



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

**Бағдарлама «Білім беру бағдарламасы бойынша оқуға түсу шығармашылық емтихандарын тапсыруға қойылатын нормативтік талаптар»**  
**6B01403– «Бейімдік дене шынықтыру және спорт»**  
**2024-2025 оқу жылына жалпы білім беретін мекеме және ТЖКМ базасында оқуға түсетін талапкерлер үшін**

Бұл бағдарлама 6B01403 - «Бейімдік дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасына (жалпы білім беретін мекеме мен ТЖКМ негізінде) түсетін талапкерлер үшін түсу шығармашылық емтихандарына қойылатын талаптарды қамтиды. «Бейімдік дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша бітірушілердің қызметі жалпы білім беру ұйымдарында денсаулығының мүмкіндігі шектеулі және арнайы медициналық топтарға жатқызылған балаларды, жасөспірімдер мен жастарды бейімдік дене шынықтыруға бағыттауға бағытталған. Түсу емтихандарының негізгі мақсаты талапкерлердің дене даярлығы мен психологиялық қасиеттерінің болуын талап ететін осы мамандық бойынша негізгі кәсіптік білім беру бағдарламасын меңгеруге дайындық деңгейін анықтау болып табылады.

**Оқуға түсу емтихандары 2 кезеңнен тұрады:**

1. Жалпы дене даярлығын тексеру (ЖДД) – тек жалпы білім беру ұйымдарында оқып келген абитуриенттерге арналған.
2. Арнайы дене даярлығын тексеру (АДД) – жалпы білім беру ұйымдарында оқып келген және ТЖКБ талапкерлерге арналған.

1 Кесте– Жалпы білім беретін мекеменің негізінде оқуды аяқтаған талапкерлерді бағалау

№	Кезеңдер	Мазмұны	Максималды балл
1	2	3	4
1	1 кезең	Жалпы дене даярлығын тексеру (ЖДД)	50 балл
2	2 кезең	Арнайы дене даярлығын тексеру (АДД)	50 балл
Жиынтығы ең жоғары балл сомасы - 100			

Оқуға түсу емтихандарының нәтижелері сынақ жүйесі бойынша бағаланады.

Есептелді – 50 баллға дейін

Есептелмеді – 5 баллдан төмен

2 Кесте – ТЖКБ негізінде оқуды аяқтаған талапкерлерді бағалау

№	Кезеңдер	Мазмұны	Максималды балл
1	2	3	4
1	1 кезең	Арнайы дене даярлығын тексеру (АДД)	20 балл
Жиынтығы ең жоғары балл сомасы - 20			

Оқуға түсу емтихандарының нәтижелері сынақ жүйесі бойынша бағаланады. Сынақ - 20 баллға дейін.

Сынақ есептелмейді – 10 баллдан төмен

2024 жылы оқуға түсу емтихандарын өткізу мынадай түрде ұйымдастырылады:

1. Талапкер кесте бойынша келіп, жалпы дене дайындығы (ЖДД) бойынша нормативтерді тапсыруы тиіс.

2. Талапкер кесте бойынша келуге және арнайы дене дайындығы (АДД) бойынша нормативтерді тапсыруға тиіс.

3. Назар аударыңыз, талапкерлер ТЖКБ базасында тек АДД бойынша нормативтерді тапсырады.

**Анатомия, физиология және спорттық медицина  
кафедрасының пәндік комиссиясының**



**Кисебаев Ж.С.**



«БЕКІТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
» 2024 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 <sup>0</sup> ↑	оң аяқ вертикальды 45 <sup>0</sup> аспайтын қалыпта	аяқ созылған, 60 <sup>0</sup> 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
<b>Баллдар сомасы</b>					<b>50</b>

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, $45^{\circ}$ ↑	оң аяқ вертикальды қалыпта болады $45^{\circ}$ аспайды	аяқ созылған, $60^{\circ}$ 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
<b>Баллдар сомасы</b>					<b>50</b>

## ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

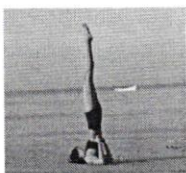
### ЖДД бойынша нормативтерді орындау үшін

