



Бекітемін»

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

Қадамасы « ____ » _____ 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
АРМРЕСТЛИНГ, ПАУЭРЛИФТИНГ және АУЫР АТЛЕТИКА бойынша мамандандыру
Қысқартылған оқу бөлімі

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Салмақ санаты	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
			20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	0	20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	0
1	Зіл темірмен отырып тұру	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг	30 кг	25 кг	20 кг	10 кг	төмен 10 кг
		60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг	35 кг	30 кг	25 кг	15 кг	төмен 15 кг
		66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг	40 кг	35 кг	30 кг	20 кг	төмен 20 кг
		70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	төмен 60 кг	28 кг	28 кг	35 кг	25 кг	төмен 25 кг
		80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг	40 кг	40 кг	38 кг	30 кг	төмен 30 кг
		90 жоғары	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг	45 кг	45 кг	40 кг	35 кг	төмен 35 кг
2	Жатып көтеру	55	45 кг	40 кг	35 кг	30 кг	төмен 30 кг	25 кг	20 кг	15 кг	10 кг	төмен 10 кг
		60	50 кг	45 кг	40 кг	35 кг	төмен 35 кг	20 кг	15 кг	10 кг	5 кг	төмен 5 кг
		66	55 кг	50 кг	45 кг	40 кг	төмен 40 кг	25 кг	15 кг	10 кг	5 кг	төмен 5 кг
		70	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг	20 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг
		80	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг	25 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг
		90 жоғары	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг	35 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг
3	Зіл темірді бел деңгейінде көтеру	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг
		60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг
		66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	төмен 75 кг	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	төмен 75 кг
		70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	төмен 80 кг	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	төмен 80 кг
		80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	төмен 85 кг	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	төмен 85 кг
		90 жоғары	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	төмен 88 кг	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	төмен 88 кг

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

«_____» _____ 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
АРМРЕСТЛИНГ, ПАУЭРЛИФТИНГ және АУЫР АТЛЕТИКА бойынша мамандандыру

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Салмақ санаты	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
			50 балл	40 балл	30 балл	10 балл	0	50 балл	40 балл	30 балл	10 балл	0
1	Зіл темірмен отырып тұру	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг
		60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг
		66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг
		70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	төмен 60 кг	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	төмен 60 кг
		80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг
		90 жоғары	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг
2	Жатып көтеру	55	45 кг	40 кг	35 кг	30 кг	төмен 30 кг	45 кг	40 кг	35 кг	30 кг	төмен 30 кг
		60	50 кг	45 кг	40 кг	35 кг	төмен 35 кг	50 кг	45 кг	40 кг	35 кг	төмен 35 кг
		66	55 кг	50 кг	45 кг	40 кг	төмен 40 кг	55 кг	50 кг	45 кг	40 кг	төмен 40 кг
		70	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	төмен 45 кг
		80	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	төмен 50 кг
		90 жоғары	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	төмен 55 кг
3	Зіл темірді бел деңгейінде көтеру	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	төмен 65 кг
		60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	төмен 70 кг
		66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	төмен 75 кг	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	төмен 75 кг
		70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	төмен 80 кг	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	төмен 80 кг
		80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	төмен 85 кг	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	төмен 85 кг
		90 жоғары	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	төмен 88 кг	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	төмен 88 кг

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

№ _____ Жаттамасы « _____ » _____ 2025 ж

ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ (ЖДД)
АРМРЕСТЛИНГ, ПАУЭРЛИФТИНГ және АУЫР АТЛЕТИКА 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.



Бекітемін»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

Қыбылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

№ ____ хаттамасы « ____ » ____ 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
бокс бойынша мамандандыру
Қысқартылған оқу бөлімі

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	"Көленкемен бокстасу" Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	10	9	8	3	3 балл төмен	10	9	8	3	3 балл төмен
2	Бокс техникасын көрсету тапсырма бойынша серіктеспен: "шартты күрес"	5	3	8	1	1 балл төмен	5	3	8	1	1 балл төмен
3	Боксшының арнайы дайындығын анықтау: "еркін тәсілде жұмыс жасау (тапсырма бойынша)"	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 қолған" 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

№ _____ хаттамасы « _____ » _____ 2025 ж.

АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
бокс бойынша мамандандыру

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР								ӘЙЕЛДЕР							
		50	40	30	20	15	10	5	0	50	40	30	20	15	10	5	0
1	"Көлеңкемен бокстасу" Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	20	15	10	8	7	5	3	3 балл төмен	20	15	10	8	7	5	3	3 балл төмен
2	Бокс техникасын көрсету тапсырма бойынша қарсыласпен: "шартты жекпе-жек (спарринг)"	15	13	10	6	5	3	1	1 балл төмен	15	13	10	6	5	3	1	1 балл төмен
3	Боксшының арнайы дайындығын анықтау: "еркін тәсілде жұмыс жасау (тапсырма бойынша)"	15	12	10	6	3	2	1	1 балл төмен	15	12	10	6	3	2	1	1 балл төмен

Ескерту:

Өрескел кателер:

- а) тепе-теңдікті жоғалтумен және құлаумен тіреулерде қозғалу;
- б) соккылар мен қорғаныстарды орындау кезінде тепе-теңдік пен үйлестірудің жоғалуы;

Маңызды кателер:

- а) соккылар мен қорғаныстарды орындау кезінде қозғалыс, тепе-теңдік және тұтану динамикасының бұзылуы;
- б) соккылар мен қорғаныстарды орындау кезінде жабық жұдырықпен және көтерілген баспен соккылар;

Кішігірім кателер:

- а) қозғалыстардағы, соккылардағы және қорғаныстардағы кеңістіктік-уақытша сипаттамалардың шамалы бұзылуы;
- б) спорт түрінің ережелері бойынша жабдықтардағы бұзушылықтар.

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

№ ____ хаттамасы « ____ » ____ 2025 ж.

ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНЫҒЫ (ЖДД)
бокс 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.