

«СОГЛАСОВАНО»

Директор департамента технического  
и профессионального образования  
Министерства просвещения  
Республики Казахстан»

Муханбетов А. Г.  
2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор РГП на ПХВ  
«Национальный центр  
тестирования» МНВО РК  
Абдрасилов Б. С.  
2025 г.



**Спецификация теста  
по дисциплине «Физическая культура»  
для Оценки знаний педагогов**

**1. Цель:** Разработка тестовых заданий для Оценки знаний педагогов в ходе аттестации педагогов, занимающих должности в организациях образования, реализующих образовательные программы технического и профессионального, послесреднего образования.

**2. Задача:** Определить соответствие уровня знаний педагогов квалификационным требованиям.

**3. Содержание:** Тест по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» для аттестации педагогов.

| №  | Тема                                                | №  | Подтема                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | Знания о физической культуре                        | 01 | Техника безопасности на занятиях Физическая культура<br>Физическая культура человека<br>История развития физкультуры и спорта в Казахстане<br>Физическая культура и спорт в современном обществе                                    |
| 02 | Средства физического воспитания.<br>Легкая атлетика | 02 | Легкая атлетика<br>Техника безопасности<br>Низкий, высокий старты<br>Бег на короткие, средние и длинные дистанции<br>Техника финиширования                                                                                          |
|    |                                                     | 03 | Техника прыжка в длину с места<br>Прыжка в длину с разбега<br>Метание гранаты<br>Толкание ядра                                                                                                                                      |
| 03 | Спортивные игры                                     | 04 | Футбол<br>Техника безопасности<br>Перемещение игроков по полю<br>Основные правила игры<br>Владение мячом<br>Индивидуальные действия игроков в нападении и защите                                                                    |
|    |                                                     | 05 | Волейбол<br>Техника безопасности<br>Основные правила игры<br>Перемещение игроков<br>Стойка волейболиста<br>Передача мяча сверху<br>Передача мяча снизу<br>Подача мяча<br>Прием мяча с подачи<br>Атакующие действия<br>Игра в защите |

|                                                                                 |                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                          |    | Передачи мяча в движении                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                 |                          | 06 | Баскетбол<br>Техника безопасности<br>Правила игры<br>Перемещение игроков на площадке<br>Техника игры в нападении<br>Техника игры в защите<br>Перехваты и выбивания мяча<br>Штрафной бросок                                                                                                       |
|                                                                                 |                          | 07 | Гандбол<br>Техника безопасности<br>Правила игры<br>Техника владения мячом<br>Растановка игроков на площадке                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                 |                          | 08 | Настольный теннис<br>Техника безопасности<br>Правила игры<br>Стойка и передвижение<br>Подачи и премы                                                                                                                                                                                             |
| 04                                                                              | Гимнастика               | 09 | Гимнастика<br>Техника безопасности<br>Виды гимнастики<br>Строевые упражнения<br>Общеразвивающие упражнения<br>Прикладные упражнения<br>Акробатические упражнения                                                                                                                                 |
|                                                                                 |                          | 10 | Упражнения на гимнастических снарядах<br>Элементы ритмической, производственной, атлетической, оздоровительной гимнастики                                                                                                                                                                        |
| 05                                                                              | Национальные виды спорта | 11 | Тогыз кумалак<br>Техника безопасности<br>Правила игры<br>Технико-тактические действия нападения,защиты<br>Элементы национальных игр в подвижных играх                                                                                                                                            |
| 06                                                                              | Зимние виды спорта       | 12 | Лыжный спорт<br>Техника безопасности<br>Одновременный двухшажный коньковый ход<br>Полуконьковый ход<br>Коньковый ход без отталкивания руками<br>Попеременный коньковый ход<br>Конькобежный спорт<br>Техника безопасности<br>Основные методы катания<br>Катание задним ходом<br>Катание по виражу |
| 07                                                                              | Плавание                 | 13 | Техника безопасности<br>Специальные упражнения для пловцов на суше<br>Сухое плавание, постановка техники плавания<br>Вращение корпуса и дыхание<br>Скольжение и баланс<br>Стили плавания<br>Кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй                                                    |
| Контекстные задани (текст,таблица,графика,статистические данные, рисунки и.т.д) |                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### **4. Содержание дисциплины:**

**Знания о физической культуре.** Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека, История развития физкультуры и спорта в Казахстане, Физическая культура и спорт в современном обществе.

**Средства физического воспитания. Легкая атлетика.** Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника финиширования. Техника прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. Метание гранаты, Толкание ядра.

**Спортивные игры .Футбол.** Техника безопасности Перемещение игроков по полю. Основные правила игры. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите.

**Волейбол.** Техника безопасности. Основные правила игры Перемещение игроков. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху, снизу. Подача мяча. Прием мяча с подачи. Атакующие действия. Игра в защите. Передачи мяча в движении.

