

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: Жүзу

1. Жалпы жүзу дайындығын бағалау-100 метр кешенді жүзу, бұл ретте мынадай көрсеткіштер бағаланады:

* Баллдардағы нәтиже (уақыт) :

Ерлер: 1:05,00(1 рет) – 50 бал
1:14,00(2 рет) – 25 бал
1:24,00(3 рет) – 15 бал
Төмен (3 рет) – 10 бал

Әйелдер: 1:14,00(1 рет) – 50 бал
1:21,00(2 рет) – 25 бал
1:35,00(3 рет) – 15 бал
Төмен (3 рет) – 10 бал

* Техникалық дайындықты баллмен бағалау:

- 1) старт техникасын бағалау – стартты орындау кезінде командалардың дұрыс орындалуын қамтиды – "қатысушыларға орын алу!», "Бастау үшін!»,
- 2) "Алға", қазіргі заманғы старт техникасын орындау: старттың негізгі кезеңдерін орындау сапасы-и. п., серпін. Ұшу, суға кіру алғашқы жүзу қозғалыстары.
- 3) жүзудің барлық спорттық тәсілдерінің техникасын бағалау қолды соғу сапасын, аяқтың өнімділігін, тыныс алуды қол мен аяқтың жұмысымен үйлестіруді, техниканың қазіргі заманғы болуын қамтиды.

4) барлық спорттық тәсілдермен жүзу кезінде бұрылу техникасын бағалау – бұрылу нұскасының орындалу заманауилығын бұрылыстың жекелеген фазаларын орындау сапасы мен өнімділігін – жүзуді, итеруді, алғашқы жүзу қозғалыстарын қамтиды. Алынған барлық ұпайлар жинақталады және анықталады орташа арифметикалық балл емтиханның осы түрі үшін.

2.Таңдалған 50 м қашықтықта көрсетілген нәтижені бағалау:

- нормативті орындау кезінде 1 дәрежесі - 50 бал
- нормативті орындау кезінде 2 дәрежесі - 25 бал
- нормативті орындау кезінде 3 дәрежесі - 15 бал
- нормативті орындау кезінде 1 жасөспірімдер дәрежесі - 10 бал

Содан кейін жалпы жүзу дайындығы үшін ұпайлар, техникалық дайындық үшін ұпайлар және таңдалған әдіс пен қашықтықтағы нәтиже ұпайлары жинақталады және анықталады мамандандыру емтиханының орташа балы.

**Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы**

Кожиков Н.К.

«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
« _____ » _____ 2025 ж.



НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: ЖҰЗУ

1. Жалпы жүзу дайындығын бағалау-100 метр кешенді жүзу, бұл ретте мынадай көрсеткіштер бағаланады:

* Баллдардағы нәтиже (уақыт) :

Ерлер: 1:05,90(1 рет) – 30 бал

1:14,00(2 рет) – 25 бал

1:24,00(3 рет) – 15 бал

Төмен (3 рет) – 10 бал

Әйелдер: 1:14,90(1 рет) – 30 бал

1:21,00(2 рет) – 25 бал

1:35,00(3 рет) – 15 бал

Төмен (3 рет) – 10 бал

* Техникалық дайындықты баллмен бағалау:

1) Старт техникасын бағалау – стартты орындау кезінде командалардың дұрыс орындалуын қамтиды – "катысушыларға орын алу!". "Бастау үшін!",

2) "Алға", қазіргі заманғы старт техникасын орындау: старттың негізгі кезеңдерін орындау сапасы-бастапқы калып, серпін. Ұшу, суға кіру алғашқы жүзу қозғалыстары.

3) Жүзудің барлық спорттық тәсілдерінің техникасын бағалау қолды есу сапасын, аяқтың өнімділігін, тыныс алуды қол мен аяқтың жұмысымен үйлестіруді, техниканың қазіргі заманғы болуын қамтиды.

4) Барлық спорттық тәсілдермен жүзу кезінде бұрылу техникасын бағалау – бұрылу нұскасының орындалу заманауилығын бұрылыстың жекелеген фазаларын орындау сапасы мен өнімділігін – жүзіп келу, итерілуді, алғашқы жүзу қозғалыстарын қамтиды. Емтиханның осы түрі үшін алынған барлық ұпайлар жинақталады және анықталады, орташа арифметикалық балл шығарылады.

