



«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
» 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: АТ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

№	Арнайы жаттығулар	50 ұпай	40 ұпай	30 ұпай	20 ұпай	10 ұпай	0 ұпай
1	Қадаммен және жүгірумен жүру кезінде дененің дұрыс орналасуы мен сақталуын көрсетіңіз	Тамаша сәйкестік, денені дұрыс ұстау, толық бақылау және барлық аллюрлердегі тепе-теңдік	Керемет сәйкестік, денені тамаша ұстау, сирек кездесетін кішігірім түзетулер	Дұрыс сәйкестік, денені тұрақты ұстау, кішігірім түзетулер қажет	Кішкентай отырғызу қателіктері, жалпы денені дұрыс ұстау, сирек кездесетін тепе-теңдік проблемалары	Бірнеше отырғызу қателіктері, денені тұрақсыз ұстау, тепе-теңдіктің кейбір қиындықтары	Жаттығу орындамау
2	Сегіздік, жыландар мен шеңберлерді қоса алғанда, манеж фигураларының тізбегін орынданңыз	Фигуралар мінсіз орындалған, қателіктер мен ауытқулар жоқ	Фигуралар іс жүзінде мінсіз, кішігірім түзетулер	Фигуралар дұрыс орындалған, сирек кездесетін қателіктер	Кішкентай қателіктер, фигуралар кейбір ауытқулармен орындалады	Бірнеше маңызды қателіктер, фигураларды орындаудағы қиындықтар	Жаттығу орындамау
3	Әр түрлі биіктіктегі кедергілерді өту	Кедергілерді мінсіз өту, тамаша техника	Барлық кедергілер қателіктерсіз, кішігірім түзетулермен өту	Барлық кедергілер еңсерілді, сирек кездесетін қателіктер	Бір-екі кедергілер, кішігірім қателіктер	Бірнеше кедергілер, елеулі қателіктер	Жаттығу орындамау
4	Қадамда, бобкатта және жүгіруде жылқыны басқаруды көрсетіңіз	Барлық аллюр бойынша тамаша басқару, жағдайды толық меңгеру	Барлық аллюрлерде керемет басқару, сирек кездесетін қателіктер	Барлық аллюр бойынша сенімді басқару, кішігірім қателіктер	Басқарудағы кішігірім қиындықтар	Бобкат пен жүгіруді басқарудағы қиындықтар, бір қадамда тұрақты басқару	Жаттығу орындамау
5	Кордта жылқымен жұмыс істеу қабілетін көрсету	Жылқы командаларды мінсіз орындайды, толық мойынсұну және бақылау	Жылқы командаларды іс жүзінде мінсіз орындайды, кішігірім түзетулер	Жылқы командаларды дұрыс орындайды, сирек кездесетін кідірістер	Кішкентай қиындықтар, ат кейбір ауытқулармен командаларды орындайды	Бірнеше маңызды қиындықтар, жылқы әрдайым мойынсұнбайды	Жаттығу орындамау

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров



«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
« » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: АТ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

№	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



«БЕКІТЕМНІ»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
» 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: АТ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