**Баскетбол.** Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении. Перехваты и выбивания мяча. Штрафной бросок.

**Гандбол.** Техника безопасности. Правила игры. Техника владения мячом. Растановка игроков на площадке.

**Настольный теннис.** Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение. Подачи и префы.

**Гимнастика.** Гимнастика. Техника безопасности. Виды гимнастики. Строевые упражнения. О Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы ритмической, производственной, атлетической, оздоровительной гимнастики бщеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения.

**Национальные виды спорта.** Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры. Техничко-тактические действия нападения,защиты. Техника безопасности. Правила игры. Элементы национальных игр в подвижных играх

**Зимние виды спорта.** Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый, полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Попеременный коньковый ход.

Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания. Конькобежный спорт. Катание задним ходом. Катание повиражу.

**Плавание.** Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше. Сухое плавание, постановка техники плавания. Постановка техники плавания. Вращение корпуса и дыхание. Скольжение и баланс. Стили плавания. Стили плавания. Кроль груди, на спине, брасс, финальный заплыв 50м в свободном стиле.

#### **5. Форма тестовых заданий:**

50 тестовых заданий закрытой формы с выбором одного правильного ответа.

##### **Тест состоит из двух блоков:**

Блок (Б1) - 40 заданий с выбором одного правильного ответа (1/4);

Блок (Б2) - 10 заданий (с выбором одного правильного ответа) на два контекста.

В тест включены материалы основных разделов.

#### **6. Трудность тестовых заданий в одном варианте теста:**

##### **Тест состоит из 3-х уровней трудности:**

базовый уровень (А) – 25 %;

средний уровень (В) – 50 %;

высокий уровень (С) – 25 %.

**Базовый уровень** трудности характеризует воспроизведение простых знаний и навыков, позволяет провести оценки минимального уровня подготовленности обучающегося, выполнение простых действий с помощью определённых указаний, использование простых аргументов и естественнонаучных понятий.

**Средний уровень** трудности характеризует правильное воспроизведение основных знаний и навыков, распознавание простых моделей в новых ситуациях, умение анализировать, сравнивать, обобщать и систематизировать данные, использовать аргументы, обобщать информацию и формулировать выводы.

**Высокий уровень** трудности характеризует воспроизведение более сложных знаний и навыков, распознавание более сложных моделей заданий, интегрирование знаний, умений и навыков, анализ сложной информации или данных, проводить рассуждение, обосновывать и формулировать выводы, направлено на разграничение фактов и их последствий, определение значимости представленных фактов.

**7. Время выполнения тестовых заданий:**

Продолжительность выполнения одного задания в среднем 1-1,6 минуты.

Время выполнения теста в целом – 80 минут.

**8. Оценка:**

При аттестации учитывается суммарный балл тестирования.

Для заданий с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных вариантов присуждается 1 балл, в остальных случаях 0 баллов.

**9. Рекомендуемая литература:**

1. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. Легкая атлетика. - Академия, 2003.
2. Ю.Тулугалиев Физическая культура. - А.: «Жазушы» - 2006 г.;
3. Грецов Г. В., Войнова С. Е., Германова А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. - М.: «Академия» - 2014.
4. Ю.Телеугалиев Физическая культура. Алматы – 2006.
5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника. Тактика. Москва, 2004.
6. Официальные волейбольные правила РК. ФВРК. - Алматы, 2012
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. 1996.
8. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. Физическая культура. – К.: Сиб. федер. ун-т, 2017.
9. Под ред В.М. Смолевского. Гимнастика и методика преподавания. 1987.
10. Тарановой А.В. Лыжный спорт с методикой преподавания. – Алматы, 2016.
11. Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.Плавание: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
12. Барчукова Г. Настольный теннис. - Москва 1990 г.
13. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. - Москва 1990.
14. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. - Екатеринбург 2017.
15. Шотаев М. Тоғызқұмалақ негіздері. - Астана 2017.
16. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс. - М.: ЕАОИ, 2011.
17. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. - М.: КНОРУС, 2016.
18. Сабыржанов Ж.С., Нарымбаев Е.Б. Асық правила игры. Астана, 2011.
19. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания. - Москва 2002.
20. Булгакова Н.Ж. Плавание. Москва, 1984.
21. Касымбекова С., Тайжанов С. Физическое воспитание. - Алматы, 2002.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. - Москва, 2003.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, Москва, 1991.
24. Правила игры. Футбол 2024-2025 г. The International Football Association Board.
25. Таникеев М., Казахские национальные виды спорта и игры. - Алма-Ата, 1957.
26. Меньшиков Н.К., Журанин М.Л., Скрябин Н.Д. Гимнастика с методикой преподавания. - Москва 1990.
27. А.К.Кульназаров. Физическая культура. - «полиграфия Олимп», 2012.