



**НОРМАТИВТЕР  
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ  
Мамандануы: ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ**

№	Арнайы тапсырмалар	50 ұпай	40 ұпай	30 ұпай	20 ұпай	10 ұпай	0 ұпай
1	Тастардың бастапқы орналасуы, ұяшықтардың атауы	Толық орналастыру, түсіндіру, көрсету және сұрақтарға жауап беру	Толық орналастыру, егжей-тегжейлі түсіндіру және көрсету	Толық түсіндірмесі бар, толық орналасу	Қысқаша түсіндірмемен дұрыс орналастыру	Дұрыс орналастыру, бірақ түсіндірусіз	Жаттығу орындамау
2	Бірінші ойын стратегиясы, дебют	Стратегияның толық сипаттамасы мысалдар, талдаулар және сұрақтарға жауаптар	Ойынның стратегиясы, мысалдары, түсіндірмесі және талдауы.	Егжей-тегжейлі стратегия мысалдармен және түсіндірумен	Мысалдары бар қарапайым стратегия	Жалпы стратегия, бірақ мысалдар жоқ	Жаттығу орындамау
3	Тоғызқұмалақтағы шабуыл мен қорғаудың негізгі принциптерін түсіндіріңіз	Толық түсініктеме, мысалдар, талдау, демонстрация және сұрақтарға жауаптар	Толық түсіндіру, мысалдар, талдау және көрсету	Мысалдар мен талдаулармен толық түсініктеме	Мысалдармен негізгі принциптер	Мысалдарсыз жалпы түсініктеме	Жаттығу орындамау
4	Тоғызқұмалақ ойынында "тұздық" алу процесін көрсетіңіз	Барлық сұрақтарға жауаптар, соның ішінде күрделі және стандартты емес жағдайлар	Мысалдарды егжей-тегжейлі тактикалық талдау	Тұздық алу ережелерін толық және нақты түсіндіру	Бірнеше мысал, бірақ терең тактикалық зерттеу жоқ	Тұздық алу процесі туралы негізгі түсінік, бірақ кейбір қателіктермен	Жаттығу орындамау
5	Бір партияға талдау жасаңыз тоғызқұмалақта	Толық талдау, мысалдар, түсініктеме, сыни талдау және сұрақтарға жауаптар	Толық талдау, мысалдар, түсіндіру және сыни талдау	Мысалдар мен түсіндірмелермен толық талдау	Мысалдармен негізгі талдау	Талдаусыз жалпы сипаттама	Жаттығу орындамау

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

**Т.Т. Қожамжаров**



**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**Мамандануы: ТОҒЫЗҚУМАЛАҚ**

№	Жаттығулар	Ұпай	55 кг	65 кг	75 кг	85 кг	85 кг жоғары
1	Өз салмағына тең иыққа штангамен отыру ( рет саны)	50	25	24	23	22	21
		45	24	23	22	21	20
		40	23	22	21	20	19
		35	22	21	20	19	18
		30	21	20	19	18	17
		25	20	19	18	17	16
		20	19	18	17	16	15
		10	18	17	16	15	14
		5	17	16	15	14	13
0	18	17	16	15	14		
2	Арқан бойынша өрмелеу 4 м (сек)	50	5	6	7	8	9
		45	6	7	8	9	10
		40	7	8	9	10	11
		35	8	9	10	11	12
		30	9	10	11	12	13
		25	10	11	12	13	14
		20	11	12	13	14	15
		10	12	13	14	15	16
		5	13	14	15	16	17
0	14	15	16	17	18		
3	90 градус бұрышының жаттығуы (сек)	50	30	29	28	27	26
		45	29	28	27	26	25
		40	28	27	26	25	24
		35	27	26	25	24	23
		30	26	25	24	23	22
		25	25	24	23	22	21
		20	24	23	22	21	20

		10	23	22	21	20	19
		5	22	21	20	19	18
		0	21	20	19	18	17
4	Жоғары старттан 30 м. жүгіру (сек)	50	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
		45	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
		40	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
		35	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
		30	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
		25	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
		20	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
		10	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
		5	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
	0	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров





«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: ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ**

№	Арнайы тапсырмалар	20 ұпай	15 ұпай	10 ұпай	5 ұпай	3 ұпай	0 ұпай
1	Тастардың бастапқы орналасуы, ұяшықтардың атауы	Толық орналастыру, түсіндіру, көрсету және сұрақтарға жауап беру	Толық орналастыру, егжей-тегжейлі түсіндіру және көрсету	Толық түсіндірмесі бар, толық орналасу	Қысқаша түсіндірмемен дұрыс орналастыру	Дұрыс орналастыру, бірақ түсіндірусіз	Жаттығу орындамау
2	Бірінші ойын стратегиясы, дебют	Стратегияның толық сипаттамасы мысалдар, талдаулар және сұрақтарға жауаптар	Ойынның стратегиясы, мысалдары, түсіндірмесі және талдауы.	Егжей-тегжейлі стратегия мысалдармен және түсіндірумен	Мысалдары бар қарапайым стратегия	Жалпы стратегия, бірақ мысалдар жоқ	Жаттығу орындамау
3	Тоғызқұмалақтағы шабуыл мен қорғаудың негізгі принциптерін түсіндіріңіз	Толық түсініктеме, мысалдар, талдау, демонстрация және сұрақтарға жауаптар	Толық түсіндіру, мысалдар, талдау және көрсету	Мысалдар мен талдаулармен толық түсініктеме	Мысалдармен негізгі принциптер	Мысалдарсыз жалпы түсініктеме	Жаттығу орындамау
4	Тоғызқұмалақ ойынында "тұздық" алу процесін көрсетіңіз	Барлық сұрақтарға жауаптар, соның ішінде күрделі және стандартты емес жағдайлар	Мысалдарды егжей-тегжейлі тактикалық талдау	Тұздық алу ережелерін толық және нақты түсіндіру	Бірнеше мысал, бірақ терең тактикалық зерттеу жоқ	Тұздық алу процесі туралы негізгі түсінік, бірақ кейбір қателіктермен	Жаттығу орындамау
5	Бір партияға талдау жасаңыз тоғызқұмалақта	Толық талдау, мысалдар, түсініктеме, сыни талдау және сұрақтарға жауаптар	Толық талдау, мысалдар, түсіндіру және сыни талдау	Мысалдар мен түсіндірмелермен толық талдау	Мысалдармен негізгі талдау	Талдаусыз жалпы сипаттама	Жаттығу орындамау

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров