

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« _____ » « _____ » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
БББ 6B01403 - «БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ»

АДД бойынша оқуға түсу нормативтері төмендегі кесте бойынша анықталады:

Жалпы білім беру ұйымында оқуын аяқтаған талапкерлерге арналған стандарттар:

1. Ер жынысты өкілдерге арналған ЖДД нормативтері жалпы негізде:

Балл	0	10	20	30	40	50
Жаттығу						
Еденде жатқан күйде қолды бүгу және созу (орындау саны)	6 және төмен	10	20	30	40	50
Отырған күйде алға еңкею (см)	6 және төмен	8	10	12	14	16
Отырған күйде тұлғаны көтеру (30 сек ішінде)	14 және төмен	16	18	20	24	28
Баллдар соммасы						50

2. Әйел жынысты өкілдерге арналған АДД нормативтері жалпы негізде:

Балл	0	10	20	30	40	50
Жаттығу						
Тізерлеп тұрып қолды созу және бүгу (орындау саны)	6 және төмен	8	10	12	14	16
Отырған күйде алға қарай еңкею (см)	10 және төмен	12	14	16	18	20
Отырған күйде тұлғаны көтеру (30 сек ішінде)	8 және төмен	10	12	14	18	22
Баллдар сомасы						50

Анатомия, физиология және спорттық медицина
кафедрасының пәндік комиссиясының



Ерданова Г.С.

ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР

АДД бойынша нормативтерді орындауға арналған
Жалпы білім беру ұйымында оқуын аяқтаған талапкерлерге арналған

1. Еденде жатып қолды созу және бүгу.

Еденде жатып қолды созу және бүгу «жанасу платформасын» қолдану арқылы немесе онсыз жүргізілуі мүмкін.

Еденде жатқан күйде қолды бүгу және созу Б.Қ. орындалады: еденде жатып орындау, қолдар иық деңгейінде, саусақтар алға созылады, шынтақтар 45 градустан жоғары емес созылған, иық, тұлға және аяқтар түзу сызық құрады. Табан еденге тірексіз тіреледі немесе тіземен тіреледі..

Қатысушы қолдарын бүгіп, кеудесін 5 см биіктікте еденге тигізеді, содан кейін қолдарын түзетіп, БҚ-қа оралады және оны 0,5 с бекітіп, сынақты орындауды жалғастырады.

Қолдың дұрыс орындалған иілу және созылу саны есептеледі, спорт төрешісінің БҚ-қа ұпайы жазылады.

Қателіктер (саналмайды):

1. Еденге тізе, сан, жамбастың тиюі;
2. Түзу сызықтың бұзылуы «иық - тұлға - аяқ»;
3. БҚ тан 0,5с бекінудің болмауы;
4. Қолды кезекпен созу;
5. Кеуденің еденге тимеуі (платформаға);

шынтақтар денеге қатысты 45 градустан жоғары.

2. Отырған күйде алға қарай еңкею.

Б.Қ. – еденде отырған күйде, аяқты алға созу, өкше аралығы 20-30 см, қолды алға созу (алақан төмен). Серіктес аяқтарын еденге басып, иілу кезінде аяқтарын бүгуге жол бермейді. Өлшем ретінде аяқтың ішкі беті бойымен аяқтар арасында созылған сызғышты немесе өлшеуіш таспаны қолдануға болады. Есеп өкше деңгейінде орналасқан нөлдік белгіден бастап орындалады.

Отырған күйден денені көтеру (30 секундта).

Б.Қ.- шалқасынан жатып, аяқ тізеде 90 градус бұрышта бүгілген, қол кеудеде айқастырылған (саусақтар иыққа тиіп).

Серіктес аяқтарын еденге басады. «Наурыз» пәрмені бойынша шынтағы жамбасқа тигенше қатты иілу; Б.Қ қа қайта келу.

30 сек орындалған көтерілу саны есептеледі.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« _____ » « _____ » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

(оқытудың қысқартылған түрі үшін)

БББ 6В01403 - «БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ»

1. ТЖКМ негізінде оқуын аяқтаған талапкерлерге арналған нормативтер:

Балл Жаттығу	0	4	8	12	16	20
Орында тұрып ұзындыққа секіру(см)	190 және төмен	200	210	220	230	240
Еденде жатқан күйде қолды созу және бүгу (орындау саны)	6 және төмен	10	20	30	40	50
Отырған күйде алға еңкею (см)	6 және төмен	8	10	12	14	16
Отырған күйде тұлғаны көтеру (30 сек ішінде)	14 және төмен	16	18	20	24	28
Баллдар соммасы						20

2. Әйелдерге арналған жалпы негізде АДД нормативтері

Балл Жаттығулар	0	4	8	12	16	20
Орында тұрып ұзындыққа секіру(см)	150 және төмен	160	170	180	190	200
Тізерлеп тұрып қолды бүгу және созу (орындау саны)	6 және төмен	8	10	12	14	16
Отырған күйде алға еңкею (см)	10 және төмен	12	14	16	18	20
Отырған күйде тұлғаны көтеру (30 сек ішінде)	8 және төмен	10	12	14	18	22
Баллдар соммасы						20

Ескерту: ешбір тапсырманы орындамаған үміткерлер нөл баллға ие болады.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

» 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР

ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

БББ 6В01403 - «БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ»

ЖДД бойынша оқуға түсу нормативтері төмендегі кесте бойынша айқындалады:

Жалпы білім беретін мекеменің базасында оқуды аяқтаған талапкерлер үшін нормативтер:

1. Ерлерге арналған ЖДД нормативтері, жалпы негізде:

Балл	10	20	30	40	50
Жаттығу					
«Қарлығаш»	дене тепе- теңдігін сақтай алмау	дене тепе- теңдігін сақтау, қол- аяқ созылмаған	екі қолды шетке, аяқтары түзу емес	қолды шетке, омыртқа жотасы түзу, 2 –ші аяқ түзу емес көтерілген	екі қол түзу шетке созылған, аяқтар түзу, бір аяқ горизонтальды түрде көтерілген омыртқа жотасы бір қалыпта
Алға-артқа аунау	дене тепе- теңдігін сақтай алмау	дене тепе- теңдігін сақтай алмау	дене тепе- теңдігін сақтай алу	дене тепе- теңдігін сақтай алу	дене тепе- теңдігін сақтай алу, аяқпен орындау
«Аққайың» - жауырында тұру	жаттығуды дұрыс орындамау, аяқ созылмаған	аяқ созылмаған, 45° ↑	оң аяқ вертикальды 45° аспайтын қалыпта	аяқ созылған, 60° аспайтын вертикальды қалыпты	аяқ вертикальды қалыпта, аяқ түзу, аяқ басы созылған күйде
арқада жатқан күйде көпір жаттығуын орындау	қол вертикальды қалыптан 45 см аса емес	аяқ түзу, қолдары вертикальды қалыптан 45 см	қолдары вертикальды қалыпта 30 см аса емес, аяқтары түзу	аяқтары түзу, қолдары вертикальды қалыпта 15 см аса емес	қолдары вертикальды қалыпта, аяқтары түзу
Баллдар сомасы					50

2. Әйел жынысты өкілдерге арналған ЖДД нормативтері жалпы негізде:

Балл	10	20	30	40	50
Жаттығу					
Ритмикаға арналған жаттығу: бір орында тұрып секіру, айналулар, тепе-теңдік (орындау техникасы), балл	ұқыпсыз орындау	қозғалыс амплитудасының жеткіліксіздігі, орындау техникасы	жақсы координация, техника	жақсы техника, координация	жақсы қозғалыс амплитудасы, техника, координация
«Қарлығаш» жаттығуы	тұлғаның тепе-теңдігін сақтай алмау, дене тепе-теңдігінің бұзылысы	тұлғаның тепе-теңдігін сақтай алу, аяқ-қол созылмаған	қолдары шетке бағытталған, аяқтарын түзу қоя алмайды	қолдары екі жаққа созылған, тұлға тік, 2 аяғы тік емес	қолдары түзу, екі жаққа созылған, аяқтар түзу, аяқтар горизонтальды түрде көтерілген
Алға-артқа аунау	дене тепе-теңдігінің бұзылысы	тұлға бұлшық еттерінің жиырылуының ретсіздігі, жаттығудың бастапқы қалпына келмеуі	жаттығудың бастапқы қалпына келуінің жақсы орындалуы, тұлға бұлшық еттерінің жиырылуының реттілігі	жаттығудың бастапқы қалпына келуінің өте жақсы орындалуы, тұлға бұлшық еттерінің жиырылуының реттілігі	жаттығудың бастапқы қалпына келуінің өте жақсы орындалуы, тұлға бұлшық еттерінің жиырылуының реттілігі өте жақсы
«Ақ қайың» - жаттығуы, жауырында тұру	аяқ созылмаған, жаттығу дұрыс орындалмаған	аяқ созылмаған, 45° ↑	оң аяқ вертикальды қалыпта болады 45° аспайды	аяқ созылған, 60° кем емес, вертикальды	аяқтары вертикальды орналасады, аяқ түзу қалыпта
Аяқты екі жаққа созып, тұрған күйде көпір жаттығуын орындау	қолды вертикальды қалыптан 45 см ден кем емес қалыпта ұстау	аяқ түзу, қолды вертикальды қалыптан 45 см ден аспайтын қалыпта ұстау	аяқ түзу, қолды вертикальды қалыптан 30 см ден кем емес қалыпта ұстау	аяқ түзу, қолды вертикальды қалыптан 15 см ден кем емес қалыпта ұстау	аяқ түзу, қолдары вертикальды қалыпта
Баллдар сомасы					50

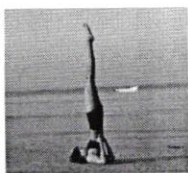
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР
ЖДД бойынша нормативтерді орындау үшін

1. Тепе-теңдікті ұстап тұру үшін және координацияға арналған жаттығу.
«Қарлығаш»



