



АБАЙ АТЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
УНИВЕРСИТЕТІ

## **6B01408 - Начальная военная подготовка - физическая культура и спорт**

**ДЕНЬ 1 - 09.07.2021 - 10:00**

### **ШАГ 1**

**Подготовить видео  
портфолио до 8 июля.**

**Задание:**

1. Подтягивание на перекладине (юноши);  
Приседания (девочки);
2. Подъем туловища лежа на спине (пресс, юноши, девочки) в 1 мин;
3. Отжимание (юноши);  
Прыжки со скакалкой (девочки) в 1 мин.

**[Ссылка на пример  
видеопортфолии](#)**

### **ШАГ 2**

**Выслать видео файл до  
8 июля 24.00 часов.**

Необходимо выслать  
видеофайл на  
электронную почту  
**[nvp\\_kafedra@mail.ru](mailto:nvp_kafedra@mail.ru)**

### **ШАГ 3**

**Оценивание**

состав комиссии  
присоединяются на  
конференцию Google  
Meet по ссылке,  
указанной в онлайн  
расписании для  
оценивания  
творческих  
видеопортфолио в  
форме онлайн-  
ведомости.  
Результаты 1  
творческого экзамена  
вывешиваются на  
сайт университета  
[kaznpu.kz](http://kaznpu.kz) до 18.00  
часов.

Контакты: Сейтбекова Карима Whats App тел: +77077500073 эл. почта: [karima-14@mail.ru](mailto:karima-14@mail.ru)

Ахметова Гүлжазира Whats App тел: +77024072674 эл. почта: [a.jan\\_83@mail.ru](mailto:a.jan_83@mail.ru)



АБАЙ АТЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
УНИВЕРСИТЕТІ

# **6B01408 - Начальная военная подготовка - физическая культура и спорт**

**ДЕНЬ 2 - 11.07.2021 - 10:00**

## **ШАГ 1**

**Подготовить видео  
портфолио до 10 июля.**

**Задание:**

1. Повороты на месте (по выполнению команды "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кру-ГОМ");
2. Повороты в движении (по выполнению команды "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кругом-МАРШ");
3. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него (по выполнению команды **ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ, КО МНЕ, СТАТЬ В СТРОЙ**).

**[Ссылка на пример  
видеопортфолии](#)**

## **ШАГ 2**

**Выслать видео файл до  
10 июля 24.00 часов.**

Необходимо выслать  
видеофайл на  
электронную почту  
**[nvp\\_kafedra@mail.ru](mailto:nvp_kafedra@mail.ru)**

## **ШАГ 3**

**Оценивание**

состав комиссии  
присоединяются на  
конференцию Google  
Meet по ссылке,  
указанной в онлайн  
расписании для  
оценивания  
творческих  
видеопортфолио в  
форме онлайн-  
ведомости.  
Результаты 2  
творческого экзамена  
вывешиваются на  
сайт университета  
[kaznpu.kz](http://kaznpu.kz) до 18.00  
часов.

Контакты: Сейтбекова Карима Whats App тел: +77077500073 эл. почта: [karima-14@mail.ru](mailto:karima-14@mail.ru)

Ахметова Гүлжазира Whats App тел: +77024072674 эл. почта: [a.jan\\_83@mail.ru](mailto:a.jan_83@mail.ru)