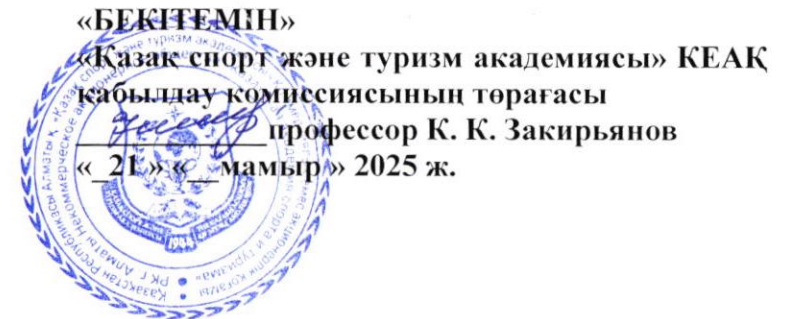




НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: ФУТБОЛ

№	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	кайтармалы 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	87 және одан да көп

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.



«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 21 » « мамыр » 2025 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	кайтармалы 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	87 және одан да көп

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 21 » « мамыр » 2025 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	кайтармалы 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	87 және одан да көп

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы»

ҚЕАҚ қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«21» «мамыр» 2025 ж.



**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 қакпа қакпасына соғу.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Допты кейіннен қакпаға соккымен 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 соккылар (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Қакпашының допты лактыруы (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 қакпа қакпасына соғу. Соккыдан кейін доп қакпа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс, 10 соккы орындалады және соккылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі). Норматив тек ойыншыларға арналған.

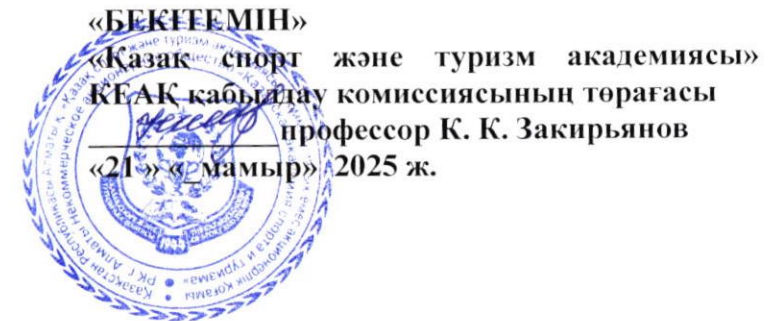
2. Допты қакпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден кейін нысанаға соғу арқылы жүргізу. Тік сызық бойынша 4 тірек орналастырылған, біріншісі - бастапқы нүктеден 3 м, одан кейінгі бір-бірінен 3 м, осы тіректерді айналып, қакпаға 16,5 м-ден жақын емес соккыны орындау қажет, Қакпаға түсу - міндетті.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

3. Қашықтыққа және дәлдікке соккылар. Қозғалмайтын допка шаршыға (5м x 5м) 3 соккы жасалады. Метраж және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті барлық ойыншылар орындайды.

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

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.



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 $\frac{1}{2}$ 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 допка 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»

КЕАК қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«21» «мамыр» 2025 ж.



**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 қакпа қакпасына соғу.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Допты кейіннен қакпаға сокқымен 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 сокқылар (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Қакпашының допты лактыруы (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 қакпа қакпасына соғу. Соккыдан кейін доп қакпа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс, 10 соккы орындалады және сокқылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі). Норматив тек ойыншыларға арналған.

2. Допты қакпадан 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, қакпаға 16,5 м-ден жақын емес соккыны орындау қажет, Қакпаға түсу - міндетті. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 талпыныс жасауға рұқсат етіледі).

3. Қашықтыққа және дәлдікке сокқылар. Қозғалмайтын допка шаршыға (5м x 5м) 3 соккы жасалады. Метраж және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті барлық ойыншылар орындайды.

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

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.

««БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы»

КЕАҚ қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 21 » « мамыр » 2025 ж.



**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 соккымен 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 соккы 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. Соккыдан кейін доп қақпа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс, 10 соккы орындалады және соккылар 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 соккы жасау керек. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).
3. Қашықтық пен дәлдікке әсер ету. Шаршы (5м x 5м) бекітілген допқа 3 соккы жасалады. Метраж және квадрат соккысы бағаланады. Нормативті барлық ойыншылары орындайды.
4. Қашықтық пен дәлдікке лақтыру. Алаңға 3 доп лақтыру орындалады (5 м x 5 м). Метраж және шаршы соккысы бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.

««БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы»

КЕАК қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

« 21 » « мамыр » 2025 ж.



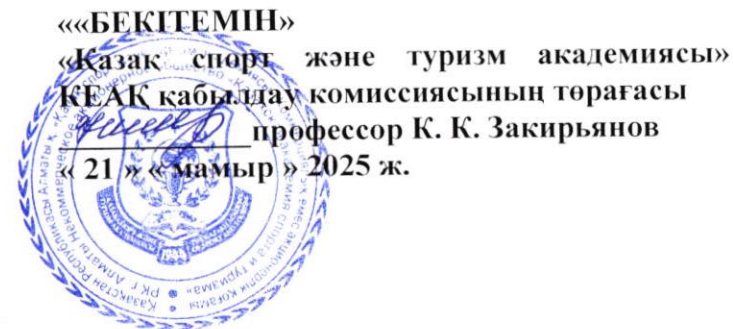
**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: ФУТБОЛ**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		20	18	16	14	12	10	8	6	4	20	18	16	14	12	10	8	6	4
1	Қапқа 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 қапқаға сокқымен 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 сокқы беру (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Допты қапқашымен 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 қапқа қапқасына соғу. Сокқыдан кейін доп қапқа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс, 10 сокқы орындалады және сокқылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі). Норматив тек ойыншыларға арналған.
2. Допты қапқадан 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, қапқаға 16,5 м - ден жақын емес сокқы жасау керек. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).
3. Қашықтық пен дәлдікке әсер ету. Шаршы (5м x 5м) бекітілген допка 3 сокқы жасалады. Метраж және квадрат сокқысы бағаланады. Нормативті барлық ойыншылары орындайды.
4. Қашықтық пен дәлдікке лақтыру. Алаңға 3 доп лақтыру орындалады (5 м x 5 м). Метраж және шаршы сокқысы бағаланады. Нормативті тек қапқашылар орындайды.

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	Қапқа сызығының $\frac{1}{2}$ 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 қапқаға сокқымен 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 сокқы беру (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Допты қапқашымен лактыру (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 қапқа қапқасына соғу. Сокқыдан кейін доп қапқа сызығын ауамен кесіп өтуі және жерге 10 м жақын емес жанасуы тиіс. 10 сокқы орындалады және сокқылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі). Норматив тек ойыншыларға арналған.
2. Допты қапқадан 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, қапқаға 16,5 м - ден жақын емес сокқы жасау керек. Норматив уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).
3. Қашықтық пен дәлдікке әсер ету. Шаршы (5м x 5м) бекітілген допқа 3 сокқы жасалады. Метраж және квадрат сокқысы бағаланады. Нормативті барлық ойыншылары орындайды.
4. Қашықтық пен дәлдікке лактыру. Алаңға 3 доп лактыру орындалады (5 м x 5 м). Метраж және шаршы сокқысы бағаланады. Нормативті тек қапқашылар орындайды.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Хайдаров Х.С.