

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 17 » « 06 » 2024 ж.



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

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Қашықтықтан лақтыру, 4 және 6,25 м қашықтықтан 10 лақтыру, кезекпен (ұпай саны).	15	13	12	11	15	13	12	11
2	Айып добын орындау -10 рет лақтыру (түскен доп саны).	9	8	7	6	9	8	7	6
3	Қорғаныс тірегінде 6 нүкте бойынша қозғалу (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,2	13,4	13,6	13,8
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау							

ЕСКЕРТУ:

1. ДӘЛДІККЕ ЛАҚТЫРУ. Лақтыру 10 түрлі қашықтағы нүктелерден дәйекті түрде орындалады. Нүктелер қалқанның екі жағында симметриялы түрде алдыңғы жағына параллель орналасқан және сақина центрінің проекциясы арқылы, сондай-ақ қалқанға 45 және 90 градус бұрыштағы сызықтар арқылы өтеді. Салынған ұпайлардың жалпы саны ескеріледі. 6,25 м әр түскен лақтырулар үшін үш ұпай, қалғанына екі ұпай есептеледі.

2. ЕРКІН ЛАҚТЫРУ. Лақтыру айып сызығынан орындалады. 10 лақтыру жүргізіледі, нәтиже тасталған ұпай санының сомасы бойынша есепке алынады.

3. ҚОРҒАНЫС ПОЗИЦИЯСЫНДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫС. Сақинаның астындағы алдыңғы сызықтағы 1-нүкте, 2-нүкте еркін лақтыру сызығының оң жақ шеті, 3-нүкте еркін лақтыру аймағының доғасының жоғарғы жағы, 4-нүкте еркін лақтыру сызығының сол жақ шеті, 5-нүкте алаңның оң жақ бұрышы, 6-нүкте алаңның сол жақ бұрышы. Ойыншы кез-келген кідіріссіз 1-ші нүктеден 2,3,4,5,6-шы нүктеге дейін серпіліс жасайды, сол нүктелерде жатқан тығыздалған доптарға міндетті түрде соққы береді және әр уақытта 1-ші нүктеге оралады. 1-ші нүктеден 2,3,4-ші нүктеге серпіліс алға қаратып, 1 – ші нүктеге артқа арқамен, ал 1-ші нүктеден 5, 6-шы нүктеге және артқа бүйірлік кадаммен орындалады. Секундомер 1-нүктеге тиген кезде тоқтайды.

4. ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ БАҒАЛАУҒА АРНАЛҒАН КЕШЕНДІ НОРМАТИВ. ШҰҒЫЛДАНУШЫЛАР ОРТАЛЫҚТА ОРНАЛАСАДЫ. Ойыншы қалқанның астындағы бет сызығынан допты алып жүруді бастайды, кедергілерді қадағалайды; оң - сол-оң қолымен, қалқанның астынан оң қолымен лақтыруды орындайды, бірден қалқанның астынан 0,5 м қашықтықта алаңның сыртында жатқан басқа допты алады және сол-оң –сол қолымен кері бағытта қозғалуды жалғастырады, оны сол қолымен қозғалыста қалқанның астынан себетке лақтырумен аяқтайды. Секундомер себетке екі рет түскен кезде тоқтайды.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазак спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«17» «06» 2024 ж.



НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: БАСКЕТБОЛ

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		50	45	40	35	30	25	20	15	50	45	40	35	30	25	20	15
1	28 м жүгіру (сек), 2 мүмкіндік	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
2	Сериялық секіру. 20 сек. қиылыса орналасқан 4 тосқауыл арқылы шеңбер бойымен. Тосқауылдың биіктігі: Ерлер-50 см, әйелдер-40 см (секіру саны)	30	28	26	24	22	20	18	16	26	24	22	20	18	16	14	12
3	«Қайталай жүгіру» 66,4 м (сек)	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	17,7	18,0
4	Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)									230	225	220	215	210	205	200	195
5	Бір орнынан үш аттап секіру (см)	820	800	780	760	740	720	700	680								

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

» 2024 ж.



НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: БАСКЕТБОЛ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР								ӘЙЕЛДЕР							
		50	45	40	35	30	25	20	15	50	45	40	35	30	25	20	15
1	Қашықтықтан лақтыру, 4 және 6,25 м қашықтықтан 10 лақтыру, кезекпен (ұпай саны).	15	12-13	11	10	9	8	7	6	15	12-13	11	10	9	8	7	6
2	Айып добын орындау -10 рет лақтыру (түскен доп саны).	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
3	Қорғаныс тірегінде 6 нүкте бойынша қозғалу (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5	14,7	14,9
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау															

ЕСКЕРТУ:

1. ДӘЛДІККЕ ЛАҚТЫРУ. Лақтыру 10 түрлі қашықтағы нүктелерден дәйекті түрде орындалады. Нүктелер қалқанның екі жағында симметриялы түрде алдыңғы жағына параллель орналасқан және сақина центрінің проекциясы арқылы, сондай-ақ қалқанға 45 және 90 градус бұрыштағы сызықтар арқылы өтеді. Салынған ұпайлардың жалпы саны ескеріледі, 6,25 м әр түскен лақтырулар үшін үш ұпай, қалғанына екі ұпай есептеледі.

2. ЕРКІН ЛАҚТЫРУ. Лақтыру айып сызығынан орындалады. 10 лақтыру жүргізіледі, нәтиже тасталған ұпай санының сомасы бойынша есепке алынады.

3. ҚОРҒАНЫС ПОЗИЦИЯСЫНДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫС. Сақинаның астындағы алдыңғы сызықтағы 1-нүкте, 2-нүкте еркін лақтыру сызығының оң жақ шеті, 3-нүкте еркін лақтыру аймағының доғасының жоғарғы жағы, 4-нүкте еркін лақтыру сызығының сол жақ шеті, 5-нүкте алаңның оң жақ бұрышы, 6-нүкте алаңның сол жақ бұрышы. Ойыншы кез-келген кідіріссіз 1-ші нүктеден 2,3,4,5,6-шы нүктеге дейін серпіліс жасайды, сол нүктелерде жатқан тығыздалған доптарға міндетті түрде соққы береді және әр уақытта 1-ші нүктеге оралады. 1-ші нүктеден 2,3,4-ші нүктеге серпіліс алға қаратып, 1 – ші нүктеге артқа арқамен, ал 1-ші нүктеден 5, 6-шы нүктеге және артқа бүйірлік қадаммен орындалады. Секундомер 1-нүктеге тиген кезде тоқтайды.

4. ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ БАҒАЛАУҒА АРНАЛҒАН КЕШЕНДІ НОРМАТИВ. ШҰҒЫЛДАНУШЫЛАР ОРТАЛЫҚТА ОРНАЛАСАДЫ. Ойыншы қалқанның астындағы бет сызығынан допты алып жүруді бастайды, кедергілерді қадағалайды; оң - сол-оң қолымен, қалқанның астынан оң қолымен лақтыруды орындайды, бірден қалқанның астынан 0,5 м қашықтықта алаңның сыртында жатқан басқа допты алады және сол-оң –сол қолымен кері бағытта қозғалуды жалғастырады, оны сол қолымен қозғалыста қалқанның астынан себетке лақтырумен аяқтайды. Секундомер себетке екі рет түскен кезде тоқтайды.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы



Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

» 2024 ж



**НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ВОЛЕЙБОЛ**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР											ӘЙЕЛДЕР										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
1.	3-5 м жүгіруден секіру, биіктік шкаласын максималды биіктікте қолмен белгілеу (үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі м, см)	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70 төмен	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30
2.	«Шырша» жүгірісі, алаңның бір жартысында қайталамалы шапшаң қозғалу (оң және сол жаққа кезектесе) және ара қашықтығы үш метрден бүйір сызыққа орналасқан тығыздалған доптарға қол тигізу арқылы орындалады. Сөре беткі сызықтың ортасынан басталады. (сек)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0 жоғары	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0
3.	Бір орнынан ұзындыққа секіру	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« / » « / » 2024 ж

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



№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Допты өзінен 1,5 -2 м биіктікте және одан әрі 6-7 м қашықтықтағы серіктеске 2,5-3 м биіктікте беру (20 әрекет)	15	13	11	9	7	14	12	10	8	6
2	Жоғарыдан допты ойынға қосу. 1,6,5 аймақтардың әрқайсына төрт мәртеден (9 беріліс)	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Ойынға қосылған допты екі қолмен төменнен дәлдікке қабылдау. (9 мүмкіндік)	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Тігінен шабуыл соққысын жасау (9 мүмкіндік)	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

ЕСКЕРТУ:

1. ДОПТЫҢ ЖОҒАРҒЫ БЕРІЛІСІ. Ол өзінен 1,5 -2 м биіктікте және одан әрі серіктеске биіктігі 2,5-3 м 6-7 м қашықтықта орындалады. берілістер 2 түрлі қашықтағы нүктелерден дәйекті түрде орындалады. Нүктелер тордың екі жағында симметриялы түрде, алдыңғы сызықтан, артқы сызықтан алдыңғы сызыққа параллель орналасқан. Дұрыс берілген берілістердің жалпы саны ескеріледі.

2. ЖОҒАРҒЫДАН ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ. Допты қосу алдыңғы сызықтан, 1, 6, 5 аймақтарға төрт рет (дұрыс орындалған саны) орындалады. Жоғарыдан, белгілі бір аймақтарға 12 рет беріледі. Нәтиже берілген аймаққа нақты соққылар санының қосындысы бойынша ескеріледі.

3. ДОПТЫ ЕКІ ҚОЛМЕН ТӨМЕННЕН ҚАБЫЛДАУ. Допты қабылдау дәлдікке қызмет етуден бастап екі қолмен төменнен жүзеге асырылады (1 әрекет). Ойыншы кез-келген кідіріссіз бастапқы 5-аймақтан 6, 1-аймақтарға серпіліс жасайды, допты міндетті түрде екі қолмен 3-аймаққа қабылдайды.

4. ШАБУЫЛШЫ СОҚҚЫСЫ. Тікелей шабуылдаушы соққылар 2, 4, 3-аймақтан 4 соққыдан дәйекті түрде жасалады. Нәтиже нақты соққылар санының қосындысы бойынша есептеледі.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 2024 ж



НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ВОЛЕЙБОЛ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР												ӘЙЕЛДЕР											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0		
1	Допты өзінен 1,5 -2 м биіктікте және одан әрі 6-7 м қашықтықтағы серіктеске 2,5-3 м биіктікте беру (20 әрекет)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0		
2	Жоғарыдан допты ойынға қосу. 1,6,5 аймақтардың әрқайсына төрт мәртеден (12 беріліс)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
3	Ойынға қосылған допты екі қолмен төменнен дәлдікке қабылдау. (12 мүмкіндік)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
4	Тікелей шабуыл соққысын жасау (12 мүмкіндік)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

ЕСКЕРТУ:

1. ДОПТЫҢ ЖОҒАРҒЫ БЕРІЛІСІ. Ол өзінен 1,5 -2 м биіктікте және одан әрі серіктеске биіктігі 2,5-3 м 6-7 м қашықтықта орындалады. берілістер 2 түрлі қашықтағы нүктелерден дәйекті түрде орындалады. Нүктелер тордың екі жағында симметриялы түрде, алдыңғы сызықтан, артқы сызықтан алдыңғы сызыққа параллель орналасқан. Дұрыс берілген берілістердің жалпы саны ескеріледі.

2. ЖОҒАРҒЫДАН ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ. Допты қосу алдыңғы сызықтан, 1, 6, 5 аймақтарға төрт рет (дұрыс орындалған саны) орындалады. Жоғарыдан, белгілі бір аймақтарға 12 рет беріледі. Нәтиже берілген аймаққа нақты соққылар санының қосындысы бойынша ескеріледі.

3. ДОПТЫ ЕКІ ҚОЛМЕН ТӨМЕННЕН ҚАБЫЛДАУ. Допты қабылдау дәлдікке қызмет етуден бастап екі қолмен төменнен жүзеге асырылады (1 әрекет). Ойыншы кез-келген кідіріссіз бастапқы 5-аймақтан 6, 1-аймақтарға серпіліс жасайды, допты міндетті түрде екі қолмен 3-аймаққа қабылдайды.

4. ШАБУЫЛШЫ СОҚҚЫСЫ. Тікелей шабуылдаушы соққылар 2, 4, 3-аймақтан 4 соққыдан дәйекті түрде жасалады. Нәтиже нақты соққылар саныны қосындысы бойынша есептеледі.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы



Н.Э. Кефер

«БЕКТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 17 » « 06 » 2024 ж



НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ГАНДБОЛ

№	НОРМАТИВ Ы	МУЖЧИНЫ											ЖЕНЩИНЫ										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
1	30м жоғары старттан жүгіру (сек)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8 Көп	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 Көп
2	Бір орнынан ұзындыққа секіру (екі мүмкіндіктен үздігі)												2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3 Төмен
3	Бір орнынан аяқтан аяққа үш аттап секіру (екі мүмкіндіктен үздігі).	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,2 төме н											
4	Жоғарғы сөреден 30 м қашықтыққа допты алып жүру.	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,6	4,7	4,9 көп	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1 Жоғар ы
5	«Қайталай» жүгіру 100 м (сек)	21,0	22,0	23,0	24, 0	25, 0	26, 0	26, 5	27, 0	27, 5	28, 0	28,5 көп	23, 0	24, 0	25, 0	25, 5	26, 0	26, 5	27, 0	27, 5	27, 0	28, 5	29,0

