі. Бұрылу әдістері. Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері. Бұрылыстар. Тежеулер. Артқы жүріспен сырғанау. Алаңды бұрыла сырғанау.

Жүзу. Қауіпсіздік ережесі. Жүзудің әдістері. Кроль әдісімен етпеттеп жүзу техникасы. Кроль әдісімен шалқалап жүзу техникасы. Брасс әдісімен жүзу техникасы. Баттерфляй (дельфин) әдісімен жүзу техникасы.

5. Тесттің бір нұсқасындағы тест тапсырмаларының қиындығы: Тест тапсырмаларының қиындығы 3 деңгейде беріледі: базалық деңгейде (А) – 25 %; орташа деңгейде (В) – 50 %; жоғары деңгейде (С) – 25 %.

Базалық деңгейдегі тест тапсырмалары қарапайым білім мен дағдыларын пайдалануға, түсушінің ең төменгі дайындық деңгейіне баға беруге, белгілі бір нұсқаулардың көмегімен әрекеттерді орындауға, қарапайым дәлелдер мен ұғымдарды пайдалануға негізделген.

Орташа деңгейдегі тест тапсырмалары негізгі білім мен дағдыларын дұрыс пайдалануға, жаңа жағдайларда қарапайым модельдерді тануға, деректерді талдау мен салыстыруға, жүйелеуге, дәлелдерді қолданып, ақпаратты жалпылау мен қорытынды жасау қабілеттерін бағалауға негізделген.

Жоғары деңгейдегі тест тапсырмалары неғұрлым күрделі білім мен дағдыларын пайдалануды, тапсырмалардың күрделі модельдерін тануды, мәселелерді шешу үшін білім мен дағдыларын біріктіруді, күрделі ақпаратты немесе деректерді талдауды, пайымдауды, тұжырымдарды негіздеуге бағытталған.

6. Тест тапсырмаларының формалары: Бір дұрыс жауапты таңдауға арналған жабық формадағы тест тапсырмалары.

7. Тест тапсырмасын орындау уақыты: Бір тапсырманы орындау ұзақтығы орташа – 1,-1,5 минут.

8. Бағалау: Аттестация кезінде тестілеудің жиынтық балы есептелінеді.

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

9.Ұсынылатын әдебиеттер:

1. Омаров Т.С. Үстел теннисі. Оқу-әдістемелік құралы. Алматы: Эверо, 2019.
2. Тайжанов С. Жеңіл атлетика. Әдістемелік құрал. Алматы: Эверо, 2019.
3. Қамысбаева Д.Қ. Суда жүзудің техникасы мен тактикасын үйрету. Оқу құралы.Алматы: Эверо, 2019.
4. Құланова Қ.Қ., Аханов А.Т. Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы: Эверо, 2019.
5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Москва. Академия. 2010.
6. Легкая атлетика А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук, 6-е издание 2009 г
7. Шилебаев Б.А, Дене шынықтыру және спорт теориясымен әдістемесі, Алматы, 2024 Альманах.
8. Б. Төтенай, С. Тайжанов Дене тәрбиесі, Алматы 2001
9. Официальные правила баскетбола 2008
10. Ботағариев Т.А, Дене шынықтыру және спорт теориясымен әдістемесі, Алматы. 2018
11. Джикенов П.С, Құрманбекова А.С., Жеңіл атлетиканың қысқа, орта,ұзын қашықтықтарға және марафон жүгіру түрлерінің оқыту әдістемесі., Алматы 2022.
12. Джикенов П.С, Джикенов Е.С., Жеңіл атлетика лақтыру түрлерін орындау техникасы негіздері., 2022 жыл
13. Жарылғапов О., Волейбол ойыны., 1972 жыл.
14. Б. Төтенай, С. Тайжанов Дене тәрбиесі, Алматы 2001
15. Ұ.Мұхамеджанова Дене шынықтыру пәнінің оқыту әдістемесі, Астана 2018
16. Есіркепов Ж.М, мектепте баскетболды үйрету әдістемесі., Алматы 2018 жыл.

17. Құсмединов М. Е., Мектеп гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі., 2022 жыл.
18. Сырым А. С., Сабиева А. С. Гимнастика және оны оқыту әдістемесі Алматы 2024
19. С. Қасымбекова, С. Тайжанов Физическая культура, Алматы 2005
20. Муратбекова А. А., Сырым А. С. Шаңғы тебудің техникасы мен тактикасын үйрету, Алматы 2024
21. Аманбаев, Р. Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.,Алматы 2014 жыл