



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

**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**БББ: «Фитнес және рекреация»**

Жаттығулар	Б а л л									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
	<b>Ерлер</b>					<b>Әйелдер</b>				
1. Көлденең жолақта тартылу / саны рет/ер. 18-28 жас, салмағы 70 кг дейін және жоғары	16	14	12	10	8					
Ер. 28-35 жас, салмағы 70 кг дейін	13	11	9	8	7					
Ер. 29-35 жас, салмағы 70 кг дейін	10	8	7	5	4					
2. Гимнаст. орындықта жату қалпында қолды бүгу және жазу (әйелдер) (саны рет)						16	14	12	10	8
3. Қоссырық арқылы қолды бүгу және жазу (саны рет) ерлер	18	15	12	9	7					
4. Орнынан ұзындыққа секіру / см /	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Тұрып алдыға қарай еңкею: -кеудемен және маңдай мен аяққа тию, қолмен аяқты ұстап тұру - 8сек -алақанды еденге қою, аяқты түзу ұстау - 8 сек. -алақанды еденге қою, аяқты түзу ұстау (баллы) -саусақтарды еденге тигізу, аяқты түзу ұстау - 8 сек. -саусақпен тигізу (баллы)	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10

6. Шпагат 3 түрі

45-еденге толық тиіп, 5 секунд ұстаңыз

35-еденге толық тиіп, 3 секунд ұстаңыз

25-еденге жартылай тиіп, 3 секунд ұстаңыз.

15-еденге жартылай тигізу 2 секунд ұстаңыз.

10-еденге ұстамай жартылай тигізу.

7. Көпір-ерлер: бастапқы позициядан-шалқасынан жату

Әйелдер: - бастапқы позициядан-аяқты бөлек тұру

45-қолдар тігінен, аяқтар тұзу

35-қолдар тігінен 150-ден аспайды, аяқтар тұзу

25-қолдар тігінен 300-ден аспайды, аяқтар тұзу

15-қолдар тігінен 450-ден аспайды, аяқтар тұзу

10-тігінен 450-ден астам қолдар.

**Гимнастика және жүзу кафедрасының  
пәндік комиссиясының төрағасы**



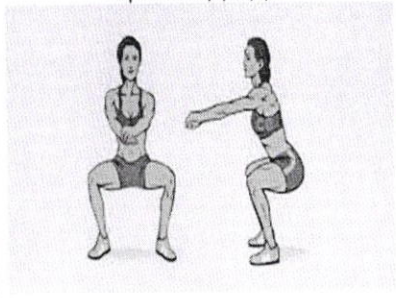

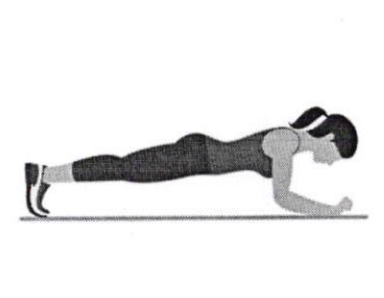
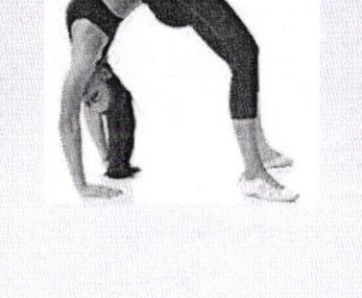
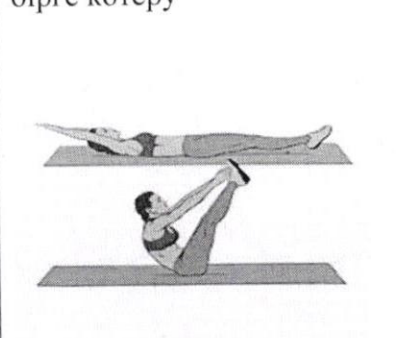

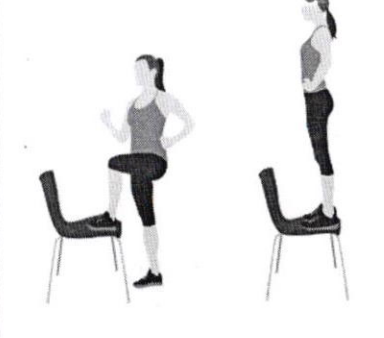
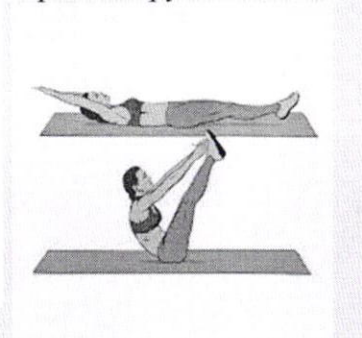
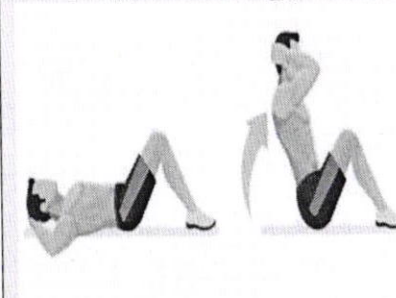