№	Арнайы жаттығулар	20 ұпай	15 ұпай	10 ұпай	5 ұпай	3 ұпай	0 ұпай
1	Қадаммен және жүгірумен жүру кезінде дененің дұрыс орналасуы мен сақталуын көрсетіңіз	Тамаша сәйкестік, денені дұрыс ұстау, толық бақылау және барлық аллюрлердегі тепе-теңдік	Керемет сәйкестік, денені тамаша ұстау, сирек кездесетін кішігірім түзетулер	Дұрыс сәйкестік, денені тұрақты ұстау, кішігірім түзетулер қажет	Кішкентай отырғызу қателіктері, жалпы денені дұрыс ұстау, сирек кездесетін тепе-теңдік проблемалары	Бірнеше отырғызу қателіктері, денені тұрақсыз ұстау, тепе-теңдіктің кейбір қиындықтары	Жаттығу орындамау
2	Сегіздік, жыландар мен шеңберлерді қоса алғанда, манеж фигураларының тізбегін орындаңыз	Фигуралар мінсіз орындалған, қателіктер мен ауытқулар жоқ	Фигуралар іс жүзінде мінсіз, кішігірім түзетулер	Фигуралар дұрыс орындалған, сирек кездесетін қателіктер	Кішкентай қателіктер, фигуралар кейбір ауытқулармен орындалады	Бірнеше маңызды қателіктер, фигураларды орындаудағы қиындықтар	Жаттығу орындамау
3	Әр түрлі биіктіктегі кедергілерді өту	Кедергілерді мінсіз өту, тамаша техника	Барлық кедергілер қателіктерсіз, кішігірім түзетулермен өту	Барлық кедергілер еңсерілді, сирек кездесетін қателіктер	Бір-екі кедергілер, кішігірім қателіктер	Бірнеше кедергілер, елеулі қателіктер	Жаттығу орындамау
4	Қадамда, бобкатта және жүгіруде жылқыны басқаруды көрсетіңіз	Барлық аллюр бойынша тамаша басқару, жағдайды толық меңгеру	Барлық аллюрлерде керемет басқару, сирек кездесетін қателіктер	Барлық аллюр бойынша сенімді басқару, кішігірім қателіктер	Басқарудағы кішігірім қиындықтар	Бобкат пен жүгіруді басқарудағы қиындықтар, бір қадамда тұрақты басқару	Жаттығу орындамау
5	Кордта жылқымен жұмыс істеу қабілетін көрсету	Жылқы командаларды мінсіз орындайды, толық мойынсұну және бақылау	Жылқы командаларды іс жүзінде мінсіз орындайды, кішігірім түзетулер	Жылқы командаларды дұрыс орындайды, сирек кездесетін кідірістер	Кішкентай қиындықтар, ат кейбір ауытқулармен командаларды орындайды	Бірнеше маңызды қиындықтар, жылқы әрдайым мойынсұнбайды	Жаттығу орындамау

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров



«БЕКІТЕМІН»

«KazSTA» KEAK қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ НОРМАТИВТЕРІ
(мамандандыру грек-рим, еркін күресі)
оқытудың қысқартылған түрі

№	А. Арнайы жаттығулар	Ұпайлар	55 кг	65 кг	75 кг	85 кг	85 кг жоғары
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау - басты кілемде баспен, қолдар «ілмекке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді. (нормативті уақыттан 10 рет)	20 15 10 5 0	20 сек. 21 сек. 22 сек. 23 сек. 24 сек.	21 сек. 22 сек. 23 сек. 24 сек. 25 сек.	22 сек. 23 сек. 24 сек. 25 сек. 26 сек.	23 сек. 24 сек. 25 сек. 26 сек. 27 сек.	24 сек. 25 сек. 26 сек. 27 сек. 28 сек.
2	«Көпірде жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілмекпен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 5 рет)	20 15 10 5 0	28 сек. 29 сек. 30 сек. 31 сек. 32 сек.	29 сек. 30 сек. 31 сек. 32 сек. 33 сек.	30 сек. 31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек.	31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек.	32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек. 36 сек.
3	«Манекенді кеудеден асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	20 15 10 5 0	30 сек. 31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек.	31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек.	32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек. 36 сек.	33 сек. 34 сек. 35 сек. 36 сек. 37 сек.	34 сек. 35 сек. 36 сек. 37 сек. 38 сек.

ЕСКЕРТПЕ: №3 жаттығуларда манекеннің салмағы 65 кг дейінгі барлық салмақ категориялары үшін -20 кг,

85 келіге дейінгі барлық салмақ санаттары үшін 25 кг.

85 келіден жоғары барлық салмақ санаттары үшін 30 кг

Б. Техника

Б. Еркін және грек-рим күресінің техникасы		20 Ұпай	15 Ұпай	10 Ұпай	5 Ұпай	0 Ұпай
А)	Төңкеріс: бұралу, ауысу	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Жаттығуды орындамау
Б)	Төңкеріс:накат	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Жаттығуды орындамау
В)	Тұрып:жұлқа тартып артқа шығу,сүнгіп	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Жаттығуды орындамау
Г)	Лақтыру: иықтан асырып, арқадан асырып.	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Жаттығуды орындамау
Д)	Токтау: құлату, бұрау.	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Жаттығуды орындамау
Е)	Комбинациялар: тіректегі негізг әдістерден.	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Жаттығуды орындамау

ЕСКЕРТПЕ: Таңдалған спорт түрінен түсу емтихандарының ұпайлары екі бағаның орташа арифметикалық мәні ретінде көрсетіледі (А, В бөлімдері үшін)

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Кожамжаров



«БЕКІТЕМІН»
«КазСТА» КҒАК қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К.К. Закирьянов
« » « » 2025 ж.

ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР
(мамандандыру греко-рим, еркін, самбо, дзюдо, казак күресі)

№	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
2	Арқан бойынша өрмелеу 4 м (сек)	0	18	17	16	15	14
		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
3	90 градус бұрышының жаттығуы (сек)	5	13	14	15	16	17
		0	14	15	16	17	18
		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
4	Жоғары старттан 30 м. жүгіру (сек)	10	23	22	21	20	19
		5	22	21	20	19	18
		0	21	20	19	18	17
		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. Кожамжаров



«БЕКТЕМІН»

«ҚазСТА» ЖЕАҚ қабылдау комиссиясының төреғасы

профессор К.К. Закирьянов

« » 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ НОРМАТИВТЕРІ

(мамандандыру самбо, дзюдо, қазақ күресі)

№	А. Арнайы жаттығулар	50 Ұпай	45 Ұпай	40 Ұпай	35 Ұпай	30 Ұпай	25 Ұпай	20 Ұпай	10 Ұпай	5 Ұпай	0 Ұпай
1	«Көпірде жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілемкпен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 3 рет)	Екі бағытта бірдей қарқынмен жүгіру, көпірдегі кілемге басынан аяғына дейін және көпірден бос нүктеге максималды қарқынмен қозғалғанда тоқтамау	Тіректен көпірге және көпірден тірекке біркелкі ауысу, бас пен білектердің бастапқы күйінен 45 градустан жоғары ығысуы	Тек бір бағытта орындау, кішігірім қадамдар, бас пен білектерді бастапқы күйінен 90 градустан астам ығыстыру	Басты және білектерді бастапқы күйінен араластыру 90 градустан жоғары. Бас-кілем күйінде қолдар кілемге тиеді	Біржақтылық бастары 180 градустан жоғары	Біржақтылық бастар 225 градустан жоғары	Біржақтылық бастар 275 градустан жоғары	Біржақтылық бастар 305 градустан жоғары	Біржақтылық бастар 360 градустан жоғары	Жаттығуды орындамау
2	Өзін-өзі сактандыру. Ауада айналып арқасынан құлау. (3 әрекет)	Жоғары ұшу, жұмсақ қону, дұрыс қолды жастықтау, жақсы тарту	Жеткіліксіз жоғары ұшу, басын тигізу арқылы құлау.	Бүйірінен құлау, арқаны кілемге соғу.	жаман топтастыру	жаман амортизация	Қолдар денеден кейін кілемге тиеді	Ішке құлау	Бүйірге құлау	Амортизациясыз және топтастырусыз құлау	Жаттығуды орындамау
3	Арқаға құлау	Жұмсақ қону, жоғары ұшу, қолды дұрыс қою	Жоғары ұшу жеткіліксіз.	Қатты қону, жамбасқа құлау, баспен жанасу	Шынтақта бүгілген қолдарға құлау.	Жаман амортизациялану.	Қолдар денеден кейін кілемге тиеді	Құлау жамбасқа	Бүйірге құлау	Құлау амортизациясыз және жамбасқа	Жаттығуды орындамау
4	Секіру арқылы қолыңызға құлау(3 әрекет)	Жоғары ұшу, жұмсақ қону.	Недостаточно высокий полет.	Қатты қону	иекке тигізу	Аяғымен ерте жанасу	Ішке құлау	Жамбасқа құлау	Бүйірге құлау	Қолдар соққы бермейді	Жаттығуорындамау
5	Бүйірден құлау (3 әрекет)	Жұмсақ құлау, қолдарыңызбен айқын соғу, дұрыс топтау	Ерте немесе кеш қолмен соғу.	Қатты құлау	Қолмен соғу таза емес	Топтау кезінде қателер	Бүгілген шынтақпен қол соғу	Кілемнің басына тигізу	Нашар топтастыру	Топтаусыз құлау.	Жаттығуорындамау

Б. Самбо, дзюдо, казак күресі техникасы

№	Б. Самбо, дзюдо, казак күресі техникасы	50 Ұпай	45 Ұпай	40 Ұпай	35 Ұпай	30 Ұпай	25 Ұпай	20 Ұпай	10 Ұпай	5 Ұпай	0 Ұпай
1	Сөреде: лактыру: скручиванием (шығару из тепе-тендік); көлбеу (аяқ ұстау); бұрылу (диірмен), бұралу (жамбас);	Орындалуында кателер жоқ	Орындалуда әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы.	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу.	Орындалуында бір қармау қозғалысы.	Орындалуында бірі бір қармау статикалық жағдайы қарсыластың	Орындалуында серіктес ыңғайлы жағдайы	Жаттығуды сапасыз орындау	Жаттығуды қате орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығу орындамау
2	Аяқтың әрекетімен лактыру: аяктар-алдыңғы және артқы; кесу. ілгектер және т. б.	Орындалуында кателер жоқ	Орындалуда әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы.	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу.	Орындалуында бір қармау қозғалысы.	Орындалуында бірі бір қармау статикалық жағдайы қарсыластың	Орындалуында серіктес ыңғайлы жағдайы	Жаттығуды сапасыз орындау	Жаттығуды қате орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығу орындамау
3	Партерде ұстап қалу: бүйірінде, үстінде, үстінде. бас, аяқ жағынан	Орындалуында кателер жоқ	Орындалуда әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы.	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу.	Орындалуында бір қармау қозғалысы.	Орындалуында бірі бір қармау статикалық жағдайы қарсыластың	Орындалуында серіктес ыңғайлы жағдайы	Жаттығуды сапасыз орындау	Жаттығуды қате орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығу орындамау
4	Ауырсыну әдістері: қолдың түйіні, шынтак тұтқасы, тізе тұтқасы (кеңейту) (тек самбо үшін), Ахиллес сіңірінің бұзылуы	Орындалуында кателер жоқ	Орындалуда әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы.	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу.	Орындалуында бір қармау қозғалысы.	Орындалуында бірі бір қармау статикалық жағдайы қарсыластың	Орындалуында серіктес ыңғайлы жағдайы	Жаттығуды сапасыз орындау	Жаттығуды қате орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығу орындамау

ЕСКЕРТПЕ: Таңдалған спорт түрінен түсу емтихандарының ұпайлары екі бағаның орташа арифметикалық мәні ретінде көрсетіледі (А, В бөлімдері үшін)

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Кожамжаров

«БЕКІТЕМІН»
«ҚазСТА» КЕАК қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К.К. Закирьянов
« » « » 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ НОРМАТИВТЕРІ
(мамандандыру грек-рим, еркін күресі)