Ескертпе: «Қайталай жүгіру» - алаңның жартысында орындалады: беткі сызықтан басталып, аяқталады. Алдыңғы сызыққа оралған сайын емтихан тапсырушы 6 метрлік сызыққа, 9 метрлік сызыққа, содан кейін орталық сызыққа, қайтадан 9 метрлік , 6 метрлік сызыққа дейін жүгіреді.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 13 » « 06 » 2024 ж

**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ГАНДБОЛ**



№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР												ӘЙЕЛДЕР											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0		
1	Допты дәлдікке беру (10 берілістен, дәл берілген саны)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
2	Жүгіріп келіп допты қақпаға дәлдікке лақтыру (12 лақтырудан, кірген саны)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
3	Допты алып жүріп дәлдікке лақтыру (с)	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16	16,5 төмен	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18 ден жоғары		
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау																							

ЕСКЕРТУ: 1. Дәлдікке беру: емтихан алушы алдыңғы сызықта, арқасымен алаңға қарай орналасады, допты емтихан алушының сигналы бойынша 20 м қашықтықта алаңнан жүгіруші серіктеске беру орындарынан жүргізіледі.

2. Допты тірек күйінде жүгіруден қақпаға дәлдікке лақтыру: допты лақтыру 3 қадамнан, 9 метрлік сызықтан жүгіруден (орталық позициядан), қақпаның 4 бұрышына орналастырылған өлшемі 60x60 см нысанаға жүргізіледі. 3 минут ішінде бір нысанаға 6 лақтыру және екіншісіне 6 лақтыру.

3. ДОПТЫ АЛЫП ЖҮРУДЕН КЕЙІН ДӘЛДІККЕ ЛАҚТЫРУ. Алдыңғы сызықтан бастаңыз. Емтихан алушы допты алаңның ортасына лақтырып, оны қуып жетеді және кез-келген қашықтықтан тірек позициясынан нысанаға лақтырады. Содан кейін 9 метрлік сызықта жатқан допты алып, 3 бағананы айналып өтіп, қақпаға қарама-қарсы нысанасына лақтырады. Екінші лақтыру секіру кезінде жасалады. Бағаналар ортаңғы-алаңның ортасында, қалған екеуі одан 3 метр қашықтықта орналасқан. Нысана өлшемі 60 x 60 см. Әр тимегені үшін жұмыс уақытына 1 секунд қосылады.

4. ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ БАҒАЛАУҒА АРНАЛҒАН КЕШЕНДІ НОРМАТИВ. Шұғылданушылар ортада 6 метрлік сызықта орналасады №1 доппен бағананың жанында. Сигнал бойынша біз штангалар деңгейінде 9 метрлік сызықта орналасқан № 2 және №3 бағаналарға шығуды бастаймыз. Бұл ретте әр жолы №1 бағананы айналып өту. 2 және 3 бағанаға 2-і жанасу. Жанасу (шығу) аяқталғаннан кейін ойыншы № 1 бағанадан қарама - қарсы қақпаға қарай қозғала бастайды, орталық сызықта бір-бірінен 3 метр қашықтықта тұрған 3 бағананы айналып өтеді. Бағаналардан өткеннен кейін ол 9 метрлік сызықтан секіре лақтырады. Стандарт доп беткі сызықты кесіп өткеннен кейін аяқталды деп саналады.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы



Н.Э. Кефер

«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: ГАНДБОЛ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Допты дәлдікке беру (10 берілістен, дәл берілген саны)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
2	Жүгіріп келіп допты қақпаға дәлдікке лақтыру (12 лақтырудан, кірген саны)	10-12	9	8	7	6 төмен	10	9	8	7	6 төмен
3	Допты алып жүріп дәлдікке лақтыру (с)	11,5	11,8	12,0	12,5	13,0	12,0	12,5	12,8	13,0	14
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау									

ЕСКЕРТУ: 1. Дәлдікке беру: емтихан алушы алдыңғы сызықта, арқасымен алаңға қарай орналасады, допты емтихан алушының сигналы бойынша 20 м қашықтықта алаңнан жүгіруші серіктеске беру орындарынан жүргізіледі.

2. Допты тірек күйінде жүгіруден қақпаға дәлдікке лақтыру: допты лақтыру 3 қадамнан, 9 метрлік сызықтан жүгіруден (орталық позициядан), қақпаның 4 бұрышына орналастырылған өлшемі 60x60 см нысанаға жүргізіледі. 3 минут ішінде бір нысанаға 6 лақтыру және екіншісіне 6 лақтыру.