**Кожиков Н.К.**



«БЕКТЕМНІ»  
 «Қазақ спорт және туризм академиясы»  
 КЕАК қабылдау комиссиясының төрағасы  
 профессор К. К. Закирьянов  
 « 06 » « 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР  
 АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ  
 БББ: «Фитнес және рекреация»**

Жаттығулар (техника)					Балл		
№	Топтық бағдарламалар үшін (аэробика, степ-аэробика, зумба және басқалар)	Күшке бағытталған фитнес үшін (ерлер)	Күшке бағытталған фитнес үшін (әйелдер)	Менталды фитнес үшін (йога, созылу және басқалар)	50	40	30
1		<p>Жатқан қалыпта штанга көтеру</p> <p>Арқаны түзу ұстап тарту</p>	<p>Гантельмен аттап түсу</p> <p>Артқы жағындағы итергіштерге тіреліп қолды бүгіп жазу</p>	<p>Йога</p> <p>Стретчинг</p>	30 Рет	25 Рет	15 Рет

2	<p>Отырып тұру, Қол алдыда</p> 	<p>Жатқан қалпында гантельдерді екі жаққа түсіріп көтеру</p> 	<p>Планка</p> 	<p>Көпір</p> 	30 Рет	25 Рет	15 Рет
3	<p>Пресс- дене мен аяқты бірге көтеру</p> 	 <p>штангамен отырып тұру Пресс- жатқан қалыптан денені көтеру</p>	<p>Сатыға көтерілу</p> 	<p>Пресс- дене мен аяқты бірге көтеру</p> 	30 Рет	25 Рет	15 Рет
		<p>Пресс- дене мен аяқты бірге көтеру</p> 	<p>Пресс- дене мен аяқты бірге көтеру</p> 				

Гимнастика және жүзу кафедрасының  
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.



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

**НОРМАТИВТЕР  
 АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**

«Дене шынықтыру және спорт» (Мамандандыру-жүзу, гимнастика), «Фитнес және рекреация» БББ бойынша түсетін мүмкіндігі шектеулі жандар (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 	Аттап 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.



«БЕКТЕМИН»  
«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: СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА  
ЖӘНЕ ФИТНЕС**

"Гимнастика" мамандығы бойынша шығармашылық емтиханда көпсайыстың жіктеу бағдарламасының 3 санаттан төмен емес жаттығуларын орындау қажет

**Разряд коэффициенттері**

б/р - 0,95  
3 разряд – 1,0  
2 разряд – 1,05  
1 разряд – 1,1  
СШҮ – 1,15  
СШ – 1,2  
ӘДСШ – 1,25

Спорт түрі	Б а л л				
	50	40	30	20	10
Спорт. гимн. Ер.	54,0 – 0 жоғары	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Төмен 42,0	42,0 ден төмен
Спорт. гимн Әйел.	36,0 и жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Көркем. гимнастика	36,0 и жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Акробатика	36,0 и жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Батут	36,0 и жоғары	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Фитнес	32,0 и жоғары	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	19,0 ден төмен
ЕББҚ	30,0 и жоғары	27,0 – 29,0	23,0 – 26,9	19,0 – 22,9	18,0 ден төмен

Ескертпе: жаттығуларды орындау кезінде алынған баллдардың сомасы талапкердің қолындағы тиісті разряд коэффициентіне көбейтіледі.

"Фитнес" мамандығына түсетін талапкерлер фитнесің тиісті түрінің комбинациясын немесе жаттығуларын орындайды.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар талапкерлер (ЕББҚ) мүмкін болатын гимнастикалық жаттығулардың жиынтығын орындайды.

Гимнастика және жүзу кафедрасының  
пәндік комиссиясының төрағасы

Кожяков Н.К.



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

### НОРМАТИВТЕР

#### АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

Мамандануы: СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА  
ЖӘНЕ МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ ЖАНДАР БОЙЫНША МАМАНДАНҒАН  
ТАЛАПҚЕРЛЕРГЕ АРНАЛҒАН

Гимнастикалық көпсайыстың жіктеу бағдарламасын орындау 3 санаттан төмен емес.

