

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша  
Ұлттық біліктілік тестілеуге 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 Ұлттық біліктілік тестілеуге арналған тест тапсырмаларын әзірлеу үшін құрастырылған.

**2. Міндеті:** Педагогтардың біліктілік деңгейінің біліктілік талаптарға сәйкестігін анықтау.

**3. Мазмұны:** «Дене шынықтыру» жалпы білім беретін пәні бойынша педагогтарды аттестациялауға арналған тест.

№	Тақырып	№	Тақырыпша
01	Дене шынықтыру туралы білім	01	Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті. Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру
02	Дене тәрбиесі құралдары. Жеңіл атлетика	02	Жеңіл атлетика. Қауіпсіздік ережесі. Төменгі сөре. Жоғары сөре. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орта қашықтыққа жүгіру. Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Мәрені орындау техникасы
		03	Орыннан ұзындыққа секіру техникасы. Жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. Граната лақтыру. Ядро итеру
03	Спорттық ойындар	04	Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі. Ойыншылардың алаңда қозғалуы. Допты алып жүру. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке іс-әрекеті
		05	Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі. Ойыншылардың қозғалысы. Волейболшылардың тұрысы. Допты жоғарыдан беру. Допты төменнен беру. Допты ойынға қосу. Допты қабылдау. Шабуыл әрекеттері. Қорғаныс ойыны. Қозғалыста допты беру
		06	Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Ойынның шабуыл техникасы. Ойынның қорғаныс техникасы. Қозғалыста допты беру. Допты қағып алу және қағу. Айып соққысы
		07	Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Допты алып жүру техникасы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы
		08	Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Тұрыс және орын ауыстыру. Допты ойынға қосу және қабылдау
04	Гимнастика	09	Гимнастика. Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері. Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Қолданбалы жаттығулар. Акробатикалық жаттығулар
		10	Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар. Ритмикалық гимнастиканың элементтері. Өндірістік гимнастиканың элементтері. Атлетикалық гимнастиканың элементтері. Сауықтыру гимнастиканың элементтері
05	Ұлттық спорт түрлері	11	Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті. Ұлттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындар

06	Қысқы спорт түрлері	12	Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс. Жартылай шырша әдісі. Қолмен итерме шырша әдісі. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі. Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері
07	Жүзу	13	Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулары. Сусыз жүзу, жүзудің техникасын қалыптастыру. Денені айналдыру және тыныс алу. Сырғанау және тепе-теңдік. Жүзу стилдері. Кеуде және арқамен Кроль әдісімен жүзу, брасс, еркін әдіспен 50 м мәрелік жүзу
Мәнмәтіндік тапсырмалар (мәтін, кесте, графика, статистикалық ақпараттар, суреттер және т.б).			

#### 4. Тапсырма мазмұнының сипаттамасы:

«Дене тәрбиесі» пәнінің негізгі және оқу курсының міндетті компоненті ретінде тест тапсырмалары пән бойынша үлгілік оқу бағдарламасында берілген тараулардың тақырыптарына сәйкес әзірленді. Тест тапсырмаларының мазмұнына дене шынықтыру туралы білім, дене тәрбиесі құралдары бөлімдерінің келесі: жеңіл атлетика, спорттық ойындар, гимнастика, қысқы спорт түрлері, жүзу бөлімшелерінің тақырыптары енгізілді. Әдістемелік және тәжірибелік түрде техникалық және кәсіптік білім беру оқу орындарында дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру, дене тәрбиесінен сабақтан тыс жұмыс формаларын, оқу-тәрбие үрдісін жоспарлау негізімен байланыстырылған. Тест тапсырмалары дене тәрбиесі оқытушыларының студенттермен жұмыс ұйымдастыру барысында оқу-тәрбие үрдісінде барлық мүмкіндіктері қолдану арқылы білім сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Пәннің бағдарламалық мазмұнын оқу мен игеру студенттердің қажетті білім алуына жағдай туғызады.

**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 және бір немесе бірнеше дұрыс жауапты таңдауға арналған жабық формадағы тест тапсырмалары.

#### 7. Тест тапсырмаларын орындау уақыты:

Бір тапсырманы орындаудың орташа ұзақтығы 1,5 – 2 минутты құрайды.

#### 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. Ұсынылған әдебиеттер тізімі:**

1. М.Л.Журавин, Н.К.меньшикова «Гимнастика» Москва-Академия 2001
2. К. Жажин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматы кітап 2016 г.
3. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
4. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.
5. С.Тайжанов, А.Қарақов Дене тәрбиесі , Алматы.Эверо-2018,2-4 кітап
6. Б.Төтенай Дене тәрбиесі. Астана. Фолиант-2017ж.
7. Ұ.Мұхамеджанова Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Астана. Фолиант-2017.
8. С.Тайжанов «Спорт ойындары», Алматы . 2018 ж.
9. Ю.Д. Железняк «Теория и методика спортивных игр» Москва 2017 год
10. М.Т.Бөдеев,Н.Р.Рамашов «Спорт ойындары» Алматы 2016 жыл
11. Т. С. Омаров «Үстел теннисі» Алматы 2019 ж
12. Е.А.Біржікен «Шаңғы спорты», Қостанай 2012 жыл
13. Ұ.Ж.Мұхамеджанова «Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі»,Алматы 2020 жыл
14. З.А.Есмағанбетов «Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесінің негіздері», Қарағанды 2011 жыл
15. Д.К. Камысбаев «Суда жүзудің техникасы мен тактикасын үйрету», Алматы 2016 жыл