



**MARGULAN
UNIVERSITY**



БЕКІТЕМІН

**Қабылдау комиссиясының
Төрағасы**

**Е. Әмірбекұлы
2026 ж.**

**«B005 - Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
білім беру бағдарламасы тобына түсетін тұлғаларға
арналған шығармашылық емтихан бағдарламасы**

Павлодар

Құрастырушы:  В. Сексенов

Өнер және спорт жоғары мектебі кеңесінің отырысында ұсынылған
2026 ж. « 29 » 05 № 5 хаттамамен

ӨжСЖМ кеңесінің хатшысы  Е.Ж. Оспанов

«Мақұлданды»
ӨжСЖМ деканы  В.И. Лебедева

«Келісілді»
Академиялық мәселелер жөніндегі проректоры  А.Б. Жумабекова
2026 ж. « 09 » 06

Құрастырушы:  В. Сексенов

Өнер және спорт жоғары мектебі кеңесінің отырысында ұсынылған
2026 ж. «_____» _____ № _____ хаттамамен

ӨжСЖМ кеңесінің хатшысы  Е.Ж. Оспанов

«Мақұлданды»
ӨжСЖМ деканы  В.И. Лебедева

ЖАЛПЫ НҰСҚАУЛАР

Өтініш беруші мамандандыру бойынша (таңдаған спорт түрінен) емтихан дәл сол күні Қазақстан Республикасының спорттық жіктеу ережелеріне сәйкес өткізіледі.

Дене шынықтыру емтиханы спорттың көп түрінен тұрады, оған жеңіл атлетика, гимнастика және жүзу бойынша мектеп бағдарламасының негізгі бөлімдерінің жаттығулары мен нормативтік талаптарын орындау кіреді және осы спорт түрлеріндегі қолданыстағы жарыс ережелеріне сәйкес екі күнде өткізіледі.

Жеңіл атлетика және гимнастиканың екі түрі міндетті және бір жаттығуды қамтиды (өтініш берушінің таңдауы бойынша).

Жүзу кезінде әр түрлі қиындықтағы үш жаттығу ұсынылады (дайындыққа байланысты үміткер кез-келгенін сынақ ретінде таңдайды).

Шығармашылық емтиханның Нормативтік талаптары 1-ші шығармашылық емтихан (мамандандыру) Шығармашылық емтиханға қойылатын талаптар

6B01422 «Дене шынықтыру және спорт IP» бойынша алғашқы шығармашылық емтихан - бұл мамандандыру (үміткер таңдаған спорт түрі). Әр спорт түрі нормативтік талаптарға сәйкес алынады (төменге қараңыз).

25 сынаққа ие үміткерге тестілеу үшін 50 балл беріледі (кестені қараңыз). Спорт және спорттық атаулар санатындағы сертификаттар мен наградалар көшірмелерін тапсырған кезде үміткерге 50 баллдан жоғары нәтиже беріледі

Несиелік нүктелерден алынған нәтижелерді бағалау кестесі тестілеудің баллдары бойынша мамандандыру бойынша

25 сынақ = тестілеуге 50 бағасы
24 сынақ = тестілеуге 45 бағасы
23 сынақ = тестілеуге 40 бағасы
22 сынақ = тестілеуге 35 бағасы
20 сынақ = тестілеуге 30 бағасы
18 кредит = тестілеуге 20 бағасы
16 кредит = тестілеуге 12 бағасы
14-10 кредит = тестілеуге 8 бағасы
10 немесе одан кем кредиттік балл = тестілеуге 4 бағасы

9 немесе одан төмен балл / балл - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына қабылдау үшін жалпы физикалық дайындық және мамандандыру бойынша емтиханға қосылмайды.

Жалпы дене шынықтыру сабағынан шығармашылық бейінді емтиханға түсушілердің жинаған баллдары кешенді тестілеуден алынған баллдармен жинақталады.