#### Разряд коэффициенттері

б/р - 0,95  
3 разряд – 1,0  
2 разряд – 1,05  
1 разряд – 1,1  
СШҮ – 1,15  
СШ – 1,2  
ӘДСШ – 1,25

Спорт түрі	Б а л л				
	50	40	30	20	10
Спорт. гимна. Ер.	54,0 – 0 жоғары	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Төмен 42,0	42,0 ден төмен
Спорт. гимна Әйел.	36,0 и жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Көркем. гимнастика	36,0 и жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Акробатика	36,0 и жоғары	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Батут	36,0 и жоғары	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Төмен 28,0	27,0 ден төмен
Фитнес	32,0 и жоғары	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	19,0 ден төмен
ЕББҚ	30,0 и жоғары	27,0 – 29,0	23,0 – 26,9	19,0 – 22,9	18,0 ден төмен

Гимнастика және жүзу кафедрасының  
пәндік комиссиясының төрағасы

Кожиков Н.К.



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

**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
Мамандануы: КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА

Тест жаттығулары		Б а л л				
		50	40	30	20	10
1. Көпір, өкше мен қол арасындағы қашықтық өлшенеді (см)		25	29	32	35	38
СШ, СШҮ	- бір аяғында екіншісі алға жоғары					
1 разряд	- тұрған жерден көпір					
Разрядсыз	- жатқан жерден көпір					
2. Аяғыңызды алға-жоғары позициядан, бүйірге, тірекке қарай тұрып, біраз уақытқа бекітіңіз		Аяқ бас деңгейінен жоғары	Бас деңгейіндегі аяқ	Құлақ деңгейінде	Иық деңгейінде	Кеуде деңгейінде
СШ, СШҮ	- 10 сек					
1 разряд	- 5 сек көмекпен					
Разрядсыз	- 3 сек көмекпен					
3. Арқанмен секіру		2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
СШ, СШҮ	- үш жай, бір екеулік					
1 разряд	- екеумен секіру					
Разрядсыз	- жүгіру					
4. Бір аяқтың саусағындағы тепе-теңдік, екіншісі артқа (арабеск), қолдар бүйірге		30	25	20	15	10
СШ, СШҮ	- ортасында					
1 разряд	- тірекпен					
Разрядсыз	«Пассэ», көздерді жұмып					
Шпагат 3 түрлі, 3 сек		еденге толық тию 5 секунд ұстаңыз	еденге толық тию	еденге жартылай тию, мағынасы з. кателер	еденге жартылай тию	еденге бекітусіз ішінара тигізу

Гимнастика және жүзу кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Кожиков Н.К.





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

**НОРМАТИВТЕР**

**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**

**Мамандануы: СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, ФИТНЕС**

Жаттығулар	Б а л л									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
	<b>Ерлер</b>					<b>Әйелдер</b>				
1. Көлденең жолақта тартылу / саны рет/ер. 18-28 жас, салмағы 70 кг дейін және жоғары	16	14	12	10	8					
Ер. 28-35 жас, салмағы 70 кг дейін	13	11	9	8	7					
Ер. 29-35 жас, салмағы 70 кг дейін	10	8	7	5	4					
2. Гимнаст. орындықта жату қалпында қолды бүгу және жазу (әйелдер) (саны рет)						16	14	12	10	8
3. Қоссырық арқылы қолды бүгу және жазу (саны рет) ерлер	18	15	12	9	7					
4. Орнынан ұзындыққа секіру / см /	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Тұрып алдыға қарай еңкею: -кеудемен және маңдай мен аяққа тию, қолмен аяқты ұстап тұру - 8сек -алақанды еденге қою, аяқты түзу ұстау -8 сек. -алақанды еденге қою, аяқты түзу ұстау (баллы) -саусақтарды еденге тигізу, аяқты түзу ұстау- 8 сек. -саусақпен тигізу (баллы)	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10

6. Шағат 3 түрі

45-еденге толық тиіп, 5 секунд ұстаңыз

35-еденге толық тиіп, 3 секунд ұстаңыз

25-еденге жартылай тиіп, 3 секунд ұстаңыз.

15-еденге жартылай тигізу 2 секунд ұстаңыз.

10-еденге ұстамай жартылай тигізу.

7. Көпір-ерлер: бастапқы позициядан-шалқасынан жату

Әйелдер: - бастапқы позициядан-аяқты бөлек тұру

45-қолдар тігінен, аяқтар түзу

35-қолдар тігінен 150-ден аспайды, аяқтар түзу

25-қолдар тігінен 300-ден аспайды, аяқтар түзу

15-қолдар тігінен 450-ден аспайды, аяқтар түзу

10-тігінен 450-ден астам қолдар.

**Гимнастика және жүзу кафедрасының  
пәндік комиссиясының төрағасы**



**Кожиков Н.К.**