«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы»
АҚ жанындағы медицина колледжі

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

БАҚЫЛАУ-ӨЛШЕУІШ ҚҰРАЛДАРЫ

Пән атауы ЖБП_08_Дене тәрбиесі
Мамандық 09120100 – «Емдеу ісі»
Біліктілік 4S09120101 – «Фельдшер»
Мамандық 09130100 «Мейіргер ісі»
Біліктілік 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»
Мамандық 09110100 «Стоматология»
Біліктілік 4S09110102 «Дантист»
Мамандық 09110200 «Ортопедиялық Стоматология»
Біліктілік 4S09110201 «Тіс технигі»
Оқыту нысаны күндізгі, 9 **орта білім базасында**
Жалпы сағат саны 144, **кредит саны** 6
Бақылау түрі: с.сынақ

Шымкент, 2025 ж.

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Кафедра меңгерушісі: _____ А.Т. Сатаев

Түсінік хат

Бақылау нормативтері негізіне сүйене отыра жасалған.

Бақылау нормативттері орта оқу орындарының соңғы курсында тапсырылады. Бақылау нормативтері 4- саты – «Шыныгуды жетілдіру» 18-23 жас жоғары оқу орындарына деградация (төмендету) әдісі бойынша жасалған.

Дене тәрбиесі даярлығының нормативтік сынамалары.

Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Нормативтері					
		Нормативттер деңгей		Ұлттық әзірліктің деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
		ұл	қыз	ұл	қыз	ұл	қыз
100 м жүгіру	секунд	13,0	15,5	13,5	16,0	14,3	16,8
1000 м жүгіру	мин/сек	3,10	4,20	3,20	4,30	4,45	5,30
Бір орыннан ұзындыққа секіру	сантиметр	260	200	245	190	225	175
Кермеде тартылу	сан/ рет	17	-	14	-	10	-
Шалқалап жатып денені көтеру	мин/ рет	-	50	-	45	-	35
Алға еңкейу	см	+14	+16	+9	+13	+6	+10

Бақылау нормативтері негізіне сүйене отыра жасалған ҚР МСМ 01.04.2019 жылғы №228 – V-ҚРЗ бұйрығына енгізілген өзгертулер мен толықтырулар негізінде құрастырылды.

I жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

Жаттығу түрі		АБ-1 Жеңіл атлетика									
		100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Бір орыннан ұзындыққа секіру	ұл	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210
	қыз	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

АБ-2 Баскетбол										
Баскетбол ойынының ережесі (эссе)										
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б	
Жазбаша эссе + баскетбол құралдары өлшеміндегі		жазбаша эссе + баскетбол құралдары өлшемінің сипаттамасы				Жазбаша эссе			Тапсырманы орындамағанда	

Қорытынды бақылау:

Жаттығу түрі	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Тірене көтерілу	ұл	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
Арқада жатып денені көтеру	қыз	35	30	25	20	15	10	5	3	2	0

II жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

АБ-1 Волейбол									
Допты төменнен ойынға қосу техникасын орындау									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
Тапсырманы дұрыс орындау		1 қате жіберіледі				2 қате жіберіледі			Тапсырманы орындамағанда

АБ-2 Гимнастика									
Акробатикалық жаттығулар									
қыз ұл	Алға айналу,жауырынмен тұру, жартылай шпагатқа отыру								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
Техниканы дұрыс орындау		Бір қате жасалынды				2 қате жасалынды			Тапсырманы орындамағанда

Қорытынды бақылау:

	Көктемгі семестр										
Жаттығу түрі	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Алға еңкейу	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	+27

Білім алушыларға қосымша дене дайындығы деңгейлерінің кестесі (ұлдар)

Сынақ түрлері	Дене шынықтыру деңгейлері					
	Х (орташа)	төмен	орташадан төмен	орташа	орташадан жоғары	жоғары
Жүгіру 30 м	4,9	5,6	5,5 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 -4,3	4,2
Орнынан ұзындыққа секіру	213	190	191 - 201	202 – 224	225 - 235	236
Допты екі қолмен бастың үстінен лақтыру	611,0	434,0	435,0 - 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
Шаттл жүгірісі 3х10	8,3	9,1	9,0 – 8,7	8,6 –7,8	7,7 -7,4	7,3
Қылқалам динамометриясы (оң жақ)	42,0	33,0	34,0 –37,0	38,0 -46,0	47,0 – 50,0	51,0

Білім алушылардың дене дайындығы деңгейлерінің кестесі (қыздар)

Сынақ түрлері	Дене шынықтыру деңгейлері					
	Х (орташа)	төмен	орташадан төмен	орташа	орташадан жоғары	жоғары
Орнынан ұзындыққа секіру	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Допты екі қолмен бастың үстінен лақтыру	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Шаттл жүгірісі 3х10	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
Қылқалам динамометриясы (оң жақ)	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Орнынан ұзындыққа секіру	26,0	19,5	20,0 –22,5	23,0 -29,0	29,5 – 32,0	32,5