

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ФУТБОЛ

	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Бекітілген допты айып алаңының сызығынан ½ қақпа қақпасына соғу.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Допты кейіннен қақпаға соққымен жүргізу (секунд).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3	9,8	10	10,2 немесе одан да көп	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5 немесе одан да көп
3	Қашықтық пен дәлдікке соққылар (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Қақпашының допты лақтыруы (метр).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	30	28	25	20	15	10	9	8	7

1. Қозғалмайтын допты 16,5 м-ден қақпа қақпасына соғу. Соққыдан кейін доп қақпа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс, 10 соққы орындалады және соққылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі). Норматив тек ойыншыларға арналған.

2. Допты қақпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден кейін нысанаға соғу арқылы жүргізу. Тік сызық бойынша 4 тірек орналастырылған, біріншісі - бастапқы нүктеден 3 м, одан кейінгі бір-бірінен 3 м, осы тіректерді айналып, қақпаға 16,5 м-ден жақын емес соққыны орындау қажет, Қақпаға түсу - міндетті. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 талпыныс жасауға рұқсат етіледі).

3. Қашықтыққа және дәлдікке соққылар. Қозғалмайтын допқа шаршыға (5м x 5м) 3 соққы жасалады. Метраж және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті барлық ойыншылар орындайды.

4. Қашықтыққа және дәлдікке лақтыру. Шаршыға (5м x 5м) қашықтыққа допты 3 рет лақтыру орындалады. Метраж және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 06 » 2024 ж.

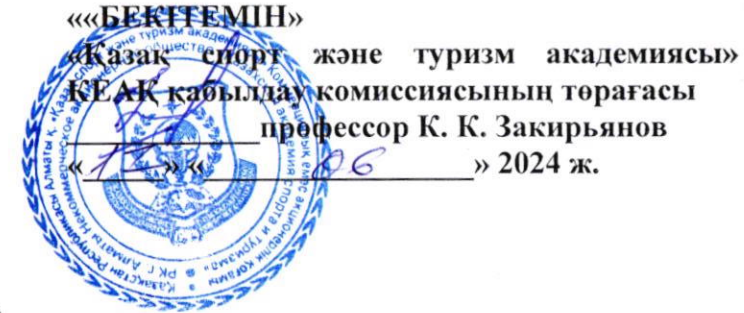


НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ФУТБОЛ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	30 м жүгіру (секундпен).	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,5	5,6	5,7	5,9
2	1000 м жүгіру (минутпен және секундпен).	3,10	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,25	4,35	4,40	4,45	5,00	5,40	5,50	5,60	5,70
3	қайтармалы жүгіріс 7 рет 50 м-ден (секундпен).	62	65	66	68	69	70	71	72	73 және одан да көп	72	75	78	80	82	84	85	86	87жә не одан да көп

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.



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

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		20	18	16	14	12	10	8	6	4	20	18	16	14	12	10	8	6	4
1	Қақпа сызығының ½ бөлігінде тұрған допты айып алаңы сызығынан соғады.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Допты кейіннен қақпаға соққымен жүргізу (секунд).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3	9,8	10	10,2 және одан да көп	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5 және одан да көп
3	Қашықтыққа және дәлдікке соққы беру (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Допты қақпашымен лақтыру (метр).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	30	28	25	20	15	10	9	8	7

1. Қозғалмайтын допты 16,5 м-ден қақпа қақпасына соғу. Соққыдан кейін доп қақпа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс, 10 соққы орындалады және соққылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі). Норматив тек ойыншыларға арналған.
2. Допты қақпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден, содан кейін нысанаға соғу. Түзу сызық бойымен 4 тірек орналасқан, бірінші-бастапқы нүктеден 3 м, келесі бірінен 3 м, осы тіректерді дөңгелектеп, қақпаға 16,5 м - ден жақын емес соққы жасау керек. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).
3. Қашықтық пен дәлдікке әсер ету. Шаршы (5м x 5м) бекітілген допқа 3 соққы жасалады. Метраж және квадрат соққысы бағаланады. Нормативті барлық ойыншылары орындайды.
4. Қашықтық пен дәлдікке лақтыру. Алаңға 3 доп лақтыру орындалады (5 м x 5 м). Метраж және шаршы соққысы бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.