3. ДОПТЫ АЛЫП ЖҮРУДЕН КЕЙІН ДӘЛДІККЕ ЛАҚТЫРУ. Алдыңғы сызықтан бастаңыз. Емтихан алушы допты алаңның ортасына лақтырып, оны қуып жетеді және кез-келген қашықтықтан тірек позициясынан нысанаға лақтырады. Содан кейін 9 метрлік сызықта жатқан допты алып, 3 бағананы айналып өтіп, қақпаға қарама-қарсы нысанасына лақтырады. Екінші лақтыру секіру кезінде жасалады. Бағаналар ортаңғы-алаңның ортасында, қалған екеуі одан 3 метр қашықтықта орналасқан. Нысана өлшемі 60 x 60 см. Әр тимегені үшін жұмыс уақытына 1 секунд қосылады.

4. ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ БАҒАЛАУҒА АРНАЛҒАН КЕШЕНДІ НОРМАТИВ. Шұғылданушылар ортада 6 метрлік сызықта орналасады №1 доппен бағананың жанында. Сигнал бойынша біз штангалар деңгейінде 9 метрлік сызықта орналасқан № 2 және №3 бағаналарға шығуды бастаймыз. Бұл ретте әр жолы №1 бағананы айналып өту. 2 және 3 бағанаға 2-і жанасу. Жанасу (шығу) аяқталғаннан кейін ойыншы № 1 бағанадан қарама - қарсы қақпаға қарай қозғала бастайды, орталық сызықта бір-бірінен 3 метр қашықтықта тұрған 3 бағананы айналып өтеді. Бағаналардан өткеннен кейін ол 9 метрлік сызықтан секіре лақтырады. Стандарт доп беткі сызықты кесіп өткеннен кейін аяқталды деп саналады.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы



Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов

«17» «сб» 2024 ж

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



№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
		20	25	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Серіктесіне доп беру	20	18	16	14	13	18	16	14	12	11
2	Алысқа допты беру	20	18	16	14	13	18	16	14	12	11
3	«Свеча»	18	16	14	12	11	16	14	12	10	9
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	20	18	16	14	13	18	16	14	12	11

ЕСКЕРТУ:

1. Бір сызықтан екіншісіне дейінгі қашықтық 22 м. осы дәлізде 2 ойыншы бір-біріне берілістерді орындайды (ойыншылар арасындағы қашықтық кемінде 3 м.). Нәтиже көп берілістер саны есептеледі.
2. Сызықтан ойыншы берілісті алдымен оң қолдың, содан кейін сол қолдың қимылымен орындайды. Орыннан 3 мүмкіндік беріледі (кез-келген қолмен) 7 м-ден кем емес. 3 берілістің жинақ баға шығарылады.
3. Ойыншы допты жоғары-алға тебеді, сонымен қатар ол допты ұстап алуы керек. Доптың ұшу ұзақтығы кемінде 8 метр болуы керек (3 мүмкіндік) қашықтық есептелінеді. Егер ойыншы допты ұстамаса, әрекет есептелмейді.
4. Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«*КК*» «*ЕК*» 2024 ж



**НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: РЕГБИ**

№	ЖАТТЫҒ УЛАР	ЕРЛЕР												ӘЙЕЛДЕР											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0		
1	Жоғарғы сөреден 30 м жүгіру (с)	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,1	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	
2	Бір орнынан ұзындыққа секіру (м)											2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,6	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0		
3	Бір орнынан аяқтан аяққа үш аттап секіру (екі мүмкіндікте н үздігі).. (м)	8,0	7,5	7,3	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0														
4	«Қайталай» жүгіру 100 м (сек)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5		

Ескертпе: «Қайталай жүгіру» - алаңның жартысында орындалады: беткі сызықтан басталып, аяқталады. Алдыңғы сызыққа оралған сайын емтихан тапсырушы 6 метрлік сызыққа, 9 метрлік сызыққа, содан кейін орталық сызыққа, қайтадан 9 метрлік , 6 метрлік сызыққа дейін жүгіреді.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«*[Signature]*» 2024 ж



**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: РЕГБИ**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР											ӘЙЕЛДЕР										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
1	Серіктесіне доп беру	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11
2	Передача мяча на дальность	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11
3	«Свеча»	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	9
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау																					

ЕСКЕРТУ:

