

Бекітемін»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
Қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
«06» «06» 2026 ж.



**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Бокс**  
**Қысқартылған оқу бөлімі**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	"Көлеңкемен 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:**

Дәрекі қателер:

- а) жаттығулар тепе-теңдікті жоғалту, жіберіп алу, сәтсіздік, "ашық қолғап" және соққылармен орындалады);
- б) ұсынылған "шартты ұрыс" тапсырмаларының шарттарын орындамау.

Маңызды қателер:

- а) қажетті қашықтықты жоғалтумен қорғаныс және соққы әрекеттеріндегі шамадан тыс амплитудасы.
- б) жаттығулар үйлестіруді жоғалтумен және қорғаныс әрекеттерінің уақытша сипаттамаларын бұзумен орындалды: (кешігумен);

Кішігірім қателер:

- 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**

**Касымханов Б.А.**

## МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР

### Бокс

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР												ӘЙЕЛДЕР											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0		
1	"Көлеңкемен бокстасу" Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	20	18	15	12	10	9	8	7	5	3	3 балл төмен	20	18	15	12	10	9	8	7	5	3	3 балл төмен		
2	Бокс техникасын көрсету тапсырма бойынша қарсыласпен: "шартты жекпе-жек (спарринг)"	15	14	13	12	10	8	6	5	3	1	1 балл төмен	15	14	13	12	10	8	6	5	3	1	1 балл төмен		
3	Боксшының арнайы дайындығын анықтау: "еркін тәсілде жұмыс жасау (тапсырма бойынша)"	15	13	12	11	10	8	6	3	2	1	1 балл төмен	15	13	12	11	10	8	6	3	2	1	1 балл төмен		

**Ескерту:**

Өрескел қателер:

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

Маңызды қателер:

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

Кішігірім қателер:

- а) қозғалыстардағы, соққылардағы 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**



**Касымханов Б.А.**

Бекітемін»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
Қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
« 06 » 06 2026 ж.



**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Бокс**

№	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	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2	Орнынан тұрып ұзындыққа секіру (м)	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
3	Кермеде тартылу (рет)/Шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру (рет/мин.), әйелдер.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
4	1000 м жүгіру (мин.) ерлер 500 м жүгіру (мин.) әйелдер	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

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

Касымханов Б.А.



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

«06» 06 2026 ж.

**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Ауыр атлетика - (Армрестлинг, Пауэрлифтинг, Бодибилдинг, Гір спорты)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Салмақ санаты	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
			50	45	40	35	30	25	20	15	10	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	0
			50	45	40	35	30	25	20	15	10	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	0
1	Зіл темірмен отырып тұру, кг	55	60	57	55	52	50	48	45	42	40	төмен 35	60	58	55	53	50	48	45	42	40	төмен 35
		60	65	62	60	58	55	52	50	48	45	төмен 40	65	62	60	58	55	52	50	48	45	төмен 40
		66	70	68	65	62	60	58	55	52	50	төмен 45	70	68	65	62	60	58	55	52	50	төмен 45
		70	75	72	70	68	65	62	60	58	55	төмен 50	75	72	70	68	65	60	58	55	52	төмен 50
		80	80	78	75	72	70	68	65	62	60	төмен 55	80	78	75	72	70	68	65	62	60	төмен 55
	90 жоғары	90	85	80	78	75	72	70	68	65	төмен 60	90	85	80	78	75	70	68	65	62	төмен 60	
2	Зіл темірді жатып көтеру	55	45	42	40	38	35	32	30	28	25	төмен 20	45	42	40	38	35	32	30	28	25	төмен 20
		60	50	48	45	42	40	38	35	32	30	төмен 25	50	48	45	42	40	38	35	32	30	төмен 25
		66	55	52	50	48	45	42	40	38	35	төмен 30	55	52	50	48	45	42	40	38	35	төмен 30
		70	60	57	55	52	50	48	45	42	40	төмен 35	60	57	55	52	50	48	45	42	40	төмен 35
		80	65	62	60	58	55	52	50	48	45	төмен 40	65	62	60	58	55	52	50	48	45	төмен 40
	90 жоғары	70	68	65	62	60	58	55	52	50	төмен 45	70	68	65	62	60	58	55	52	50	төмен 45	
3	Зіл темірді бел деңгейінде көтеру	55	80	78	75	72	70	68	65	62	60	төмен 55	80	78	75	72	70	68	65	62	60	төмен 55
		60	85	82	80	78	75	72	70	68	65	төмен 60	85	82	80	78	75	72	70	68	65	төмен 60
		66	90	88	85	82	80	78	75	72	70	төмен 65	90	88	85	82	80	78	75	72	70	төмен 65
		70	95	92	90	88	85	82	80	78	75	төмен 70	95	92	90	88	85	82	80	78	75	төмен 70
		80	100	98	95	90	88	85	82	80	78	төмен 75	100	98	95	90	88	85	82	80	78	төмен 75
	90 жоғары	110	107	105	102	90	88	85	82	80	төмен 78	110	107	105	102	90	88	85	82	80	төмен 78	

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

Касымханов Б.А.



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

«06» 06 2026 ж

**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
Ауыр атлетика - (Армрестлинг, Пауэрлифтинг, Бодибилдинг, Гир спорты)

№	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	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2	Орнынан тұрып ұзындыққа секіру(м)	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
3	Кермеде тартылу (рет)/Шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру (рет/мин.), әйелдер.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
	Жерден қолды бүгіп жазу (рет) Ескерту: 90+ кг спортшыларға	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	1000 м жүгіру (мин.) ерлер 500 м жүгіру (мин.) әйелдер	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

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

Касымханов Б.А.



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

«06» 06 2026 ж.

**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
Ауыр атлетика - (Армрестлинг, Пауэрлифтинг, Бодибилдинг, Гір спорты)  
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	Зіл темірді 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

Касымханов Б.А.