Әйелдер

Жеңіл атлетика бойынша мамандандыру нәтижелерін бағалау

100 м жүгіру	800 м жүгіру	Бір жерден ұзындыққа секіру
14,0 сек = 25 ұпай	2.45,0 сек = 25 ұпай	2м 40 см = 25 ұпай
14,2 сек = 24 ұпай	2.50,0 сек = 24 ұпай	2м 35 см = 24 ұпай
14,4 сек = 23 ұпай	2.55,0 сек = 23 ұпай	2м 30 см = 23 ұпай
14,6 сек = 22 ұпай	3.00,0 сек = 22 ұпай	2м 25 см = 22 ұпай
14,8 сек = 20 ұпай	3.05,0 сек = 20 ұпай	2м 20 см = 20 ұпай
15.0 сек = 18 ұпай	3.10,0 сек = 18 ұпай	2м 15 см = 18 ұпай
15,2 сек = 14 ұпай	3.15,0 сек = 14 ұпай	2м 10 см = 14 ұпай
15,4 сек = 12 ұпай	3.20,0 сек = 12 ұпай	2м 05 см = 12 ұпай
15.6 сек = 10 ұпай	3.25,0 сек = 10 ұпай	2м 00 см = 10 ұпай

Еркектер
Жеңіл атлетика бойынша мамандандыру нәтижелерін бағалау

100 м жүгіру	1000 м жүгіру	Бір жерден ұзындыққа секіру
12,5 сек = 25 ұпай	3.05,0 сек – 25 ұпай	2 м 75 см = 25 ұпай
12,6 сек = 24 ұпай	3.10,0 сек – 24 ұпай	2 м 70 см = 24 ұпай
12,7 сек = 23 ұпай	3.15,0 сек – 23 ұпай	2 м 65 см = 23 ұпай
12,8 сек = 22 ұпай	3.20,0 сек – 22 ұпай	2 м 60 см = 22 ұпай
12,9 сек = 20 ұпай	3.25,0 сек – 20 ұпай	2 м 55 см = 20 ұпай
13,0 сек = 18 ұпай	3.35,0 сек – 18 ұпай	2 м 50 см = 18 ұпай
13,1 сек = 14 ұпай	3.40,0 сек – 14 ұпай	2 м 45 см = 14 ұпай
13,2 сек = 12 ұпай	3.45,0 сек – 12 ұпай	2 м 40 см = 12 ұпай
13.3 сек = 10 ұпай	3.50,0 сек - 10 ұпай	2 м 35 см = 10 ұпай

ЖҰЗУ
Жүзуді бағалау кестесі (мамандандыру)

Еркектер (100м - в/с)	Әйелдер (100м - в/с)
1.00.00 = 25 ұпай	1.05.5 = 25 ұпай
1.01.00 = 24 ұпай	1.06.5 = 24 ұпай
1.02.00 = 23 ұпай	1.07.5 = 23 ұпай
1.03.00 = 22 ұпай	1.08.5 = 22 ұпай
1.04.00 = 20 ұпай	1.09.5 = 20 ұпай
1.05.00 = 18 ұпай	1.10.5 = 18 ұпай
1.06.00 = 14 ұпай	1.11.5 = 14 ұпай
1.07.00 = 12 ұпай	1.12.5 = 12 ұпай
1.08.00 = 10 ұпай	1.13.5 = 10 ұпай

ГИМНАСТИКА	
Еркектер	Әйелдер
44 балла – 25 ұпай	37,5 балла – 25 ұпай
43 балла – 24 ұпай	37,4 балла – 24 ұпай
42,5 балла 23 ұпай	36,5 балла – 23 ұпай
42,0 балла - 22 ұпай	36,0 балла – 22 ұпай
41,5 балла – 20 ұпай	35,5 балла – 20 ұпай
41,0 балла – 18 ұпай	35,0 балла – 18 ұпай
40,5 балла – 14 ұпай	34,5 балла – 14 ұпай
40,0 балла – 12 ұпай	34,0 балла – 12 ұпай
39,5 балла – 10 ұпай	33,5 балла – 10 ұпай
Еден жаттығулары (акробатика)	
28,0 балла – 25 ұпай	27,0 балла – 25 ұпай
27,8 балла – 24 ұпай	26,9 балла – 24 ұпай
27,6 балла – 23 ұпай	26,8 балла – 23 ұпай
27,4 балла – 22 ұпай	26,7 балла – 22 ұпай
27,5 балла – 20 ұпай	26,6 балла – 20 ұпай
27,2 балла – 18 ұпай	26,5 балла – 18 ұпай
27,1 балла – 14 ұпай	26,4 балла – 14 ұпай
26.1 балла – 12 ұпай	27,4 балла – 12 ұпай
26.0 балла - 10 ұпай	27.7 балла – 10 ұпай

СПОРТТЫҚ КҮРЕС

1. Салмақтарына сай серіктеспен бірігу

Серіктестер саны	8 дейін	8	9	10
Бал	5	4	3	2

2. Көпірге көтерілуді бес рет орындау (сек)

