

«Дене шынықтыру» пәні бойынша
Педагогтердің білімін бағалауға арналған тест спецификациясы
(2025 жылдан бастап қолдану үшін)

1. Мақсаты: Бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білімнің жалпы білім беретін оқу бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында жұмыс істейтін педагогтерді аттестаттау барысында Педагогтердің білімін бағалау тест тапсырмаларын әзірлеу мақсатында құрастырылған.

2. Міндеті: Педагогтердің білім деңгейінің біліктілік талаптарға сәйкестігін анықтау.

3. Мазмұны: «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасына сәйкес оқу материалдары енгізілген.

№	Тақырып	№	Тақырыпша	Оқыту мақсаттары
1) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері				
01	Жүгіру, секіру, лақтыру техникасын жетілдіру. Жеңіл атлетика	01	Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	Түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту
02	Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары		Топтық саптық жаттығулар	Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларын орындауда қолдану реттілігі
		02	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезінде қимыл-қозғалыс дағдыларын және олардың орындалу ретін түрлендіру
			Гимнастикалық снарядта орындайтын жаттығулардың техникасы.	Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларын орындауда қолдану реттілігі
03	Жүзу	03	Жүзудегі тактика мен техника.	Қиындықты жеңе білу және қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қауіп-қатерлерге жауап қайтара білу
04	Шаңғы дайындығы	04	Шаңғымен жүру кезіндегі техникалық әрекеттер	Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларын орындауда қолдану реттілігі
05	Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс. Футбол	05	Футбол ойынының ережесі. Жеке техникалық әрекеттер	Түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту

06	Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс. Баскетбол.	06	Баскетбол ойынының ережесі .Жеке техникалық әрекеттер	Түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту
07	Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс. Волейбол.	07	Волейбол ойынының ережесі .Жеке техникалық әрекеттер	Түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту
08	Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс. Қол добы	08	Қол добы ойынының ережесі .Жеке техникалық әрекеттер	Түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту
09	Қазақтың ұлттық және зияткерлік, қозғалмалы ойындары	09	Қозғалмалы ойындардың классификациясы	Қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалау
			Қазақтың ұлттық ойындарының классификациясы	Қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалау

2) Шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру

10	Қозғалмалы ойындар мен оқу ойындары	10	Спорттық ойындарда шабуылдау және қорғаныстағы тактикалық әрекеттер	Түрлі қимыл-қозғалыстармен шарттастырылған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу. Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы өзгермелі жағдайға жауап қайтара білуге бейімделу
12	Президенттік тесттер және ЖДД тесттері	12	Жалпы дене дайындығының деңгейін анықтау	Көшбасшылық, команда құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану

3) Денсаулық және салауатты өмір салты

13	Теориялық мәліметтер	13	Дене шынықтыру. Дене шынықтырудың эстетикалық және сауықтыру функциялары	Жекебас денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімді қалыптастыру
14	Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері	14	Дене шынықтыру сабақтарында жарақаттанудың алдын алу, дене тәрбиесі сабағының гигиеналық және	Қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын құру мен орындау

			ұйымдастырушылық негіздері	
15	Жалпы дене жаттығулары	15	Негізгі дене қасиеттерін тәрбиелеу. Фитнесың негізгі элементтер.	Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу.
Мәнмәтіндік тапсырмалар (мәтін, кесте, графика, статистикалық ақпараттар, суреттер және т.б.).				

4. Тапсырма мазмұнының сипаттамасы:

Жүгіру, секіру және лақтыру техникасын жетілдіру/Жеңіл атлетика Қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру; лақтыру; биіктікке секіру; бір орнынан секіру және екпін алып секіру техникасы.

Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары/Гимнастика Қауіпсіздік ережелері. Топтық саптық жаттығулар. Акробатикалық элементтер жиынтығын құру. Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау;

Жүзу. Жүзудегі тактика мен техника.

Шаңғы/кросс дайындығы. Шаңғымен жүру кезіндегі техникалық әрекеттер/ Кросс кезіндегі техникалық әрекеттер.

Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс/спортоындар. Спортоындарының ережесі. Жеке техникалық әрекеттер.

Қазақтың ұлттық және зияткерлік, қозғалмалы ойындары. Қозғалмалы ойындардың классификациясы Қазақтың ұлттық ойындарының классификациясы.

Қозғалмалы ойындар мен оқу ойындары. Спорттық ойындарда шабуылдау және қорғаныстағы тактикалық әрекеттер.

Президенттік тесттер және ЖДД тесттері. Жалпы дене дайындығының деңгейін анықтау.

Теориялық мәліметтер. Дене шынықтыру. Дене шынықтырудың эстетикалық және сауықтыру функциялары.

Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Дене шынықтыру сабақтарында жарақаттанудың алдын алу, дене тәрбиесі сабағының гигиеналық және ұйымдастырушылық негіздері.

Жалпы дене жаттығулары. Негізгі дене қасиеттерін тәрбиелеу. Фитнесың негізгі элементтері.

5. Тесттің бір нұсқасындағы тест тапсырмаларының қиындығы: Тест тапсырмаларының қиындығы 3 деңгейде беріледі: базалық деңгейде (А) – 26 %; орташа деңгейде (В) – 60 %; жоғары деңгейде (С) – 14 %.

Базалық деңгейдегі тест тапсырмалары қарапайым білім мен дағдыларын пайдалануға, тестіленушінің 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 тапсырмаларын орындау уақыты: Бір тапсырманы орындаудың орташа ұзақтығы 1,5 – 2 минутты құрайды.

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 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 2 сынып. Алматы Атамұра 2002ж, Тұрыскелдина М.Т.
3. Дене тәрбиесі 3 сынып, Алматы Атамұра 2003, Тұрыскелдина М.Т.
4. Дене шынықтыру 4 сынып, Алматы Атамұра 2000ж, Төтенайдың Базарбегі, Басыбеков Болатбек.
5. Дене тәрбиесі 5 сынып, Алматы Атамұра 2001, Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі.
6. Дене тәрбиесі 6 сынып, Алматы Атамұра 2002ж, С.Тайжанов, А.Құлназаров.
7. Дене тәрбиесі 9 сынып, Алматы Мектеп 2005ж, С Қасымбекова, С.Тайжанов.
8. Дене тәрбиесі 7 сынып, Алматы Атамұра 2003, Ю.Тілеуғалиев, Қ.Адамбеков, С.Қасымбекова.
9. Дене тәрбиесі 8 сынып, Алматы Мектеп 2004ж, 2012ж, С.Тайжанов, С. Қасымбекова.
10. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы, оқу құралы Өскемен 2010, Е.Қ.Уанбаев.
11. Гандболдан жалпы мектептерге арналған нұсқаулық, Астана 2010ж.
12. Дене тәрбиесі әдістемелік құрал 6 сынып, Келешек 2030, 2015 ж, С.К.Көптілеуова, Г.П.Маковецкая, Т.Н.Васильченко, О.И.Меркель.
13. Дене шынықтыру 8 сынып әдістемелік құрал, Келешек-2030 ЖШС 2016ж, Г.П.Маковецкая, Т.Н.Васильченко. О.И.Меркель.
14. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Д.Г.Калашников.
15. Құсмиденов М.Е. Мектепте гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі. Алматы, 2019