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



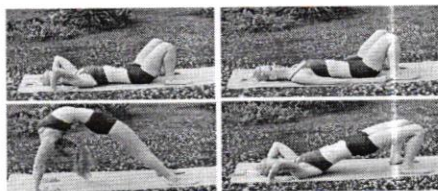
1. Тік тұрып, дене салмағын оң аяққа аудару;
2. Омыртқаны еденге параллель етіп, жамбас буынын бүгу арқылы иілу;
3. Ішіңізді ішке тартып және қолыңызды екі жаққа созыңыз;
4. «Қарлығаш» қалпын 8-10 секунд ұстаңыз;
5. Ішті тарту арқылы денені қатты бекітіп ұстап тұру;
6. Бұлшық еттерді белсенді түрде іске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

#### «Ақ қайың» 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, колдарыңызды 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.

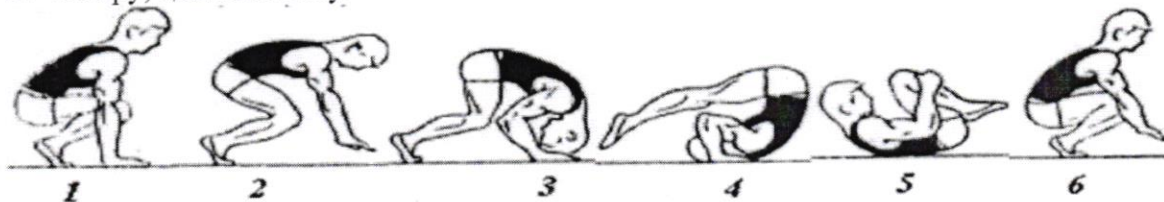
#### 1. Жатып орындалатын «Көпір» жаттығуы



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. Тізден 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.





«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« \_\_\_\_\_ » 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР**  
**АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**БББ 6В01403 - «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
<b>Баллдар соммасы</b>						<b>50</b>

**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
<b>Баллдар сомасы</b>						<b>50</b>

**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, шынтактар 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);

шынтактар 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.





«БЕКТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
«\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР**  
**АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАМУЫ**  
(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
<b>Баллдар соммасы</b>						<b>20</b>

**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
<b>Баллдар соммасы</b>						<b>20</b>

*Ескерту: ешбір тапсырманы орындамаған үміткерлер нөл балға ие болады.*

**ТЖКБ негізінде оқуын аяқтаған талапкерлер үшін  
АДД бойынша нормативтерді орындауға арналған**

**ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚ**

**1. Орнында тұрып ұзындыққа секіру**

**Кезең: Тепсінуге дайындық.**

Жаттығуды орындау үшін, аяқтың иық енінен алшақ немесе сәл тарылтып, сызықта тұрыңыз, содан кейін қолыңызды жоғары көтеріңіз, бір мезгілде саусақтарыңызға көтеріліп, төмен қарай белден бүгіліңіз. Содан кейін кері қозғалыс жүреді. Қолдар төмен түсіріліп, артқа тартылады, табанға толық салмақ түсіріледі, ал тізе мен жамбас буыны бүгіліп, дене сәл алға жылжытылады.

**Кезең: тепсіну.** Ол жамбас буыны түзетілген кезде басталады, ал қолдар алға қарай күрт лақтырылуы керек. Итеру тізе буындарын түзету және аяқты бетінен көтеру арқылы аяқталады..

**Кезең: Ұшу.** Тоқтаудан кейін секірушінің денесі жіпше созылады, тізе кеудеге қарай тартылады. Ұшудың соңғы кезеңінде қолдар төмен түсіп, аяқтар алға жылжиды.

**Кезең: Жергету.** Аяғыңыз жерге тиген кезде тепе-теңдікті сақтау үшін қолдарыңызды алға қарай көтеру керек. Сонымен қатар, аяқтар тізе буындарында бүгіледі, қону серпімді болуы керек. Тоқтағаннан кейін секіруші түзеледі және сынақ аймағынан шығады.