1. Бір сызықтан екіншісіне дейінгі қашықтық 22 м. осы дәлізде 2 ойыншы бір-біріне берілістерді орындайды (ойыншылар арасындағы қашықтық кемінде 3 м.). Нәтиже көп берілістер саны есептеледі.
2. Сызықтан ойыншы берілісті алдымен оң қолдың, содан кейін сол қолдың қимылымен орындайды. Орыннан 3 мүмкіндік беріледі (кез-келген қолмен) 7 м-ден кем емес. 3 берілістің жинақ баға шығарылады.
3. Ойыншы допты жоғары-алға тебеді, сонымен қатар ол допты ұстап алуы керек. Доптың ұшу ұзақтығы кемінде 8 метр болуы керек (3 мүмкіндік) қашықтық есептелінеді. Егер ойыншы допты ұстамаса, әрекет есептелмейді.
4. Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

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



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

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Бағананы айналу арқылы допты алып жүру және қақпаға соққы бағыттау (сек)	7,2	7,3	7,4	7,5	8,4	8,5	8,6	8,7
2	Допты таяқпен лақтырудың дәлдігі мен ұзақтығы (м)	27,0	26	25	24	25,0	22,0	21,0	20
3	Уақытқа қақпаға соққы бағыттау (сек)	9,0	9,1	9,2	9,3	9,2	9,3	9,4	9,5
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау							

ЕСКЕРТУ:

1. Бекітілген допты 9 метрден қақпаға соғу. Доп соққыдан кейін қақпа сызығын ауада кесіп өтіп, жерге тигізуі керек 10 м-ден жақын болмауы тиісу. 10 соққы орындалады және соққылардың саны бағаланады (1 әрекетке рұқсат етіледі). Бұл тек алаң ойыншыларына арналған норматив.
2. Допты қақпадан 20 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден жүргізу, содан кейін нысанаға соғу. Түзу сызық бойымен 4 бағана орналастырылған: біріншісі – бастапқы нүктеден 3 м, екіншісі 3 м, осы бағаналардан өтіп, қақпаға 9 метрден жақын емес қашықтықтан соққы жасау керек. Қақпаға кіру міндетті болып табылады. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).
3. Қашықтық пен дәлдікке соққы жасау. Қозғалыссыз тұрған допты қашықтағы квадраттарға (5м x 5м) 3 соққы бағыттау. Ұзақтығы және квадратқа тиген соққысы бағаланады. Нормативті бәрі орындайды.
4. Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»
 «Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
 қабылдау комиссиясының төрағасы
 профессор К. К. Закирьянов
 « 7 » « 06 » 2024 ж



НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: КӨГАЛДАҒЫ ХОККЕЙ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	20 м жоғары старттан жүгіру (сек)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	4,5	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,5	5,5	5,9	6,0
2	100 метрге жүгіру (с)	3,0	3,1 0	3,2 0	3,2 5	3,3 0	3,3 5	3,4 0	3,4 5	3,50	4,25	4,3	4,40	4,4 5	5,0 0	5,4	4,6	4,65	4,70	4,75	4,80
3	«Қайталай жүгіру» 7x40 м (с)	60	63	65	67	68	69	70	71	72	73	65	67	68	69	70	71	72	73	74	75

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазак спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«*К.К.*» «*06*» 2024 ж



НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: КӨҒАЛДАҒЫ ХОККЕЙ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Бағананы айналу арқылы допты алып жүру және қақпаға соққы бағыттау (сек)	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,2	7,3	7,7	7,8	8,0	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7
2	Допты таякпен лақтырудың дәлдігі мен ұзақтығы (м)	35,0	33,0	32,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26	25	24	32,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	22,0	21,0	20
3	Уақытқа қақпаға соққы бағыттау (сек)	8,2	8,4	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
4	Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау																			

ЕСКЕРТУ:

1. Бекітілген допты 9 метрден қақпаға соғу. Доп соққыдан кейін қақпа сызығын ауада кесіп өтіп, жерге тигізуі керек 10 м-ден жақын болмауы тиісу. 10 соққы орындалады және соққылардың саны бағаланады (1 әрекетке рұқсат етіледі). Бұл тек алаң ойыншыларына арналған норматив.

2. Допты қақпадан 20 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден жүргізу, содан кейін нысанаға соғу. Түзу сызық бойымен 4 бағана орналастырылған: біріншісі – бастапқы нүктеден 3 м, екіншісі 3 м, осы бағаналардан өтіп, қақпаға 9 метрден жақын емес қашықтықтан соққы жасау керек. Қақпаға кіру міндетті болып табылады. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).
3. Қашықтық пен дәлдікке соққы жасау. Қозғалыссыз тұрған допты қашықтағы квадраттарға (5м x 5м) 3 соққы бағыттау. Ұзақтығы және квадратқа тиген соққысы бағаланады. Нормативті бәрі орындайды.
4. Техникалық-тактикалық шеберлікті бағалауға арналған кешенді норматив.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы



Н.Э. Кефер



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

НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ШАХМАТЫ
(күндізгі бөлім)