Нәтижесі (сек.)	13,5 көбірек	13,5	13	12,5
Бал	5	4	3	2

3. Көпірде жүгіру: 3 - солға, 3 - оңға

Нәтижесі (сек.)	18 көп	18	17,5	17
Бал	5	4	3	2

4. Серіктестің «тізеден диірменге» 10 лақтыруы (сек)

Нәтижесі (сек.)	33 көп	33	31	29
Бал	5	4	3	2

5. 10 алға қадам (сек)

Нәтижесі (сек.)	18,4 көп	18,4	18,2	18
Бал	5	4	3	2

Шаңғы спорты

Ерлер	Әйелдер
3000 м жүгіру	3000 м жүгіру
9.25 – 25 ұпай	11.05 – 25 ұпай
9.45 – 24 ұпай	11.20 – 24 ұпай
9.55 – 23 ұпай	11.35 - 23 ұпай
10.05 – 22 ұпай	11.42 – 22 ұпай
10.15 – 20 ұпай	11.52 – 20 ұпай
10.25 – 18 ұпай	11.58 - 18 ұпай
10.35- 14 ұпай	12.04 - 14 ұпай
10.40 – 12 ұпай	12.08 – 12 ұпай
10.45 – 10 ұпай	12.10 – 10 ұпай

Ескерту - Ең көп ұпай саны – 25 ұпай
Ең аз ұпай саны– 10 ұпай.

Баскетбол

Ұпайлар	Айыппұл лақтырулар (саны 10 рет)		Допты жүргізіп келіп торға лақтыру (саны 10 рет)		Жеті нүктеден допты лақтыру (саны 10 рет)	
	Е	Ә	Е	Ә	Е	Ә
10	9-10	8-9	6	6	7	7
7	7-8	6-7	5	5	6	6
5	5-6	4-5	4	4	5	5

Футбол

Атауы	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай
30 м (сек) жүгіру	4,0	4,2	4,4
30 м доппен жүгіру	4,5	4,7	4,9
5x30 м 30 м доппен жүгіру	24,5	25,9	26,3
Допты 3 қол диапазонында 2 метрлік дәлізге лақтыру	25	23	20
Доппен жонглинг (бір соққыны қатарынан екі реттен көп қайталамай)	50 көп	40 көп	30

Волейбол

Жаттығулар	Еркек	Әйел	Бағалануы
Сізден жоғары жерлерде 20 беріліс	20	20	10
	18	18	8
	16	16	6
	14	14	4
Аймақта 1,5,6 (5)	5	5	5
	4	4	4
	3	3	3
	2	2	2
20 жұпта берілістер	20	20	10
	18	18	8
	16	16	6
	14	14	4

Үстел теннисі

Тест түрі	Қайталану саны	Бағалануы
Оң жақ диагональды орама	10 7 5 3	5 4 3 2
Сол жақ диагональ	10 7 5 3	5 4 3 2
Жоғарғы айналдыру Оң жақ диагональ	6 4 2 1	5 4 3 2
Жоғарғы айналдыру Сол жақ диагональ	6 4 2 1	5 4 3 2
Диагональ бойынша оңға және солға "қарсы айналдыру" (бұралу) соққыларымен ойнау, алға қарай шығатын жақын және орта аймақтардан түзу сызықпен	6 4 2 1	5 4 3 2

2-ШІ (ПРОФИЛЬДІК) ЕМТИХАН

6B01422 «Дене шынықтыру және спорт ІР» мамандығы

6B01422 «Дене шынықтыру және спорт ІР» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы дене даярлығы бойынша емтихан жеңіл атлетика, гимнастика, жүзу бойынша мектеп бағдарламасының негізгі бөлімдерінің жаттығулары мен нормативтік талаптарын орындауды қамтитын спорттық көпсайыстан тұрады және осы спорт түрлері бойынша жарыстардың қолданыстағы ережелеріне сәйкес өткізіледі. Көпсайыстың, гимнастиканың және жүзудің жеңіл атлетикалық түріндегі әрбір жаттығудың нәтижесі кредиттік баллмен бағаланады (з. б.).

Акробатика, тірек секіру үшін гимнастикалық көпсайыста жарыс ережелері бойынша бағалар қойылады, содан кейін оларды он баллдық жүйеден бес баллдық жүйеге ауыстырады. 9,0 – ден 10 - ға дейінгі баға үшін талапкерге бес (5) кредиттік балл; 8,0-ден 8,9-ға дейін-төрт (4) кредиттік балл; 7,0-ден 7,9-ға дейін-үш (3) кредиттік балл қойылады.