№	А. Арнайы жаттығулар	Ұпайлар	55 кг	65 кг	75 кг	85 кг	85 кг жоғары
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау .-басты кілемде баспен, қолдар «ілемке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді. (нормативті уақыттан 10 рет)	50	20 сек.	21.сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.
		45	21 сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.
		40	22 сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.
		35	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.
		30	24 сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.
		25	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.
		20	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.
		10	27 сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.	31.сек.
		5	28 сек.	29.сек.	30.сек.	31.сек.	32.сек.
		0	29 сек	30 сек	31 сек.	32 сек	33 сек
2	«Көпірде жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілемкепен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 5 рет)	50	28 сек.	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.
		45	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.
		40	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		35	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		30	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		25	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		20	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		10	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		5	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		0	37 сек	38 сек	39 сек	40 сек	41 сек
3	«Манекенді кеудеден асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	50	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		45	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		40	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		35	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		30	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		25	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		20	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		10	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.
		5	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.	42 сек.
		0	39 сек	40 сек	41 сек	42 сек	43 сек

ЕСКЕРТПЕ: №3 жаттығуларда манекеннің салмағы 65 кг дейінгі барлық салмақ категориялары үшін -20 кг,

85 келіге дейінгі барлық салмақ санаттары үшін 25 кг.

85 келіден жоғары барлық салмақ санаттары үшін 30 кг

Б. Техника

Б. Еркін және грек-рим күресінің техникасы		50 Ұпай	45 Ұпай	40 Ұпай	35 Ұпай	30 Ұпай	25 Ұпай	20 Ұпай	10 Ұпай	5 Ұпай	0 Ұпай
А)	Төнкеріс: бұралу, ауысу	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау .	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды орындамау
Б)	Төнкеріс:накат	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау .	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды орындамау
В)	Тұрып:жұлқа тартып артқа шығу,сүнгіп	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау .	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды орындамау
Г)	Лақтыру: иықтан асырып, арқадан асырып.	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау .	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды орындамау
Д)	Тоқтау: құлату, бұрау.	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау .	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды орындамау
Е)	Комбинациялар: тіректегі негізгі әдістерден.	Қателерсіз орындау	әртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды әртүрлі орындау .	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды орындамау

ЕСКЕРТПЕ: Таңдалған спорт түрінен түсу емтихандарының ұпайлары екі бағаның орташа арифметикалық мәні ретінде көрсетіледі (А, В бөлімдері үшін)

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Қожамжаров



«БЕКТЕМІН»

«КазСТА» КЕАҚ қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ НОРМАТИВТЕРІ

оқытудың қысқартылған түрі
(мамандандыру самбо, дзюдо, казак куресі)

№	А. Арнайы жаттығулар	20 Ұпай	15 Ұпай	10 Ұпай	5 Ұпай	0 Ұпай
1	«Көпірде жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілемекпен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 3 рет)	Екі бағытта бірдей қарқынмен жүгіру, көпірдегі кілемге басынан аяғына дейін және көпірден бос нүктеге максималды қарқынмен қозғалғанда тоқтамау	Тіректен көпірге және көпірден тірекке біркелкі ауысу, бас пен білектердің бастапқы күйінен 45 градустан жоғары ығысуы	Тек бір бағытта орындау, кішігірім қадамдар, бас пен білектерді бастапқы күйінен 90 градустан астам ығыстыру	Басты және білектерді бастапқы күйінен араластыру 90 градустан жоғары. Бас-кілем күйінде қолдар кілемге тиеді	Жаттығуды орындамау
2	Өзін-өзі сақтандыру. Ауада айналып арқасынан құлау. (3 әрекет)	Жоғары ұшу, жұмсақ қону, дұрыс қолды жастықтау, жақсы тарту	Жеткіліксіз жоғары ұшу, басын тигізу арқылы құлау.	Бүйірінен құлау, арқаны кілемге соғу.	жаман топтастыру	Жаттығуды орындамау
3	Арқаға құлау	Жұмсақ қону, жоғары ұшу, қолды дұрыс қою	Жоғары ұшу жеткіліксіз.	Қатты қону, жамбасқа құлау, баспен жанасу	Шынтақта бүгілген қолдарға құлау.	Жаттығуды орындамау
4	Секіру арқылы қолыңызға құлау(3 әрекет)	Жоғары ұшу, жұмсақ қону.	Недостаточно высокий полет.	Қатты қону	иекке тигізу	Жаттығуорында мау
5	Бүйірден құлау (3 әрекет)	Жұмсақ құлау, қолдарыңызбен айқын соғу, дұрыс топтау	Ерте немесе кеш қолмен соғу.	Қатты құлау	Қолмен соғу таза емес	Жаттығуорында мау

