



«БЕКТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«06» \_\_\_\_\_ » 2024 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 алу!". "Бастау үшін!»,
- 2) " наурыз!", 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 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.



БЕКІТЕМІН  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
«17» «06» 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР**  
**АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**Мамандануы: Триатлон**

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 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:

- 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

Кожяков Н.К.



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

**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(1рет) – 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 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:

- 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.

**2024 жылы жүзу мамандығы бойынша ерекше білім беру қажеттіліктері бар талапкерлер үшін әңгімелесу.**

1. Олимпиада ойындары қаншалықты жиі өткізіледі?
2. Жүзу қандай спорт түрлеріне жатады?
3. Олимпиада ойындарының эмблемасында түрлі-түсті сақиналары нені білдіреді?
4. Мәреге жету жолы.
5. Баттерфляй жүзу тәсілінің атауы ағылшын тілінен қалай аударылады?
6. Суда әуенмен түрлі фигураларды орындаумен байланысты спорт түрі.
7. Олимпиада туында не бейнеленген?
8. Жоғары спорттық жетістігі үшін қандай медаль беріледі?
9. Жарыста жеңіске жеткен спортшы қалай аталады?
10. Жүзгіштің жылдамдығын арттыруға арналған құрылғы ...
11. Судағы акробатикалық жаттығулар қалай аталады?
12. Дене шынықтыру мұғалімі, осы спорт түріндегі маман-бұл ...
13. Спорттағы уақытты өлшейтін құрал-бұл ...
14. Ағзаны шынықтыру құралдарын атаңыз?
15. Динамикалық жүзу дегеніміз не?



«БЕКІТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
«06» «          » 2024 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(1рет) – 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 – "қатысушыларға орын алу!», "Бастау үшін!»,
- 2) "Алға", қазіргі заманғы старт техникасын орындау: старттың негізгі кезеңдерін орындау сапасы-бастапқы қалып, 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 нұсқасының 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.



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

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

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(1рет) – 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 – "қатысушыларға орын алу!», "Бастау үшін!»,

2) " наурыз!", 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, аяқ жұмысының өнімділігін, тыныс алуды қол мен аяқтың жұмысымен ұштастыруды, техниканың заманауилығын 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:

- нормативті орындау кезінде1 дәрежесі - 30 бал

- нормативті орындау кезінде2 дәрежесі - 25 бал

- нормативті орындау кезінде3 дәрежесі - 15 бал

- нормативті орындау кезінде1 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**

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар талапкерлерге арналған ЖДД бағдарламасы.

№	Жаттығулар	ЖДД тірек-қимыл аппараты бұзылған адамдар үшін.			Ұпайлар		
		омыртқа зақымданған адамдар үшін	бір аяғы бар адамдар үшін	бір қолды адамдар үшін	50	35	15
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



Кожяков Н.К.



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

**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
Мамандануы: ЖҮЗУ

Талапкерлерге есту қабілеті бұзылған адамдарға арналған ЖДД бағдарламасы

Жасы	Жасөспірімдер 16-17 жас					Ерлер 18-28 жас					Ерлер 29-35 жас				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Балдар арқылы бағалау															
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				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Балдар арқылы бағалау															
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 бүгіп 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.





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

**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
 Мамандануы: ЖҮЗУ

Жасы	Жасөспірімдер 16-17 жас					Ерлер 18-28 жас				Ерлер 29-35 жас					
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
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 қарамастан									

Жасы	Қыздар 16-17 жас					Әйелдер 18-28 жас					Әйелдер 29-35 жас				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
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 қолды тіреп бүгіп 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.



«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«*К.К. Закирьянов*» 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**Мамандануы: ТРИАТЛОН**

Жасы	Жасөспірімдер 16-17 жас					Ерлер 18-28 жас					Ерлер 29-35 жас				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Балдар арқылы бағалау															
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				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Балдар арқылы бағалау															
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 бүгіп 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.

