



«Бекітемін»

Қабылдау комиссиясының төрағасы

«ҚазАСТ» КЕАҚ

профессор К.К. Закирьянов

«_» _____ 2025 ж.

НОРМАТИВТІК ТАЛАПТАР

гимнастика және жүзу кафедрасына түсетін спорттық гимнастика, акробатика, көркем гимнастика және фитнес, ДМШ бойынша маманданған талапкерлерге арналған 2025 жылы

Гимнастикалық көпсайыстың жіктеу бағдарламасын орындау
3 разрядтан төмен емес.

Разрядтың коэффициенттері:

б/разр. - 0,95

3 разряд – 1,0

2 разряд – 1,05

1 разряд – 1,1

КМС – 1,15

МС – 1,2

МСМК – 1,25

Вид спорта	Б а л л ы				
	50	45	35	25	15
Спорт.гимн. ерлер.	54,0 – 0 жоғары	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Төмен 42,0	Кем 42,0
Спорт. гимн әйелдер.	36,0 және жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	Кем 27,0
Көркем гимнастика	36,0 және жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	Кем 27,0
Акробатика	36,0 және жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	Кем 27,0
Батут	36,0 және жоғары	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Төмен 28,0	Кем 27,0
Фитнес	32,0 және жоғары	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Кем 19,0
ДМШ	30,0 және жоғары	27,0 – 29,0	23,0 – 26,9	19,0 – 22,9	Кем 18,0

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы

Кожиков Н.К.

«Бекітемін»

Қабылдау комиссиясының төрағасы

«ҚазАСТ» КЕАҚ

профессор К.К. Закирьянов

«__» _____ 2025 ж.

ЖДД және АДД бойынша нормативтік талаптар

2025 жылғы талапкерлерге арналған, спорттық гимнастика,

акробатика, фитнес, және есту қабілеті бұзылған тұлғаларға арналған.

Сынақ жаттығулары	Б а л л ы									
	50	45	35	25	15	50	45	35	25	15
	Ер адамдар					Әйелдер				
1. Турникке тартылу / қайталау саны / ер адамдар, 18–28 жас Салмақ санаттары: 70 кг дейін және 70 кг-нан жоғары	16	14	12	10	8					
Ер адам. 28-35 жаста, салмағы 70 кг дейін	13	11	9	8	7					
Ер адам. 29-35 жаста, салмағы 70 кг-нан жоғары	10	8	7	5	4					
2. Гимнастикалық орындықта тіреп жатып қолды бүгу және жазу (әйелдер) (қайталану саны)						16	14	12	10	8
3. Брусьяда тіреп тұрып қолды бүгу және жазу (ер адамдар) (қайталану саны)	18	15	12	9	7					
4. Орнынан ұзындыққа секіру / см /	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Алға енкею (тұрған күйде): Кеудемен және маңдаймен аяққа тию, қолмен аяқтан ұстау. 8 секунд ұстау. Алақандарды еденге қою, аяқтар тік, 8 секунд ұстау.	30					30				
		25					25			
			20					20		

Алақандармен еденге тию, аяқтар тік (ұпаймен бағаланады)				15					15	
					10					10
Саусақтармен еденге тию, аяқтар тік, 8 секунд ұстау										
Саусақтармен тию (ұпаймен бағаланады)										

6. Шпагат 3 түрі:

50 ұпай Еденге толық жанасу, 5 секунд ұстап тұру

45 ұпай Еденге толық жанасу, 3 секунд ұстап тұру

35 ұпай Еденге жартылай жанасу, 3 секунд ұстап тұру

25 ұпай Еденге жартылай жанасу, 2 секунд ұстап тұру

15 ұпай Еденге жартылай жанасу, бекітусіз (ұстап тұрусыз)

7. Көпір - Ер адам: бастапқы қалып — шалқасынан жату

Әйелдер: бастапқы қалып — аяқ арасы ашық, тік тұру

50 ұпай Қолдар тік жоғары (вертикаль), аяқтар түзу

45 ұпай Қолдар вертикальден 150-тан аспайды, аяқтар түзу

35 ұпай Қолдар вертикальден 300-тан аспайды, аяқтар түзу

25 ұпай Қолдар вертикальден 450-тан аспайды, аяқтар түзу

15 ұпай Қолдар вертикальден 450-тан артық, аяқтар түзу

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

«Бекітемін»
 Қабылдау комиссиясының төрағасы
 «ҚазАСТ» КЕАҚ
 профессор К.К. Закирьянов
 «__» _____ 2025 ж.