№	НОРМАТИВТЕР	БАЛДАРЫ																	
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
		ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
1	30 м жүгіру (сек)	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,3	7,4	6,9	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4
2	Орнынан ұзындыққа секіру (м)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
3	Еденде жатып, денені көтеру. (қайталау саны)	30	25	20	18	15	11	10	9	8	25	22	20	18	15	10	9	8	7

Ескертпе:

- 1. 30 м жүгіру** жылдамдықтың даму деңгейін бағалауға арналған. Стадионда немесе спорт залында жоғары старттан бастап тікенсіз аяқ киіммен орындалады. Жарысқа екі оқушы қатысады. Бір әрекет беріледі.
- 2. Орнынан ұзындыққа секіру.** Аяқтың жарылғыш күшін бағалауға арналған. Ол тұрған күйінен тегіс жерде орындалады. Бастапқы позицияны алғаннан кейін, қолдарыңызды бір уақытта жартылай еңкейіп, екі аяғыңызбен итеріп, екі аяғыңызға қонып, Алға секіріңіз. Үш әрекет ұсынылады, ең жақсы нәтиже қону алаңындағы итеру сызығынан өкшеге дейінгі қашықтық бойынша 1 см дәлдікпен бағаланады.
- 3. Еденде жатып, денені көтеру.** Күш төзімділігін бағалауға арналған. Арқаңызда жатып, беліңізді еденге басыңыз, аяғыңызды тізеңізге сәл бүгіңіз. Қолды бастың артына немесе кеудеге бекітіңіз. Шынтақтар бүйірге. Денені басынан бүгуді бастаңыз. Иегіңізбен кеудеге жетіңіз. Мүмкін болатын ең жоғары нүктеге жеткенде - артқа оралу.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер



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

**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ШАХМАТ**

№	НОРМАТИВТЕР	ЕРЛЕР (балдары)										ӘЙЕЛДЕР (балдары)									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10		
1	Теориялық білім (10 тапсырма) орындалған тапсырмалар саны	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2		
2	Ситуациялық есептер: 3 есепті шешу (мин)	10	11	12	13	15	18	20	25	30	12	13	14	16	20	22	25	28	30		
3	Блиц ойыны (5 минут)	3,0	3,15	3,30	3,45	4,0	4,15	4,30	4,45	5,0	3,0	3,15	3,30	3,45	4,0	4,15	4,30	4,45	5,0		

ЕСКЕРТПЕ:

1. ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМДЕР.

1. Шахмат фигураларының атауларын, қимылдары мен қабылдауларын, ойын ережелері мен мақсатын білу. Бастапқы позицияны қоя білу.
2. Шах, мата және паттың анықтамаларын білу. Тақтаны 1 айналымға қоя білу.
3. Қарабайыр қауіптерді жасаңыз, көріңіз және оларды дұрыс көрсетіңіз.
4. Шахмат кодексінің негіздерін білу, партияны жаза білу.
5. Шахмат тақтасының өрістерінің түсін "соқыр" деп аталатын координаттар бойынша анықтаңыз.
6. Партияны өрескел қателіктерсіз және барлық фигуралармен ойнай білу.
7. Ең қарапайым дебюттік принциптер туралы білімді көрсету.
8. Негізгі тактикалық әдістердің атаулары мен идеяларын анықтай білу.
9. Материалдық артықшылықты жүзеге асырудың қарапайым принциптерін меңгеру.
10. Жалғыз патшаға мат қоя білу: патшайым, ладья, екі піл.

2. **СИТУАЦИЯЛЫҚ ЕСЕПТЕР.** Ең көбі 30 минут ішінде шешілуі керек 3 ситуациялық тапсырма беріледі.

3. **БЛИЦ ОЙЫН.** Әр ойыншыға бөлінген 5 минут ішінде қарсыласпен ойнау. Партияға бөлінген уақыт бағаланады. Партияға аз уақыт жұмсалса, ұпай соғұрлым жоғары болады.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «ЖЕАҚ»
профессор К. К. Закирьянов

« 06 » 2024 ж.



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

№	НОРМАТИВТЕР	ЕРЛЕР (балдары)					ӘЙЕЛДЕР (балдары)				
		25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1	Теориялық білім (10 тапсырма) орындалған тапсырмалар саны	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Ситуациялық есептер: 3 есепті шешу (мин)	10	15	20	25	30	12	15	20	25	30
3	Блиц ойыны (5 минут)	3,0	3,30	4,0	4,30	5,0	3,30	4,0	4,30	5,0	5,30

ЕСКЕРТПЕ:

1. ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМДЕР.