**Секірушіге 3 мүмкіндік беріледі, ең жақсысы есептеледі.**

Нәтиже келесі жағдайда есептелмейді:

1. Сызықтың артына өту және итеру кезінде оған тию.
2. Итерілу екі аяқпен бірдей емес, кезектесіп орындалады
3. Секіру секіруден орындалады

**2. Еденде жатқан күйде қолды созу және бұғу.**

Еденде жатқан күйде қолды созу және бұғу «контактты платформаны» қолдану арқылы немесе қолданбау арқылы жүргізіледі.

Еденде жатқан күйде қолды созу және бұғу БҚ қалыпта орындалады: еденде жатқан күйде, қолды иық деңгейінде созу, саусақтар алға, шынтақтар 45 градустан кем емес қалыпта, тұлға және аяқтар түзу сызықты құрайды. Табан еденге тірексіз тиіп тұрады немесе тізеге сүйеніп тіреледі.

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

олдың дұрыс орындалған иілу және созылу саны есептеледі, спорт төрешісінің БҚ-дағы ұпайы жазылады.

**Қателіктер (есептелмейді):**

1. Еденге тізе, сан, жамбас тисе;
2. Түзу сызық бұзылса «мойын - тұлға - аяқтар»;
3. БҚ бекіну 0,5 с болмаса;
4. Қолды кезекпен созу;
5. Кеуде еденге тимесе (платформаға);

Шынтақ тұлғадан 45 градустан жоғары созғанда.

**3. Отырған күйде алға қарай еңкею.**

Б.қ – еденде отырып, аяқтар созылған күйде, өкшелердің арасы 20-30 см, қолдар алға созылған (алақан төмен қарайды).

Серіктес, еңкейген кезде аяғын бүкпей, аяғын еденге тақайды. Өлшем ретінде табанның ішкі жағынан тартылған сызғышты немесе санитиметрлік таспаны қолдануға болады. Жаттығуды орындаушының табанының аймағынан бастап 0 дік белгіден есептеледі.

Алдымен үш баяу еңкею (таспа бойымен немесе сызғыш бойымен алақан сырғанады) содан кейін төртінші еңкею-негізгі.

Нәтиже саусақ ұшынан 1,0 см дәлдікпен есептеледі. Егер саусақ ұшы нөлдік белгіден асса (+) белгісімен есептеледі, егер де саусақтар оған жетпесе (-) белгісімен есептеледі.

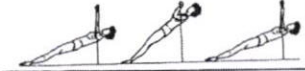

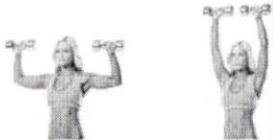
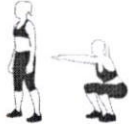
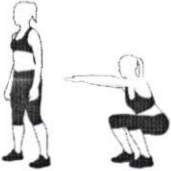
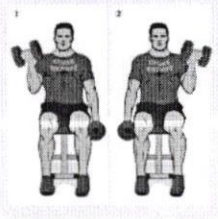
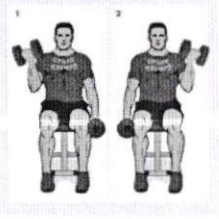
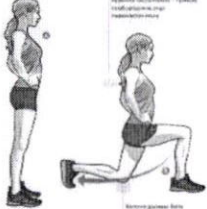
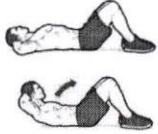

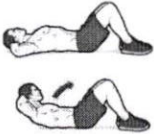
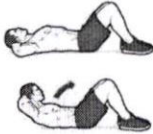
**4. Отырған қалыптан тұлғаны көтеру (30 сек ішінде).**

Б.Қ.- арқамен жатып, аяқтарды 90 градус бұрышпен бұғу, қолды кеудеге айқастырып (саусақтар жауырыңға тиюі керек).

Серіктес табанын еденге тақайды. «Марш» бұйрығын естігенде, шынтақпен тізеге тақалу керек; қайтадан қозғалып в Б.Қ келу қажет.

30 сек. көтерілу саны саналады.