**ЖДД және АДД бойынша нормативтік талаптар
 2025 жылғы талапкерлерге арналған, көркем гимнастика мамандығы
 бойынша**

Сынақ жаттығулары		Б а л л				
		50	45	35	25	15
1. Көпір, өкше мен қолдың білегі арасындағы қашықтық (см) өлшенеді"		25	29	32	35	38
МС, КМС	- Бір аяқта, екінші аяқ алға және жоғары көтерілген					
1 разряд	- Тік тұрып көпір жасау					
Без разряда	- Жатқан күйден көпір жасау					
2. Тірекке қырын тұрып, аяқтың алға-жоғары жағдайынан жанға қарай ауыстырылуы, уақытқа бекітіліп орындалады.		Аяқ бас деңгейін ен жоғары	Аяқ бас деңгейін де	Құлак деңгейін де	Иық деңгейін де	Кеуде деңгейін де
МС, КМС	- 10 сек					
1 разряд	- 5 сек көмекпен					
Без разряда	- 3 сек көмекпен					
3. Секіртпемен секіру		2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
МС, КМС	- Үш қарапайым, бір қос секіру					
1 разряд	- Екі аяқпен секіру					
Без разряда	- Жүгіру					
4. Бір аяқтың ұшымен тепе-теңдікті сақтау, екінші аяқ артқа (арабеск), қолдар жанға қарай, сек ұстап тұрумен.		30	25	20	15	10
МС, КМС	- Ортасында					
1 разряд	- Тіректе					
Без разряда	«Пассэ». көзді жұмып орындау					
Шпагаттың 3 түрі, 3 секунд ұстап тұру		еденге толық тию, ұстап тұру 5 сек	еденге толық жанау	еденге жартылай жанау, болар-болмас кателікте рмен	еденге жартылай жанау	еденге жартылай жанау, бекітусіз

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

«Бекітемін»

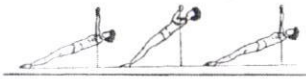
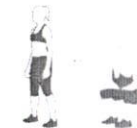
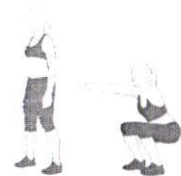
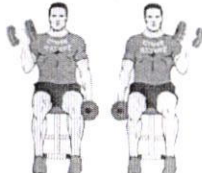
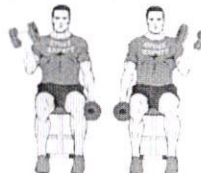
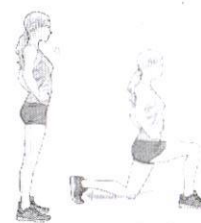
Қабылдау комиссиясының төрағасы

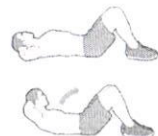
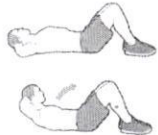
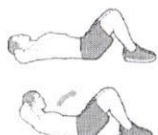
«ҚазАСТ» КЕАҚ

профессор К.К. Закирьянов

«_» _____ 2025 ж.

Жалпы дене дайындығы бойынша бағдарлама (ЖДД) талапкерлер үшін
білім беру бағдарламалары бойынша ҚазСТА-ға түсетін ерекше білім беру қажеттіліктері (ЕББК) бар үміткерлер
6B01401 - Дене шынықтыру және спорт, 6B01402- Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі және триатлон жаттықтырушысы,
6B01403 - Бейімделген дене шынықтыру және спорт **2025 жылы.**

Жаттығулар		ЖДД тірек-қимыл аппараты бұзылған адамдар үшін.			Балл									
№	көру қабілеті бұзылған адамдар үшін.	омыртқа зақымданған адамдар үшін	бір аяғы бар адамдар үшін	бір қолы бар адамдар үшін	5	10	15	20	25	30	35	45	50	
1	Подтягивания из положения виса лёжа на низкой перекладине (раз) 	Отыратын гантельді басу (рет) 	Отыратын гантельді басу (рет) 	Отыру, қол алға (рет) 	3	5	7	9	11	13	15	17	20	
2	Отыру, қол алға (рет) 	Бицепске көтерілу, отыру (рет) 	Отыру кезінде бицепске көтерілу (рет) 	Выпады (рет) 	3	5	7	9	11	13	15	17	20	

3	Денені жатып көтеру (раз) 	Отырғанда гантельдермен кол жаңға көтеру (рет) 	Денені жатып көтеру (рет) 	Денені жатып көтеру (рет) 	3	5	7	9	11	13	15	17	20	

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.