2.Таңдалған 50 м қашықтықта көрсетілген нәтижені бағалау:

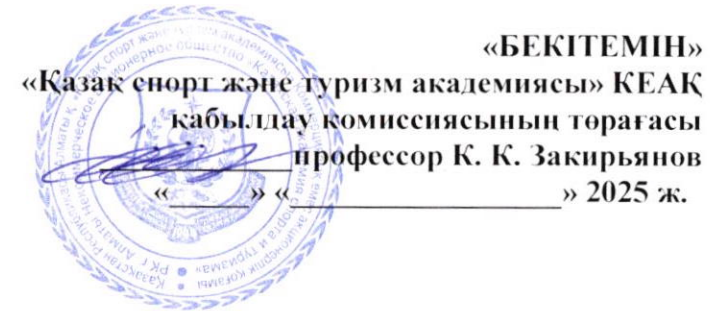
- нормативті орындау кезінде 1 дәрежесі - 30 бал
- нормативті орындау кезінде 2 дәрежесі - 25 бал
- нормативті орындау кезінде 3 дәрежесі - 15 бал
- нормативті орындау кезінде 1 жасөспірім дәрежесі - 10 бал

Содан кейін жалпы жүзу дайындығы үшін ұпайлар, техникалық дайындық үшін ұпайлар және таңдалған әдіс пен қашықтықтағы нәтиже ұпайлары жинақталады және анықталады мамандандыру емтиханының орташа балы.

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.



НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ЖҰЗУ

Жасы	Жасөспірімдер 16-17 жас					Ерлер 18-28 жас					Ерлер 29-35 жас				
Балдар арқылы бағалау	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Жүгіру 60м.. сек.	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4	6.7	6.9	7.0	7.1	8.0	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4
Кермеге тартылу	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3	10	9	8	6	5
Ұзындыққа секіру	2.20	2.15	2.10	1.90	1.80	2.25	2.20	2.10	2.00	1.90	2.15	2.05	1.90	1.80	1.70
Жүзу 100м..кешенді жүзу	1.20	1.24	1.28	1.32	1.36	Жасына карамастан									

Жасы	Қыздар 16-17 жас					Әйелдер 18-28 жас					Әйелдер 29-35 жас				
Балдар арқылы бағалау	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Жүгіру 60м.. сек.	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	8.0	8.4	8.8	9.2	10.2
Гимнастикалық орындықта колды тіреп бүтін жазу, саны	15	13	11	9	6	18	15	13	11	9	14	11	9	7	5
Ұзындыққа секіру	1.85	1.75	1.65	1.60	1.55	1.90	1.80	1.70	1.60	1.55	1.70	1.60	1.50	1.40	1.35
Жүзу 100м..кешенді жүзу	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	Жасына карамастан									

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы

Кожиков Н.К.

НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ЖҰЗУ

Талапкерлерге есту қабілеті бұзылған адамдарға арналған ЖДД бағдарламасы

Жасы	Жасөспірімдер 16-17 жас					Ерлер 18-28 жас					Ерлер 29-35 жас				
Бағдар арқылы бағалау	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Жүгіру 60м.. сек.	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4	6.7	6.9	7.0	7.1	8.0	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4
Кермеге тартылу	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3	10	9	8	6	5
Ұзындыққа секіру	2.20	2.15	2.10	1.90	1.80	2.25	2.20	2.10	2.00	1.90	2.15	2.05	1.90	1.80	1.70
Жүзу 100м..кешенді жүзу	1.20	1.24	1.28	1.32	1.36	Жасына қарамастан									

Жасы	Қыздар 16-17 жас					Әйелдер 18-28 жас					Әйелдер 29-35 жас				
Бағдар арқылы бағалау	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Жүгіру 60м.. сек.	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	8.0	8.4	8.8	9.2	10.2
Гимнастикалық орындықта қолды тіреп бүтін жазу. саны	15	13	11	9	6	18	15	13	11	9	14	11	9	7	5
Ұзындыққа секіру	1.85	1.75	1.65	1.60	1.55	1.90	1.80	1.70	1.60	1.55	1.70	1.60	1.50	1.40	1.35
Жүзу 100м..кешенді жүзу	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	Жасына қарамастан									

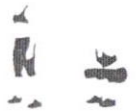
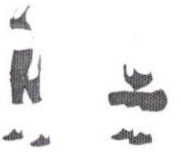
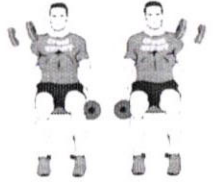
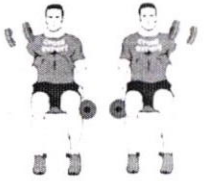
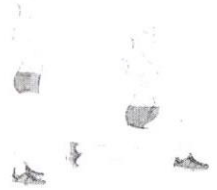
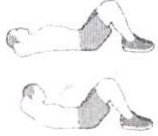
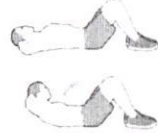
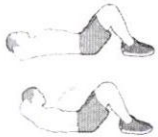
Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ЖҮЗУ

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар талапкерлерге арналған ЖДД бағдарламасы.