**ҚазСТА –на 6В01403 – Бейімдік дене шынықтыру және спорт оқу бағдарламасы бойынша  
Арнайы білім беру қажеттілігі бар үміткерлерге арналған жалпы дене даярлығы бағдарламасы**

Жаттығулар		Тірек-қимыл аппараты бұзылған тұлғалар үшін ЖДД			Баллдар									
№	Көру қабілеті бұзылған жандар үшін	Омыртқа жотасы бұзылған жандарға арналған	бір аяғы ғана бар жандарға арналған	бір қолы ғана бар жандарға арналған	0	5	10	15	20	25	30	35	40	50
1	Төмен қарай жатқан күйде ілулі күйден тартылу (рет) 	Отырған күйде гантельді қысу (рет) 	Отырған күйде гантельді қысу (рет) 	<b>Отырып тұру, қолды алға созу (рет)</b> 	0	3	5	7	9	11	13	15	17	20
2	<b>Отырып тұру, қолды алға созу (рет)</b> 	Отырып, бицепсте көтеру (рет) 	Отырып, бицепсте көтеру (рет) 	Алға тартылу (рет) 	0	3	5	7	9	11	13	15	17	20
3	Пресс: тұлғаны жатқан күйде көтеру (рет) 	Отырып қолмен гантель көтеру (рет) 	Пресс (рет) 	Пресс (рет) 	0	3	5	7	9	11	13	15	17	20



«БЕКТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
» 2024 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
«Аққайын» - жауырында тұру	жаттығуды дұрыс орындамау, аяқ созылмаған	аяқ созылмаған, 45 <sup>0</sup> ↑	он аяқ вертикальды 45 <sup>0</sup> аспайтын қалыпта	аяқ созылған, 60 <sup>0</sup> 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
<b>Баллдар сомасы</b>					<b>50</b>

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, $45^{\circ}$ ↑	оң аяқ вертикальды қалыпта болады $45^{\circ}$ аспайды	аяқ созылған, $60^{\circ}$ 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
<b>Баллдар сомасы</b>					<b>50</b>

## ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

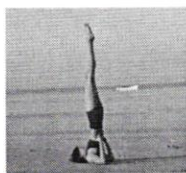
### ЖДД бойынша нормативтерді орындау үшін

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



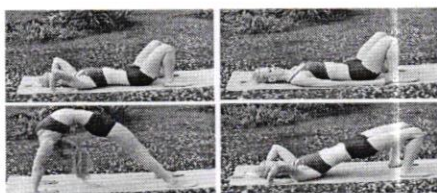
1. Тік тұрып, дене салмағын оң аяққа аудару;
2. Омыртқаны еденге параллель етіп, жамбас буынын бүгу арқылы иілу;
3. Ішіңізді ішке тартып және қолыңызды екі жаққа созыңыз;
4. «қарлығаш» қалпын 8-10 секунд ұстаңыз;
5. Ішті тарту арқылы денені қатты бекітіп ұстап тұру;
6. Бұлшық еттерді белсенді түрде іске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

#### «Ақ қайың» 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, колдарыңызды белге қойыңыздар. Шынтақтарды бір-біріне жақынырақ қоюға тырысыңыз.
3. Тізеңізді түзетіңіз, бөксеңізді қысыңыз. Жауырыннан бастап аяқ саусақтарына дейін денеңізді бір түзу сызық бойында созыңыз.
4. Иегіңізді кеудеге басыңыз, дене салмағыңыз мойынға емес, толығымен иығыңызға түсетініне көз жеткізіңіз. Біркелкі, жай тыныс алыңыз, денеңізді жоғары созыңыз.
5. Қажетті уақытта қажет қалыпта уақыт өткізіңіз, содан кейін тізеңізді бүгіңіз және еденге алдымен арқамен, содан кейін жамбаспен домалаңыз.