Спорттық көпсайыстың кез келген жаттығуын сынақ талабынан төмен орындау Екі (2) баллмен бағаланады, олар сынақ болып табылмайды және емтихан үшін кредиттік балл сомасына кірмейді.

Талапкер алған ұпайлар оған әр жаттығуды орындағаннан кейін хабарлайды.

Спорттық көпсайыста (жеңіл атлетика, гимнастика) талапкерлер жинаған сынақ балдарының жиынтық саны бойынша дене шынықтыру даярлығы бойынша емтихан үшін қорытынды баға.

40-ден 45-ға дейін кредиттік балл жинаған талапкерге тестілеуге 50 балл қойылады (кестені қараңыз).

Сынақ балдардан аударылатын нәтижелерді бағалау кестесі дене дайындығы бойынша тестілеуге арналған ұпайларға

45-40 сынақ.балл = тестілеуге 50 с/б

39-35 сынақ.балл = тестілеуге 44 с/б

34-30 сынақ.балл = тестілеуге 38 с/б

29-25 сынақ.балл = тестілеуге 31 с/б

24-20 сынақ.балл = тестілеуге 24 с/б

19-15 сынақ.балл = тестілеуге 17 с/б

12-10 сынақ.балл = тестілеуге 12 с/б

9 және одан аз сынақ/балл 6B01422 «Дене шынықтыру және спорт ІР» білім беру бағдарламасы бойынша түсу үшін жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша емтихан есебіне кірмейді.

Талапкердің жалпы дене даярлығы бойынша бірінші шығармашылық (бейіндік) емтиханда жинаған балдары кешенді тестілеу кезінде алған балдарымен жинақталады.

КӨПЖАҚТЫ ЖЕҢІЛ АТТЛЕТИКА

Жаттығулар жан-жақты	Нормативтік талаптар және бағалануы					
	ерлер			әйелдер		
	5	4	3	5	4	3
1. 1000/800 м жүгіру (мин, сек)	3,15	3,20	3,25	2,50	2,55	3,05
2. Орыннан ұзақ секіру (м)	2,60	2,50	2,40	2,10	2,0	1,80
3. 100 м жүгіру	13,0	13,5	14,0	14,8	15,5	16,0

БАРЛЫҚ АЙМАҚТЫҢ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТҮРІ (ерлер)

Міндетті жаттығулар

1. Штанганың ілмегін үстінен ұстап, тарту

Саны	Бағасы
18	5
14	4
10	3

2. Қойма. Ат ұзындығы, бойы 120 см.

Аяқтарды бөлек қойыңыз. 10 баллдан бағаланады.

Таңдау бойынша жаттығулар

1. Акробатика

І.р. - жартылай қысқыш, қолды артқа тарту

- алға қарай секіру, 1,5
- Бөренелер мен қолдар, 3.0 ұстаңыз
- аялдамада төмен түсу 0,5
- оңға (солға), солға (оңға) алға қолдарыңызда тұрыңыз 0,5-ке дейін
- Аяқтың бүйіріне бөлек, қолдарыңызды бүйірге бұраңыз солға (оңға) 3.0
 - алға жылжу бос бұрышы 1.0
 - Еңкейіп, қолды бүйірге қойыңыз 0,5 (әйел)

Міндетті жаттығулар

1. Қолды бүгілу және созу, орындықта отыру

(қолды бүгу 90 градустан кем емес)

Саны	бағасы
35	5
30	4
25	3

2. Тірек секіру. Ағаш ат ені биіктігі 115 см. Аяқты бөлек секіру. 10 ұпайдан бағаланады

Таңдамалы жаттығулар

1. Акробатика

І.р. - негізгі тірек

- Сол жақтағы (оң жақта) 1,0 теңгерім
- Оңға (солға), жартылай қысылған қолды артқа 0,5 қою
- алға, иіліп, аяғымен 2.0 өтті
- Шеңберді жақын қашықтықта бұрап, 0,5 бұраңыз
- артқы жағында бос иілу 2.0
- арқаңызға оралыңыз, қолыңызды 0,5 көтеріңіз
- «Көпір» 2.0
- солға (оңға) бос бұраңыз 1.0
- Еңкейіп, қолды 0,5 бүйірге дейін созыңыз Ж.ж. – негізгі тұрыс

Жүзу еркін стиль 100 метр

Еркек	Әйел	Бағасы
1,45	1,55	15
1,55	2,05	12
100 м уақытының есепсіз	100 м уақытының есепсіз	9
50 м уақытының есепсіз	50 м уақытының есепсіз	6