

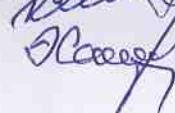


2020-2021 оқу жылына арналған

4-курс оқу топтарына арналған президенттік сынама

№	Сынама тексерулердің түрлері	Өлшеу бірлігі	Президенттік деңгейі		Ұлттық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	100 м жүгіру	сек	13.0	15.4	14.0	15,8
2.	2000 м жүгіру	мин. сек	-	9.00,0		9.50,0
3.	3000 м жүгіру	мин. сек	11.00.0	-	12.40,0	
4.	Ұзындыққа орнынан секіру	см	265	210	250	200
5.	Турникке тартылу	мөлшер	16	-	13	-
6.	Арқада жатып денені көтеру	мөлшері 1 мин	-	55	-	50
7.	Граната лақтыру км/ұлдар:	мин	23.00,0	16.00.0	24.00,0	17.30,0

ПБ төрағасы:  Василев Е.Р.

Оқытушы :  Халмуратов Ш.Р

«Спорттық ойындар және оқыту әдістемесі» пәнінен
0103000 –«Дене тәрбиесі және спорт»
ДТ -192/Б тобына арналған емтихан сұрақтары

1. Қазақстанда спорттық ойындардың даму тарихы, кезеңдері
2. Спорттық ойындардың әдіс-тәсілдерінің негізі
3. Қазақстанда жеңіл спорттық ойындардың тарихы, кезеңдері. Спорттық ойындардың түрлері мен әдістері.
4. Дене сапасын тәрбиелеудің әдістері мен құралдары. Дене сапасының даму динамикасы. Жарақаттанудың алдын алу.
5. Спорттық ойындардың сабақтарын өткізу әдістері. Спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ережесі.
6. Дене тәрбиесі, спорт және туризм құралдары арқылы аурудың алдын алу және салауатты өмір салтын сақтау негіздері.
7. Спорттық ойындардың сабақтарындағы қауіпсіздік шаралары. Білім алушылардың дене дамуын ұйымдастыруды бақылау.
8. Таңдаған спорттық ойын түрінен дайындық деңгейін жетілдіру.
9. Баскетбол, волейбол, қол добы, үстел теннисі, жағажай волейболы әдіс-тәсілдерін және әдістемесін үйрену.
10. Дене сапасын тәрбиелеудің әдістері, құралдары, түрлері
11. Дене сапасының даму динамикасы
12. Салауатты өмір сүру салты негіздері
13. Спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ережесі.
14. Таңдаған спорттық ойын түрінен дайындық деңгейін жетілдіру
15. Спорттық ойындардың сабақтарындағы қауіпсіздік шаралары.
16. Қазақстан футболының тарихы футбол ойынының ережелері
17. Футбол сайыстарын ұйымдастыру, өткізу және оларға төрелік ету
18. Ойыншылардың алаңда ауысуы, допқа ие болу сияқты тұрақты дағдыларды қалыптастыруға бағытталған арнайы дене жаттығулары
19. Қимыл икемдігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар
20. Допты тебу және үйретілген тәсілдермен тоқтату;
21. Шабуылдау мен қорғануды ұйымдастыру барысында ойыншылардың топтық тактикалық әрекеттері
22. Өрнекті ойындар: шабуылдау , қорғану кезіндегі ойын тактикасының элементтері
23. Волейболдың дамуына қысқаша шолу. Волейбол ойнау ережелері
24. Ойыншының негізгі тұрысы және қозғалуы
25. Волейбол ойындағы шабуыл жасау техникасын дамыту
26. Допты жоғарыдан беру.
27. Допты төменнен беру
28. Допты беру және оны қабылдау
29. Допты аяқпен қабылдау және беру.
30. Шабуылдаушы соққы: үйрену жаттығулары
31. Тосқауыл қою техникасы
32. Шабуылдаудың тактикалық қимылдары

33. Қорғаныстың тактикалық қимылдары
34. Допты ойынға қосу: қапталынан жоспарланған секіріп жоғарыдан тіке беру.
35. Допты жоғарыдан және төменнен беруді жетілдіру. Интегралдық жаттығу.
36. Баскетбол ойын ережесі
37. Баскетбол ойынындағы қауіпсіздік шаралары
38. Волейбол ойын ережесі
39. Волейбол ойынында бағыт алмастырып жүргізу
40. Жүгіріп келіп тоқтау және оңға солға айналу
41. Бір қолмен допты алып жүру техникасы
42. Допты өз әріптесіне беру
43. Ойын ережесін бұзбай ойын өткізу
44. Қорғану әдістері
45. Допты бір қолмен жоғарыдан беру
46. Үш ұпайлық қақпаға түсіру техникасын жетілдіру
47. Баскетбол ойынындағы үш қадым жасап барып лақтыру техникасы
48. Спорт ойындарының техникасын дамыту
49. Ойын ойнау және сайыс өткізу ережелері.
50. Шабуылдағы ойын техникасы
51. Қорғаныстағы ойын техникасы
52. Допты меңгеру техникасы
53. Баскетбол элементтері бар ойындар мен эстафеталар
54. Допты меңгеру және қарсы әрекет жасау техникасы
55. Қақпашы ойының техникасы.
56. Спорттық ойындар жарыстарын ұйымдастыру.
57. Дене жаттығуларын дұрыс орындау.
58. Қимыл-қозғалыс ойындары мен ойындар элементтерін қолдану.
59. Дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру.
60. Спорттық ойындардың түрлерін жобалау және құрастыруды. Адам өміріндегі спорт және спорттық қимыл-қозғалыс ойындарының ерекшеліктерін;

ПБ төрағасы :
Оқытушы:




Расилев Е.Р
Сайтмуратов Д.А.

БЕКІТЕМІН
Директордың оқу әдістеме
істері жөніндегі орынбасары
Розакупова Н А
«*Н*» «*01*» 2021ж.



Гимнастика және оны оқыту әдістемесі пәнінен, 0103000 —«Дене тәрбиесі және спорт» мамандығына арналған сынақ сұрақтары

1. Гимнастиканың дамуы туралы түсінік
2. Гимнастикалық жаттығулардың шығу тарихы, орындалуы, құрылысы
3. Гимнастикадан алғаш өткен біріншіліктер мен жарыстар
4. Гимнастиканы оқытудың әдістемелік негіздері
5. Пәнді оқытудың мақсат міндеттері
6. Гимнастика жаттығуларына қойылатын талаптар
7. Гимнастика жаттығуларын талдау
8. Гимнастика жаттығуларының адам ағзасына әсері
9. Жарақаттанудан сақтандыру және жәрдем, қауіпсіздік ережелерін талдау
10. Оқу сабақтарын ұйымдастыру әдістемесі
11. Гимнастика құралдарымен емдік, сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру
12. Гимнастика сабақтарында әртүрлі сауықтыру шараларының жоспарын құру
13. Мемлекеттегі гимнастиканың спорттық түрлерін насихаттау
14. Гимнастикадан жарыстар өтетін орындарды материалдық, техникалық жабдықтау
15. Жарыстарды ұйымдастыру ерекшеліктері және қойылатын талаптар
16. Жарыстарды өткізу жоспарын құру
17. Гимнастикаға арналған арнайы ғимараттар
18. Гимнастикалық құрал – саймандар, оларды қолдану және күту
19. Гимнастикалық залдар мен аландардың ерекшеліктері және оларды күту
20. Гимнастиканың түрлерін жеке – дара талдау
21. Саптық және ЖДЖ-нің әдістемесі
22. Қолданбалы жаттығулар түрлерінің әдістемесі
23. Секіру жаттығуларын талдау
24. Акробатикалық жаттығулар әдістемесі
25. Көркем гимнастика жаттығулары

ПБ төрағасы : *Расилев* Расилев Е.Р.

Оқытушы: *Усманов* Усманов Б.П.

БЕКТЕМІН
Директордың оқу-әдістеме
істері жөніндегі орынбасары
Н.А. Розакулова
« 19/04/2021 ж.