- Шахмат фигураларының атауларын, қимылдары мен қабылдауларын, ойын ережелері мен мақсатын білу. Бастапқы позицияны қоя білу.
- Шах, мат және паттың анықтамаларын білу. Тақтаны 1 айналымға қоя білу.
- Қарапайым қауіптерді жасаңыз, көріңіз және оларды дұрыс көрсетіңіз.
- Шахмат кодексінің негіздерін білу, партияны жаза білу.
- Шахмат тақтасының өрістерінің түсін "соқыр" деп аталатын координаттар бойынша анықтаңыз.
- Партияны өрескел қателіктерсіз және барлық фигуралармен ойнай білу.
- Ең қарапайым дебюттік принциптер туралы білімді көрсету.
- Негізгі тактикалық әдістердің атаулары мен идеяларын анықтай білу.
- Материалдық артықшылықты жүзеге асырудың қарапайым принциптерін меңгеру.
- Жалғыз патшаға мат қоя білу: патшайым, ладья, екі піл.

2. **СИТУАЦИЯЛЫҚ ЕСЕПТЕР.** Ең көбі 30 минут ішінде шешілуі керек 3 ситуациялық тапсырма беріледі.

3. **БЛИЦ ОЙЫН.** Әр ойыншыға бөлінген 5 минут ішінде қарсыласпен ойнау. Партияға бөлінген уақыт бағаланады. Партияға аз уақыт жұмсалса, ұпай соғұрлым жоғары болады.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы»

ҚЕАК қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 17 » « 06 » 2024 ж.



НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ТЕННИС

№	УПРАЖНЕНИЕ	МУЖЧИНЫ											ЖЕНЩИНЫ										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5		
1	30 метрге жүгіру	4.4	4,5	4,6	4.8	4,9	5,0	5.1	5,2	5,3	5.4	4.8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5.8	6,0	6,2	6.4		
2	Үш аттап секіру	8.1	8,0	7.4	6,5	6,0	5,5	5.0	4,5	4	3.5	7.1	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4.5	4	3,5	3.2		
3	6x8м жүгіру.	12.5	12,6	13,0	13,2	13,5	13,8	14.0	14,2	14,4	14.6	13.4	13.3	13,7	14,0	14,7	15,3	15.6	15,8	16,0	16.2		
4	Допты беру қимылында тығыздалған допты (1кг) лақтыру(3 мүмкіндік)	24.0	23,0	20,0	17,0	15,0	13,0	11.0	10	9	8	15.3	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10.0	9	8	7		

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы»

КЕАҚ қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«*К.К. Закирьянов*» «*06*» 2024 ж.



**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ТЕННИС**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Допты беру, 10 беріліс: (5 рет – оң жаққа және 5 рет – сол жаққа).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Жекелей ойында алаңға ыршыған допқа соққы жасау (5 рет – оң жақтан және 5 рет – сол жақтан)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Жекелей ойында ұшқан допқа соққы жасау (5 рет – оң жақтан және 5 рет – сол жақтан)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Ойынға қатысу	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау																			

Ескерту: 1. Беру дәйекті түрде орындалады; алаңның оң жағына 5 беру, алаңның сол жағына 5 беру. Беру соққыларының алаңға түскен жиынтық саны ескеріледі.

2. Жекелей ойын алаңнан серпілген допқа соққылар кез келген тәсілмен орындалады (жалпақ, айналдыра, кесу). Тиген соққылардың жиынтық саны ескеріледі.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы»

КЕАК қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов

«*AK*» «*06*» 2024 ж.



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

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Допты беру, 10 беріліс: (5 рет – оң жаққа және 5 рет – сол жаққа).	9	8	7	6	9	8	7	6
2	Жекелей ойында алаңға ыршыған допқа соққы жасау (5 рет – оң жақтан және 5 рет – сол жақтан)	9	8	7	6	10	9	8	7
3	Жекелей ойында ұшқан допқа соққы жасау (5 рет – оң жақтан және 5 рет – сол жақтан)	9	8	7	6	9	8	7	6
4	Ойынға қатысу	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау							

ЕСКЕРТУ: 1. Беру дәйекті түрде орындалады; алаңның оң жағына 5 беру, алаңның сол жағына 5 беру. Беру соққыларының алаңға түскен жиынтық саны ескеріледі.

2. Жекелей ойын алаңнан серпілген допқа соққылар кез келген тәсілмен орындалады (жалпақ, айналдыра, кесу. Тиген соққылардың жиынтық саны ескеріледі.

Спорттық ойындар кафедрасының пәндік комиссиясының төрайымы

Н.Э. Кефер