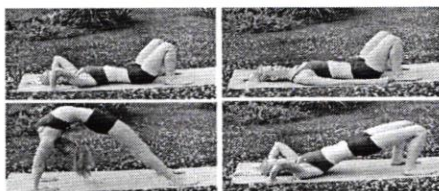
1. Тік тұрып, дене салмағын оң аяққа аудару;
2. Омыртқаны еденге параллель етіп, жамбас буынын бүгу арқылы иілу;
3. Ішіңізді ішке тартып және қолыңызды екі жаққа созыңыз;
4. «қарлығаш» қалпын 8-10 секунд ұстаңыз;
5. Ішті тарту арқылы денені қатты бекітіп ұстап тұру;
6. Бұлшық еттерді белсенді түрде іске қосуға тырысыңыз

«Ақ қайын» жаттығуы - жауырынмен тұру.



1. Арқамен жатып, өкшені еденге жамбасқа жақын қою, қолды созу. Дем шығару кезінде жамбасты еденнен көтеріп, оны жоғары көтеріп, денені иыққа тірелген тік күйге жылжытыңыз.
2. Бас бармақтарыңызды бүйірлеріңізде тұратындай етіп, қолдарыңызды белге қойыңыздар. Шынтақтарды бір-біріне жақынырақ қоюға тырысыңыз.
3. Тізеңізді түзетіңіз, бөксеңізді қысыңыз. Жауырыннан бастап аяқ саусақтарына дейін дененізді бір түзу сызық бойында созыңыз.
4. Иегіңізді кеудеге басыңыз, дене салмағыңыз мойынға емес, толығымен иығыңызға түсетініне көз жеткізіңіз. Біркелкі, жай тыныс алыңыз, дененізді жоғары созыңыз.
5. Қажетті уақытта қажет қалыпта уақыт өткізіңіз, содан кейін тізеңізді бүгіңіз және еденге алдымен арқамен, содан кейін жамбаспен домалаңыз.

1. Жатып орындалатын «Көпір» жаттығуы

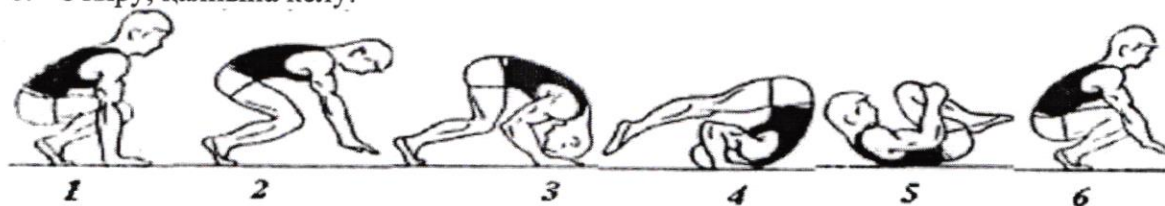


1. шынтақты еденге нық қойып, қолды бастың артына қою;
2. салмақты бөкседен 10-15 см қашықтықта тұрған қол мен аяққа ауыстыру;
3. аяқты тізеден бүгіп, қолды шынтақтан бүгіп, көпір жаттығуын орындау;
4. жаттығуды орындау барысында бірқалыпты тыныс алуға тырысып, дене салмағын аяққа немесе қолға түсірмеу;
5. бас төмен қарай салбырап тұрады;
6. күшіңіз таусылғанда еденге жайлап түсіңіз.

2. Алға қарай аунауды орындау техникасы

1. Бастапқы қалыпқа келіңіз-еңкейіп тұру. Қолдарыңызды алдыңызға қойыңыз;

2. Аяқты түзете отырып, дене салмағын қолға ауыстырыңыз;
3. Аяқпен итеріліп, қолды иіп, басты алға ию;
4. Аяқ түзу, өкшені созып, шынтақпен тіреп тұру;
5. Арқаға аунап, тұлғаны жинақы ұстау. Тізеден төмен қолмен ұстап тұру;
6. Отыру, қалпына келу.



1. Еңкейіп тұру, алақанды төсенішке қойып, қолдары санның ортасына тиіп, тізенің арасымен басты кеудеге бұғу.
2. Дене салмағын қолға түсіру, аяқпен итерілу.
3. Қолды аяққа қойып аунау

3. Артқа қарай аунауды орындау техникасы

1. Жаттығуға дайындалу – иекті кеудеге толық жақындатып, балтырды қолмен қысып, кеудені алға еңкейту.
2. Итеру және айналдыру – еденнен аяғыңызбен қарқынды, тегіс итеріліп, арқаға аунауыңыз керек
3. Домалау – домалау кезінде екі аяқты қосып, созып және бастан ары асыру керек. Отырған күйден, қолдар сәл алға-дене салмағын қолға ауыстыру, содан кейін қолыңызбен итеріліп, артқа жылдам аунау керек, еденге жауырын тиген кезде саусақтарды иықтан асырып қою керек, саусақтарға сүйеніп баспен аунау.

