



«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
« 26 » 2024 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: АТ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

№	Арнайы жаттығулар	50 ұпай	40 ұпай	30 ұпай	20 ұпай	10 ұпай	0 ұпай
1	Қадаммен және жүгірумен жүру кезінде дененің дұрыс орналасуы мен сақталуын көрсетіңіз	Тамаша сәйкестік, денені дұрыс ұстау, толық бақылау және барлық аллюрлердегі тепе-теңдік	Керемет сәйкестік, денені тамаша ұстау, сирек кездесетін кішігірім түзетулер	Дұрыс сәйкестік, денені тұрақты ұстау, кішігірім түзетулер қажет	Кішкентай отырғызу қателіктері, жалпы денені дұрыс ұстау, сирек кездесетін тепе-теңдік проблемалары	Бірнеше отырғызу қателіктері, денені тұрақсыз ұстау, тепе-теңдіктің кейбір қиындықтары	Жаттығу орындамау
2	Сегіздік, жыландар мен шеңберлерді қоса алғанда, манеж фигураларының тізбегін орындаңыз	Фигуралар мінсіз орындалған, қателіктер мен ауытқулар жоқ	Фигуралар іс жүзінде мінсіз, кішігірім түзетулер	Фигуралар дұрыс орындалған, сирек кездесетін қателіктер	Кішкентай қателіктер, фигуралар кейбір ауытқулармен орындалады	Бірнеше маңызды қателіктер, фигураларды орындаудағы қиындықтар	Жаттығу орындамау
3	Әр түрлі биіктіктегі кедергілерді өту	Кедергілерді мінсіз өту, тамаша техника	Барлық кедергілер қателіктерсіз, кішігірім түзетулермен өту	Барлық кедергілер еңсерілді, сирек кездесетін қателіктер	Бір-екі кедергілер, кішігірім қателіктер	Бірнеше кедергілер, елеулі қателіктер	Жаттығу орындамау
4	Қадамда, бобкатта және жүгіруде жылқыны басқаруды көрсетіңіз	Барлық аллюр бойынша тамаша басқару, жағдайды толық меңгеру	Барлық аллюрлерде керемет басқару, сирек кездесетін қателіктер	Барлық аллюр бойынша сенімді басқару, кішігірім қателіктер	Басқарудағы кішігірім қиындықтар	Бобкат пен жүгіруді басқарудағы қиындықтар, бір қадамда тұрақты басқару	Жаттығу орындамау
5	Кордта жылқымен жұмыс істеу қабілетін көрсету	Жылқы командаларды мінсіз орындайды, толық мойынсұну және бақылау	Жылқы командаларды іс жүзінде мінсіз орындайды, кішігірім түзетулер	Жылқы командаларды дұрыс орындайды, сирек кездесетін кідірістер	Кішкентай қиындықтар, ат кейбір ауытқулармен командаларды орындайды	Бірнеше маңызды қиындықтар, жылқы әрдайым мойынсұнбайды	Жаттығу орындамау

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров



«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАК
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
» 2024 ж.

НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: АТ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

№	Жаттығулар	Ұпай	55 кг	65 кг	75 кг	85 кг	85 кг жоғары
1	Өз салмағына тең иыққа штангамен отыру (рет саны)	50	25	24	23	22	21
		45	24	23	22	21	20
		40	23	22	21	20	19
		35	22	21	20	19	18
		30	21	20	19	18	17
		25	20	19	18	17	16
		20	19	18	17	16	15
		10	18	17	16	15	14
		5	17	16	15	14	13
		0	18	17	16	15	14
2	Арқан бойынша өрмелеу 4 м (сек)	50	5	6	7	8	9
		45	6	7	8	9	10
		40	7	8	9	10	11
		35	8	9	10	11	12
		30	9	10	11	12	13
		25	10	11	12	13	14
		20	11	12	13	14	15
		10	12	13	14	15	16
		5	13	14	15	16	17
		0	14	15	16	17	18
3	90 градус бұрышының жаттығуы (сек)	50	30	29	28	27	26
		45	29	28	27	26	25
		40	28	27	26	25	24
		35	27	26	25	24	23
		30	26	25	24	23	22
		25	25	24	23	22	21
		20	24	23	22	21	20
		10	23	22	21	20	19
		5	22	21	20	19	18
		0	21	20	19	18	17

4	Жоғары старттан 30 м. жүгіру (сек)	50	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
		45	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
		40	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
		35	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
		30	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
		25	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
		20	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
		10	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
		5	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
		0	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Қожамжаров



НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: АТ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

№	Арнайы жаттығулар	20 ұпай	15 ұпай	10 ұпай	5 ұпай	3 ұпай	0 ұпай
1	Қадаммен және жүгірумен жүру кезінде дененің дұрыс орналасуы мен сақталуын көрсетіңіз	Тамаша сәйкестік, денені дұрыс ұстау, толық бақылау және барлық аллюрлердегі тепе-теңдік	Керемет сәйкестік, денені тамаша ұстау, сирек кездесетін кішігірім түзетулер	Дұрыс сәйкестік, денені тұрақты ұстау, кішігірім түзетулер қажет	Кішкентай отырғызу қателіктері, жалпы денені дұрыс ұстау, сирек кездесетін тепе-теңдік проблемалары	Бірнеше отырғызу қателіктері, денені тұрақсыз ұстау, тепе-теңдіктің кейбір қиындықтары	Жаттығу орындамау
2	Сегіздік, жыландар мен шеңберлерді қоса алғанда, манеж фигураларының тізбегін орындаңыз	Фигуралар мінсіз орындалған, қателіктер мен ауытқулар жоқ	Фигуралар іс жүзінде мінсіз, кішігірім түзетулер	Фигуралар дұрыс орындалған, сирек кездесетін қателіктер	Кішкентай қателіктер, фигуралар кейбір ауытқулармен орындалады	Бірнеше маңызды қателіктер, фигураларды орындаудағы қиындықтар	Жаттығу орындамау
3	Әр түрлі биіктіктегі кедергілерді өту	Кедергілерді мінсіз өту, тамаша техника	Барлық кедергілер қателіктерсіз, кішігірім түзетулермен өту	Барлық кедергілер еңсерілді, сирек кездесетін қателіктер	Бір-екі кедергілер, кішігірім қателіктер	Бірнеше кедергілер, елеулі қателіктер	Жаттығу орындамау
4	Қадамда, бобкатта және жүгіруде жылқыны басқаруды көрсетіңіз	Барлық аллюр бойынша тамаша басқару, жағдайды толық меңгеру	Барлық аллюрлерде керемет басқару, сирек кездесетін қателіктер	Барлық аллюр бойынша сенімді басқару, кішігірім қателіктер	Басқарудағы кішігірім қиындықтар	Бобкат пен жүгіруді басқарудағы қиындықтар, бір қадамда тұрақты басқару	Жаттығу орындамау
5	Кордта жылқымен жұмыс істеу қабілетін көрсету	Жылқы командаларды мінсіз орындайды, толық мойынсұну және бақылау	Жылқы командаларды іс жүзінде мінсіз орындайды, кішігірім түзетулер	Жылқы командаларды дұрыс орындайды, сирек кездесетін кідірістер	Кішкентай қиындықтар, ат кейбір ауытқулармен командаларды орындайды	Бірнеше маңызды қиындықтар, жылқы әрдайым мойынсұнбайды	Жаттығу орындамау

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров