



«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы»

АҚ жанындағы медицина колледжі

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

БАҚЫЛАУ-ӨЛШЕУІШ ҚҰРАЛДАРЫ

Пән коды: ЖГП 04

Пәні: «Дене шынықтыру»

Мамандығы: 0302000 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 03020541 «Мейіргер ісінің қолданбалы бакалавр» 3.6 ж.

Оқу сағатының кредиттің/ көлемі: 24 /1

Курсы: 3

Оқу семестрі: 5

Бақылау түрі: диф.сынақ

Шымкент, 2024 ж.



Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

044-73/11-141

Бақылау-өлшегіш құралдары

5 беттің 2 беті

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «21» 08 2024 ж.

Кафедра меңгерушісі:  А.Т. Сатаев

Бақылау нормативтер негізіне сүйене отыра жасалған.

Бақылау нормативтері жоғары оқу орындарының соңғы курсына тапсырылады. Бақылау нормативтері 4- саты – «Шынығуды жетілдіру» 18-23 жасжөғары оқу орындарына деградация (төмендету) әдісі бойынша жасалған.

Дене тәрбиесі даярлығының сынамалары

Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Нормативтері					
		Нормативтік 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 бойынша ҚР МСМ01.04.2019 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											



Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

044-73/11-141

Бақылау-өлшегіш құралдары

5 беттің 5 беті

Акробатикалық жаттығулар

Алға айналу, жауырынмен тұру, жартылай шпагатқа отыру

ҚЫЗ											
ҰЛ											
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