Жаттығулар		ЖДД			Ұпайлар		
		тірек-қимыл аппараты бұзылған адамдар үшін.			50	35	15
№	қору қабілеті бұзылған адамдар үшін.	омыртқа зақымданған адамдар үшін	бір аяғы бар адамдар үшін	бір қолды адамдар үшін			
1	Төмен тіреуіште жатып ілу орнынан тартылу 	Орындыққа отырып гантельді көтеру 	Орындыққа отырып гантельді көтеру 	Отырып тұру, Қолдар алға созулы 	20 Рет	15 Рет	10 Рет
2	Отырып тұру, Қолдар алға созулы 	Бицепске отырып көтеру 	Бицепске отырып көтеру 	Жүрелеп отыру 	20 Рет	15 Рет	10 Рет
3	Пресс: денені жатып көтеру 	Отырып гантельмен қолды жазу 	Пресс 	Пресс 	20 Рет	15 Рет	10 Рет

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
« _____ » 2025 ж.



НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: Жүзу
ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ БАР ТАЛАПкерлер үшін

Жалпы жүзу дайындығын бағалау -100 метр кешенді жүзу, бұл ретте мынадай көрсеткіштер бағаланады:

* Баллдардағы нәтиже (уақыт) :

Ерлер: 1:07,00(1 рет) – 50 бал
1:17,00(2 рет) – 25 бал
1:26,00(3 рет) – 15 бал
Төмен (3 рет) – 10 бал

Әйелдер: 1:14,00(1 рет) – 50 бал
1:24,00(2 рет) – 25 бал
1:33,00(3 рет) – 15 бал
Төмен (3 рет) – 10 бал

* Техникалық дайындықты баллмен бағалау:

- 1) старт техникасын бағалау – стартты орындау кезінде командалардың дұрыс орындалуын қамтиды – "қатысушыларға орын ату!", "Бастау үшін!",
- 2) " наурыз!", қазіргі заманғы старт техникасын орындау: старттың негізгі кезеңдерін орындау сапасы-и. п., серпін. Үшу, суға кіру алғашқы жүзу қозғалыстары.
- 3) жүзудің барлық спорттық тәсілдерінің техникасын бағалау қолды соғу сапасын, аяқтың өнімділігін, тыныс алуды қол мен аяқтың жұмысымен үйлестіруді, техниканың қазіргі заманғы болуын қамтиды.

"4) барлық спорттық тәсілдермен жүзу кезінде бұрылу техникасын бағалау – бұрылу нұсқасының орындалу заманауилығын бұрылыстың жекелеген фазаларын орындау сапасы мен өнімділігін – жүзуді, итеруді, алғашқы жүзу қозғалыстарын қамтиды. Алынған барлық ұпайлар жинақталады және анықталады орташа арифметикалық балл емтиханның осы түрі үшін.

2. Таңдалған 50 м қашықтықта көрсетілген нәтижені бағалау:

- нормативтік орындау кезінде 2 дәрежесі - 50 бал
- нормативтік орындау кезінде 3 дәрежесі - 25 бал
- нормативтік орындау кезінде 1 юн. Дәрежесі - 15 бал
- нормативтік орындау кезінде 2 юн. Дәрежесі - 10 бал

Содан кейін жалпы жүзу дайындығы үшін ұпайлар, техникалық дайындық үшін ұпайлар және таңдалған әдіс пен қашықтықтағы нәтиже ұпайлары жинақталады және анықталады мамандандыру емтиханының орташа балы.

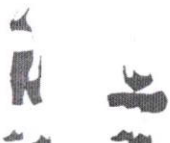
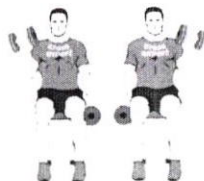
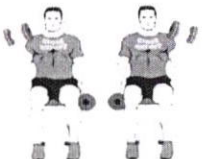
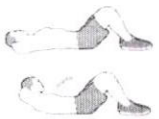
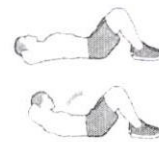
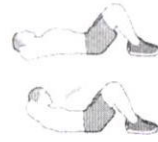
Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

НОРМАТИВТЕР АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

«Дене шынықтыру және спорт» (Мамандандыру-жүзу, гимнастика), «Фитнес және рекреация» БББ бойынша түсетін мүмкіндігі шектеулі
жаңдар (МШЖ) талапкерлерге арналған маманданған дене шынықтыру даярлығы бағдарламасы

Жаттығулар		тірек-қимыл аппараты бұзылған адамдар үшін.			Балл		
№	көру қабілеті бұзылған адамдар үшін.	омыртқа зақымданған адамдар үшін	бір аяқты адамдар үшін	бір қолды адамдар үшін	50	40	30
1	Төмен тіреуіште жатып ілу орнынан тартылу 	Отыру қалпында гантель көтеру 	Отыру қалпында гантель көтеру 	Отырып тұру, Қол алдыда 	20 Рет	15 Рет	10 Рет
2	Отырып тұру, Қол алдыда 	Отыру қалпында бицепске көтеру 	Отыру қалпында бицепске көтеру 	Аттан түсу 	20 Рет	15 Рет	10 Рет
3	Пресс: жатқан қалпынан денені көтеру 	Отыру қалпында гантельдермен қолды екі жақа ашу 	Пресс 	Пресс 	20 Рет	15 Рет	10 Рет

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.