**«Туризм» пәнінен 0103000 –«Дене тәрбиесі және спорт»
ДТ -192/Б мамандығына арналған сынақ сұрақтары**

1. Туризмнің дамуы туралы түсінік
2. Туризмдік жаттығулардың шығу тарихы, орындалуы
3. Өлкетану туралы түсінік
4. Туризмді оқытудың әдістемелік негіздері
5. Туризм жаттығуларына қойылатын талаптар
6. Туризм жаттығуларының адам ағзасына әсері
7. Жаракаттанудан сақтандыру және жәрдем, қауіпсіздік ережелерін талдау
8. Оқу сабақтарын ұйымдастыру әдістемесі
9. Туризмнен жарыстар өтетін орындарды материалдық, техникалық жабдықтау
10. Жарыстарды ұйымдастыру ерекшеліктері және қойылатын талаптар
11. Жарыстарды өткізу жоспарын құру
12. Туризмге арналған арнайы ғимараттар
13. Туристік құрал – саймандар, оларды қолдану және күту
14. Топография және бағдар жасау, туристік жабдықтар
15. Көпшілік туристік жорық, слет, жарыс жұмыстарын ұйымдастыру және жүргізу.
16. Қозғалыс әдістері. Жорық қауіпсіздігін қамтамасыз ету.
17. Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.
18. Жол қапшықтарын жинау және тасымалдау
19. Қозғалу техникасы және қауіпсіздік шаралары
20. Орынды таңдау және демалу орнына тоқтау, шатырларды орнату
21. От жағу, ас әзірлеу
22. Табиғи кедергілерден өту
23. Жорық барысында белгіленген тәртіпті сақтау
24. Жазғы және қысқы оқу жорықтары
25. Туризмнің түрлері, жаяу саяхат
26. Туристік саяхатты өткізуге арналған дайындық жұмыстары
27. Саяхат қозғалысы кезіндегі тоқтау орындары
28. Шаңғымен өткізілетін туристік саяхат
29. Велосипедпен өткізілетін саяхат
30. Суда өткізілетін саяхат
31. Дербес және топтық туристік жабдықтар
32. Жоспар бекіту, маршрутты білу, сапарға шығу графигін құрастыру
33. Туристік саяхатта жүру тәсілдері
34. Туризмнің даму тарихы
35. Туризмді дамытудың мемлекеттік бағдарламасы.
36. Туризмнің түрлері.
37. Туризмнің жіктелуі.
38. Дене тәрбиесінде және салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытында туризмнің алатын орны.
39. Туристік мәдениетті қалыптастыру.
40. Кәсіптік педагогикалық білімді қалыптастыру және туризмге қызығушылығын ояту.

41. Карталар. Қоршаған ортада картамен жұмыс жасау білігін дамыту.
42. Туристік жұмыстарды ұйымдастыру әдістері және формалары.
43. Алғашқы туристік дайындық.
44. Мектеп жасындағы балалармен жұмыс. Туризм туралы түсінік беру.
45. Туристік клубтар мен секциялардың жұмыстары.
46. Туристік клубтар мен секцияларда, үйірмелерде сабақ ұйымдастыру ерекшеліктері.
47. Мектепте көпшілік туристік жұмыстарды ұйымдастыру және жүргізу.
48. Туристік жорыққа әзірлік. Саяхат ауданын таңдау.
49. Саяхаттағы міндеттемелерді бөлу. Туристік құрал жабдықтар.
50. Шатырды құру және жинау жұмыстары. Алаудың түрлері.
51. Сақтандыру жұмыстары. Туристік байлаулар. Құтқару жұмыстары.
52. Кедергіден өту жолдары. Туристік түнеулер. Тамақтануды ұйымдастыру.
53. Қозалыста жорық қауіпсіздігін қамтамасыз ету шаралары.
54. Туристік жеке жабдықтары. Киім, аяқ киім құралдары
55. Шаңғымен саяхат. Тау жорықтары.
56. Велосипед жорықтары. су жорықтары
57. Туристік жарыстарды ұйымдастыру және өткізу.
58. Тау жорықтарының ерекшеліктері.

ПБ төрағасы :  Расилев Е.Р.

Оқытушы:  Сайтмуратов Д.А.



Коньки спорты және оны оқыту әдістемесі пәнінен 0103000 «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығына арналған сынақ сұрақтары

1. Қазақстандағы коньки спортының даму тарихы, кезеңдері
2. Қазақстандағы алғашқы коньки жарысы.
3. Коньки спортының даму сатылары. Конькимен сырғанау туралы алғашқы деректер.
4. Дене шынықтырудың тәрбие жүйесінде коньки спортының алатын орны.
5. Дене тәрбиесі сабақтарындағы коньки спортының жағдайы.
6. Қысқы олимпиадалық ойындарда коньки спортының алатын орны. Жаттығулар жіктемесі
7. Шорт - трек туралы мағлұмат
8. Коньки спортында қауіпсіздік шаралары және зақымданудың алдын-ала емдеу
9. Коньки спортынан сабақ, жарыстарды өткізгендегі қауіпсіздік шаралары.
10. Үсігенде көрсетілетін алғашқы көмек.
11. Коньки спорты сабағында өзін-өзі бақылау ережесі
12. Жүгіру әдістері мен тәсілдері
13. Конькимен жүгірудің негізгі техникасы
14. Конькимен жүгіру элементтері
15. Конькимен жай тебуді үйрену. Конькимен жүрудің алғашқы қадамдары.
16. Конькимен жүгіру кезіндегі тежеу тәсілдері.
17. Конькимен жылдамдықпен жүгіру техникасына үйрету.
18. Конькишіні арнайы, жалпы дамыту жаттығуларына үйрету.
19. Арнайы дайындық жаттығулары
20. Коньки жүрістерінің түрлері
21. Коньки дайындығын техникалық жетілдіру ережелері.
22. Эстафеталық қашықтыққа жүгіру тактикасы.
23. Күнделікті қолданбалы жаттығулар.
24. Сабақ ұйымдастыру, өткізу және есепке алу
25. Коньки спортын жаттықтыру негіздері.

