



Бекітемін»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

Қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

№ _____ Хаттамасы « _____ » _____ 2025ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу

бойынша мамандандыру

Қысқартылған оқу бөлімі

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Қол соққысының, тосқауылы техникасының көрсету.	10	9	8	3	3 балл төмен	10	9	8	3	3 балл төмен
2	Аяқ соққысының, тосқауылы техникасының көрсету.	5	3	8	1	1 балл төмен	5	3	8	1	1 балл төмен
3	Қол және аяқ техникасының соққысы, тосқауылы	5	3	8	1	1 балл төмен	5	3	8	1	1 балл төмен

Ескерту:

Дөрекі кателер:

а) жаттығулар тепе-теңдікті жоғалту, жіберіп алу, сәтсіздік, "ашық қолғап" және соққылармен орындалады);

б) ұсынылған "шартты ұрыс" тапсырмаларының шарттарын орындамау.

Маңызды кателер:

а) қажетті қашықтықты жоғалтумен қорғаныс және соққы әрекеттеріндегі шамадан тыс амплитудасы.

б) жаттығулар үйлестіруді жоғалтумен және қорғаныс әрекеттерінің уақытша сипаттамаларын бұзумен орындалды: (кешігумен);

Кішігірім кателер:

а) жаттығулар соқпалы іс-қимылдар сипаттамаларының шамалы бұзылуларымен орындалды (жұдырықты қою, соқпалы қашықтықты жоғалту);

б) жаттығулар шабуылдарда және қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалады.

Бокс, ауыр атлетика және шығыс жекпе-жек кафедрасының

пәндік комиссия төрағасы

Ахмадиев Т.М.



Бекітемін»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
Қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов

Қағдамасы « ____ » _____ 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу
бойынша мамандандыру

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР								ӘЙЕЛДЕР							
		50	40	30	20	15	10	5	0	50	40	30	20	15	10	5	0
1	Қол соққысының, тосқауылы техникасының көрсету.	20	15	10	8	7	5	3	3 балл төмен	20	15	10	8	7	5	3	3 балл төмен
2	Аяқ соққысының, тосқауылы техникасының көрсету.	15	13	10	6	5	3	1	1 балл төмен	15	13	10	6	5	3	1	1 балл төмен
3	Қол және аяқ техникасының соққысы, тосқауылы	15	13	10	6	5	3	1	1 балл төмен	15	13	10	6	5	3	1	1 балл төмен

Ескерту:

Дөрекі кателер:

а) жаттығулар тепе-теңдікті жоғалту, жіберіп алу, сәтсіздік, "ашық қолғап" және соққылармен орындалады);

б) ұсынылған "шартты ұрыс" тапсырмаларының шарттарын орындамау.

Маңызды кателер:

а) қажетті қашықтықты жоғалтумен қорғаныс және соққы әрекеттеріндегі шамадан тыс амплитудасы.

б) жаттығулар үйлестіруді жоғалтумен және қорғаныс әрекеттерінің уақытша сипаттамаларын бұзумен орындалды: (кешігумен);

Кішігірім кателер:

а) жаттығулар соқпалы іс-қимылдар сипаттамаларының шамалы бұзылуларымен орындалды (жұдырықты қою, соқпалы қашықтықты жоғалту);

б) жаттығулар шабуылдарда және қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалады.

Бокс, ауыр атлетика және шынғыс жекпе-жек кафедрасының
пәндік комиссия төрағасы

Ахмадиев Т.М.



Бекітемін»
«Қазақспорт және туризм академиясы» КЕАҚ
Қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов

№ _____ хаттамасы « _____ » _____ 2025 ж

ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ (ЖДД)
тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу
бойынша мамандандыру

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Жүгіру 100 м	12,2	12,5	12,7	12,8	13,0	13,5	13,7	14,0	14,5	14,8	13,0	13,2	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0	15,2
2	Орнынан тұрып ұзындыққа секіру (м)	2,60	2,55	2,50	2,40	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,10	2,08	2,05	2,03	2,0	1,8	1,7	1,5	1,4	1,2
3	Кермеде тартылу (рет)	20	18	16	15	13	11	9	7	5	3										
4	Еденен күш тұрғысында қол тұрып (рет)											20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Бокс, ауыр атлетика және шығыс жекпе-жек кафедрасының
пәндік комиссия төрағасы

Ахмадиев Т.М.