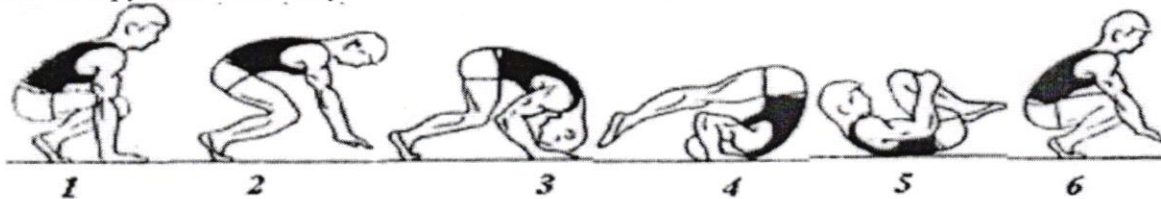
#### 1. Жатып орындалатын «Көпір» жаттығуы



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.





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

**Бағдарлама «Білім беру бағдарламасы бойынша оқуға түсу шығармашылық емтихандарын тапсыруға қойылатын нормативтік талаптар»**  
**6B01403– «Бейімдік дене шынықтыру және спорт»**  
**2024-2025 оқу жылына жалпы білім беретін мекеме және ТЖКМ базасында оқуға түсетін талапкерлер үшін**

Бұл бағдарлама 6B01403 - «Бейімдік дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасына (жалпы білім беретін мекеме мен ТЖКМ негізінде) түсетін талапкерлер үшін түсу шығармашылық емтихандарына қойылатын талаптарды қамтиды. «Бейімдік дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша бітірушілердің қызметі жалпы білім беру ұйымдарында денсаулығының мүмкіндігі шектеулі және арнайы медициналық топтарға жатқызылған балаларды, жасөспірімдер мен жастарды бейімдік дене шынықтыруға бағыттауға бағытталған. Түсу емтихандарының негізгі мақсаты талапкерлердің дене даярлығы мен психологиялық қасиеттерінің болуын талап ететін осы мамандық бойынша негізгі кәсіптік білім беру бағдарламасын меңгеруге дайындық деңгейін анықтау болып табылады.

**Оқуға түсу емтихандары 2 кезеңнен тұрады:**

1. Жалпы дене даярлығын тексеру (ЖДД) – тек жалпы білім беру ұйымдарында оқып келген абитуриенттерге арналған.
2. Арнайы дене даярлығын тексеру (АДД) – жалпы білім беру ұйымдарында оқып келген және ТЖКБ талапкерлерге арналған.

1 Кесте– Жалпы білім беретін мекеменің негізінде оқуды аяқтаған талапкерлерді бағалау

№	Кезеңдер	Мазмұны	Максималды балл
1	2	3	4
1	1 кезең	Жалпы дене даярлығын тексеру (ЖДД)	50 балл
2	2 кезең	Арнайы дене даярлығын тексеру (АДД)	50 балл
Жиынтығы ең жоғары балл сомасы - 100			

Оқуға түсу емтихандарының нәтижелері сынақ жүйесі бойынша бағаланады.

Есептелді – 50 баллға дейін

Есептелмеді – 5 баллдан төмен

2 Кесте – ТЖКБ негізінде оқуды аяқтаған талапкерлерді бағалау

№	Кезеңдер	Мазмұны	Максималды балл
1	2	3	4
1	1 кезең	Арнайы дене даярлығын тексеру (АДД)	20 балл
Жиынтығы ең жоғары балл сомасы - 20			

Оқуға түсу емтихандарының нәтижелері сынақ жүйесі бойынша бағаланады. Сынақ - 20 баллға дейін.

Сынақ есептелмейді – 10 баллдан төмен



2024 жылы оқуға түсу емтихандарын өткізу мынадай түрде ұйымдастырылады:

1. Талапкер кесте бойынша келіп, жалпы дене дайындығы (ЖДД) бойынша нормативтерді тапсыруы тиіс.
2. Талапкер кесте бойынша келуге және арнайы дене дайындығы (АДД) бойынша нормативтерді тапсыруға тиіс.
3. Назар аударыңыз, талапкерлер ТЖКБ базасында тек АДД бойынша нормативтерді тапсырады.

**Анатомия, физиология және спорттық медицина  
кафедрасының пәндік комиссиясының**



**Кисебаев Ж.С.**