ПБ төрағасы:

Расилев Е.Р.

Оқытушы:

Усманов Б.П.

**Дене тәрбиесі және спорт тарихы пәнінен 0103000 –«Дене тәрбиесі және спорт»
мамаңдығына арналған сынақ сұрақтары**

1. Дене тәрбиесі және спорт тарихының міндеттері мен мақсаты.
2. Дене шынықтыру және спорт тарихын зерттеуде қолданылатын ғылыми зерттеуде қолданылатын ғылыми зерттеу әдістері.
3. Ежелгі Шығыс: Шумерия және Мысыр елдеріндегі дене шынықтыру және спорт элементтері.
4. Мамандарды кәсіби дайындау үшін Ежелгі әлем тарихының мәні.
5. Ежелгі Үндістан мен Қытайдағы дене шынықтыру және спорт.
6. Ежелгі Үндістан, Қытай елдеріндегі жекпе –жек спорт түрлерінің көрінісі.
7. Ежелгі Үндістан, Қытай елдеріндегі йоганың жаттығу кешенін құрастыру.
8. Ежелгі Грекиядағы дене шынықтыру.
9. Антикалық Грекияның дене шынықтыруы шектес мемлекеттерде дене шынықтыру мен спорттың дамуы үшін мәні.
10. Антикалық гимнастиканың пайда болуы.
11. Ежелгі Грекиядағы дене шынықтырудың оркендеуі.
12. Спартамен Афинадағы дене тәрбиесі.
13. Афинадағы жауынгерді дайындау.
14. Ежелгі олимпиадалық ойындарының пайда болуы мен дамуы.
15. Алғашқы Ежелгі Грекиялық олимпиаданың мазмұны мен бағдарламасы.
16. Ежелгі олимпиаданың тоқтатылуы мен тыйым салынуы.
17. Ежелгі Римдегі дене тәрбиесі.
18. Ежелгі Римнің «Патша кезеңі», «Республика кезеңі», «Императорлық кезең».
19. «Тамақ пен ойын –сауық» ұранымен «аксуйектердің көңіл көтеру» түрі ретінде гладиаторлардың соғыстары.
20. Орта ғасырдағы феодализмнің пайда болу кезеңіндегі дене шынықтыру.
21. Рыцарлық дене тәрбиесі
22. Орта ғасырлық ауыл және қала халқының дене жаттығулары.
23. Орта ғасырлық феодалдардың дене шынықтыруы.
24. Әскери қызмет рыцарлардың арнайы дене дайындығы жаттығулар кешенін құрастыру.
25. Оқу орындарында дене тәрбиесін енгізудің алғашқы талпынысы, Ян Амос Каменскидің қызметі.
26. Орта ғасырлық Азия, Қытай, Жапония халықтарының дене мәдениеті.
27. Орта ғасырлық Азия, Қытай, Жапония халықтарының ойындар, жарыстар жинағын құрастыру.
28. Ежелгі қозғалыс жүйелері және дене шынықтыру идеалары. «Жапониядағы рыцарлар институті»
29. Ежелгі ортағасырлық Сократ, Платон, Гипократ, Гален Джона Локк, И. Г. Петалоцци, Герbart, Дистервен философтарының көзқарастары.
30. Оқып жатқан жастардың дене тәрбиесіне және білімдеріне педагогикалық

ПБ төрағасы :  Расимов Е.Р

Оқытушы:  Усманов Б.П

БЕКІТЕМІН
Директордың оқу-әдістеме
істері жөніндегі орынбасары
Розакулова Н.А.
«15» «02» 2021 ж.

**«Спорттық ойындар және оқыту әдістемесі» пәнінен
0103000 –«Дене тәрбиесі және спорт»
ДТ -181 тобына арналған емтихан сұрақтары**

1. Қазақстанда спорттық ойындардың даму тарихы, кезеңдері
2. Спорттық ойындардың әдіс-тәсілдерінің негізі
3. Қазақстанда жеңіл спорттық ойындардың тарихы, кезеңдері. Спорттық ойындардың түрлері мен әдістері.
4. Дене сапасын тәрбиелеудің әдістері мен құралдары. Дене сапасының даму динамикасы. Жаракаттанудың алдын алу.
5. Спорттық ойындардың сабақтарын өткізу әдістері. Спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ережесі.
6. Дене тәрбиесі, спорт және туризм құралдары арқылы аурудың алдын алу және салауатты өмір салтын сақтау негіздері.
7. Спорттық ойындардың сабақтарындағы қауіпсіздік шаралары. Білім алушылардың дене дамуын ұйымдастыруды бақылау.
8. Таңдаған спорттық ойын түрінен дайындық деңгейін жетілдіру.
9. Баскетбол, волейбол, қол добы, үстел теннисі, жағажай волейболы әдіс-тәсілдерін және әдістемесін үйрену.
10. Дене сапасын тәрбиелеудің әдістері, құралдары, түрлері
11. Дене сапасының даму динамикасы
12. Салауатты өмір сүру салты негіздері
13. Спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ережесі.
14. Таңдаған спорттық ойын түрінен дайындық деңгейін жетілдіру
15. Спорттық ойындардың сабақтарындағы қауіпсіздік шаралары.
16. Қазақстан футболының тарихы футбол ойынының ережелері
17. Футбол сайыстарын ұйымдастыру, өткізу және оларға төрелік ету
18. Ойыншылардың алаңда ауысуы, дошқа ие болу сияқты тұрақты дағдыларды қалыптастыруға бағытталған арнайы дене жаттығулары
19. Қимыл икемдігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар
20. Допты тебу және үйретілген тәсілдермен тоқтату;
21. Шабуылдау мен қорғануды ұйымдастыру барысында ойыншылардың топтық тактикалық әрекеттері
22. Өрнекті ойындар: шабуылдау , қорғану кезіндегі ойын тактикасының элементтері
23. Волейболдың дамуына қысқаша шолу: Волейбол ойнау ережелері
24. Ойыншының негізгі тұрысы және көзғалуы
25. Волейбол ойындағы шабуыл жасау техникасын дамыту
26. Допты жоғарыдан беру.
27. Допты төменнен беру
28. Допты беру және оны қабылдау
29. Допты аяқпен қабылдау және беру.
30. Шабуылдаушы соққы: үйрену жаттығулары
31. Тосқауыл қою техникасы
32. Шабуылдаудың тактикалық қимылдары

33. Қорғаныстың тактикалық қимылдары
34. Допты ойынға қосу: қапталынан жоғарыдан секіріп жоғарыдан тіке беру.
35. Допты жоғарыдан және төменнен беруді жетілдіру. Интегралдық жаттығу.
36. Баскетбол ойын ережесі
37. Баскетбол ойынындағы қауіпсіздік шаралары
38. Волейбол ойын ережесі
39. Волейбол ойынында бағыт алмастырып жүргізу
40. Жүгіріп келіп тоқтау және оңға солға айналу
41. Бір қолмен допты алып жүру техникасы
42. Допты өз әріптесіне беру
43. Ойын ережесін бұзбай ойын өткізу
44. Қорғану әдістері
45. Допты бір қолмен жоғарыдан беру
46. Үш ұпайлық қақпаға түсіру техникасын жетілдіру
47. Баскетбол ойынындағы үш қадым жасап барып лақтыру техникасы
48. Спорт ойындарының техникасын дамыту
49. Ойын ойнау және сайыс өткізу ережелері.
50. Шабуылдағы ойын техникасы
51. Қорғаныстағы ойын техникасы
52. Допты меңгеру техникасы
53. Баскетбол элементтері бар ойындар мен эстафеталар
54. Допты меңгеру және қарсы әрекет жасау техникасы
55. Қақпашы ойынының техникасы.
56. Спорттық ойындар жарыстарын ұйымдастыру.
57. Дене жаттығуларын дұрыс орындау.
58. Қимыл-қозғалыс ойындары мен ойындар элементтерін қолдану.
59. Дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру.
60. Спорттық ойындардың түрлерін жобалау және құрастыруды. Адам өміріндегі спорт және спорттық, қимыл-қозғалыс ойындарының ерекшеліктерін;

ПБ төрағасы :
Оқытушы:



Расилев Е.Р
Расилев Е.Р