Б. Самбо, дзюдо, қазақ күресі техникасы

№	Б. Самбо, дзюдо, қазақ күресі техникасы	20 Ұпай	15 Ұпай	10 Ұпай	5 Ұпай	0 Ұпай
1	Сөреде: лақтыру: скручиванием (шығару из тепе-теңдік); көлбеу (аяқ ұстау); бұрылу (диірмен), бұралу (жамбас);	Орындалуында қателер жоқ	Орындалуында әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы .	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу .	Орындалуында бір қармау қозғалысы .	Жаттығуында мау
2	Аяқтың әрекетімен лақтыру: аяқтар-алдыңғы және артқы; кесу. ілгектер және т. б.	Орындалуында қателер жоқ	Орындалуында әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы .	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу .	Орындалуында бір қармау қозғалысы .	Жаттығуында мау
3	Партерде ұстап қалу: бүйірінде, үстінде, үстінде. бас, аяқ жағынан	Орындалуында қателер жоқ	Орындалуында әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы .	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу .	Орындалуында бір қармау қозғалысы .	Жаттығуында мау
4	Ауырсыну әдістері: қолдың түйіні, шынтақ тұтқасы, тізе тұтқасы (кеңейту) (тек самбо үшін), Ахиллес сіңірінің бұзылуы	Орындалуында қателер жоқ	Орындалуында әр түрлі төтенше жағдайлар қозғалысы .	Орындалуында статикалық жағдайы кезінде қарсыластың әр түрлі басып алу .	Орындалуында бір қармау қозғалысы .	Жаттығуында мау

ЕСКЕРТНЕ: Таңдалған спорт түрінен түсу емтихандарының ұпайлары екі бағаның орташа арифметикалық мәні ретінде көрсетіледі (А, В бөлімдері үшін)

Күрес және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Кожамжаров



«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
» 2025 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 "туздық" алу процесін көрсетіңіз	Барлық сұрақтарға жауаптар, соның ішінде күрделі және стандартты емес жағдайлар	Мысалдарды егжей-тегжейлі тактикалық талдау	Туздық алу ережелерін толық және нақты түсіндіру	Бірнеше мысал, бірақ терең тактикалық зерттеу жоқ	Туздық 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. Кожамжаров



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 "туздық" алу процесін көрсетіңіз	Барлық сұрақтарға жауаптар, соның ішінде күрделі және стандартты емес жағдайлар	Мысалдарды егжей-тегжейлі тактикалық талдау	Туздық алу ережелерін толық және нақты түсіндіру	Бірнеше мысал, бірақ терең тактикалық зерттеу жоқ	Туздық 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

Т.Т. Кожамжаров УСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Кожамжаров

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 "туздық" алу процесін көрсетіңіз	Барлық сұрақтарға жауаптар, соның ішінде күрделі және стандартты емес жағдайлар	Мысалдарды егжей-тегжейлі тактикалық талдау	Туздық алу ережелерін толық және нақты түсіндіру	Бірнеше мысал, бірақ терең тактикалық зерттеу жоқ	Туздық алу процесі туралы негізгі түсінік, бірақ кейбір кателіктермен	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

И. С. С. және ҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Кожамжаров



НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

№	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
		15	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
		15	12	13	14	15	16
		5	13	14	15	16	17
		0	14	15	16	17	18
3	90 градус бұрыштың 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. Кожамжаров