

2. ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР
Тоғызқұмалақ, көкпар, ат спорты, қазақ күресі, ҰСТ
(Қысқартылған оқу мерзімі бойынша)

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕР АДАМДАР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙ																			
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
1. 100 м жүгіру (сек) ерлер/ әйелдер	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. Тартылу (рет) ерлер: көлденең берілгенде тартылу әйелдер: арқамен жатып көтеру (рет/мин) Мысалы: тіректе жатқан күйде қолды бұғу және жазу (тапсырушының таңдауы бойынша) (рет) +90 кг ерлер	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3. Орнынан ұзындыққа секіру (см) ерлер/әйелдер	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
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

Ескертпелер: 1. 100 м, 500 м және 1000 м қашықтықтарына жүгіру нормативтерін орындаған кезде уақыт бүкіл қашықтықты аяқтаған сәтте тіркеледі.
2. Көлденең берілгенде тартылу жаттығуын орындаған кезде қолдар толық жазылуы және иек берілгеннен жоғары деңгейде бекітілуі тиіс.
3. Арқамен жатқан күйден денені көтеру жаттығуы аяқтарды жерден үзбей, денені толық жазу арқылы орындалады.
4. Тіректе жатқан күйде қолды бұғу және жазу жаттығуы қолдар тік тұрған күйден басталып, дене бастан өкшеге дейін түзу сызықты сақтай отырып, кеуде тірекке тигенше (немесе шынтақ буынындағы бұрыш 90°-тан кем болмағанша) төмен түсіріліп, жоғары көтерілгенде қолдар толық жазылуы қажет.

1. ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР
Тоғызқұмалақ, көкпар, ат спорты, қазақ күресі, ҰСТ
(Толық оқу мерзімі бойынша)

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕР АДАМДАР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. 100 м жүгіру (сек) ерлер/ әйелдер	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. Тартылу (рет) ерлер: көлденең берілгенде тартылу әйелдер: арқамен жатып көтеру (рет/мин) Мысалы: тіректе жатқан күйде қолды бұғу және жазу (тапсырушының таңдауы бойынша) (рет) +90 кг ерлер	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3. Орнынан ұзындыққа секіру (см) ерлер/әйелдер	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
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

Ескертпелер: 1. 100 м, 500 м және 1000 м қашықтықтарына жүгіру нормативтерін орындаған кезде уақыт бүкіл қашықтықты аяқтаған сәтте тіркеледі.
2. Көлденең берілгенде тартылу жаттығуын орындаған кезде қолдар толық жазылуы және иек берілгеннен жоғары деңгейде бекітілуі тиіс.
3. Арқамен жатқан күйден денені көтеру жаттығуы аяқтарды жерден үзбей, денені толық жазу арқылы орындалады.
4. Тіректе жатқан күйде қолды бұғу және жазу жаттығуы қолдар тік тұрған күйден басталып, дене бастан өкшеге дейін түзу сызықты сақтай отырып, кеуде тірекке тигенше (немесе шынтақ буынындағы бұрыш 90°-тан кем болмағанша) төмен түсіріліп, жоғары көтерілгенде қолдар толық жазылуы қажет.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«16» «06» 2026 ж



1. МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР

Қазақ күресі

№	ЖЕКПЕ-ЖЕК ТҮРЛЕРІ	ЕР АДАМДАР											ӘЙЕЛДЕР										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ (Қазақ күресі)																							
1	Қолды және денені қармай жасалатын жамбас арқылы лақтыру (10 рет, сек.)	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44
ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША ТЕХНИКАНЫ КӨРСЕТУ (Қазақ күресі)																							
1	«Көпірден аударылу» жаттығуын орындау (нормативтік уақыт ішінде 10 рет, сек.)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
2	«Манекенді иіле лақтыру» жаттығуын орындау (уақытқа 10 рет, сек.)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
<p>Ескертпелер: 1. Бастапқы қалып – бас кілемге тіреледі, қолдар «іلمек» түрінде түйістірілген, білектер кілемге жанасып тұрады.</p> <p>2. Манекеннің салмағы: - барлық салмақ дәрежесінде 65 кг-ға дейін – 24 кг; - барлық салмақ дәрежесінде 85 кг-ға дейін – 28 кг; - барлық салмақ дәрежесінде 85 кг-нан жоғары – 32 кг.</p>																							

ҚазҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Дәукей Д.С.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«06» «06» 2026 ж



1. МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР

Көкпар, ат спорты

№	Көкпар, ат спорты	ЕР АДАМДАР										ӘЙЕЛДЕР											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ (Көкпар, ат спорты)																							
1	Көкпарды алып белгіленген бағыт бойынша өту және шеңберге дәл жеткізу (сек.)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
ТАҢДАЛҒАН СПОРТ ТҮРІ ТЕХНИКАСЫН КӨРСЕТУ (Көкпар, ат спорты)																							
1	Жерден көкпарды ат үстінде іліп алу (ерлер – 20 кг, әйелдер – 15 кг, 10 әрекет) Ескерту: Жигитовка элементтерін көрсету бағаланады.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Кедергілері бар бағытты жүріп өту (сек.)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Ескерту:

Атқа дұрыс отыру, тізгін мен шенкельді дұрыс қолдану бағаланады.

Қауіпсіздік техникасын сақтау және атты басқару деңгейі ескеріледі.

Кедергілерді құлатқан жағдайда айыппұл ұпайлары есептеледі.

«Ат спорты» мамандығын таңдаған талапкерлер үшін аталған тапсырманы таңдаған спорт түрі бойынша тиісті нормативті орындаумен алмастыруға рұқсат етіледі.

Жигитовканың негізгі элементтерін орындау және көрсету.

ҚазҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Дәукей Д.С.

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

К. К. Закирьянов профессор К. К. Закирьянов

«16» «16» 2026 ж.



**1. МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР
ЗИЯТКЕРЛІК ОЙЫНДАР (тоғызқұмалақ)**

№	ЗИЯТКЕРЛІК ОЙЫНДАР	ЕР АДАМДАР											ӘЙЕЛДЕР										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ (тоғызқұмалақ)																							
1	Теориялық білім (10 тапсырма) орындалған тапсырма саны	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
<p>ЕСКЕРТПЕ:</p> <p>1. ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМ</p> <ol style="list-style-type: none"> Тоғызқұмалақтың ережелерін, мақсатын және бастапқы орналасуын білу: Тастарды ұстап алу ережелерін, ойынның мақсатын және әр отаудағы тастардың бастапқы орналасуын түсіндіре алу. Тоғызқұмалақтың негізгі терминдерін (түздік, ойын, қазан) түсіну: <i>Түздік</i> (тұрақты үй), <i>ойын</i> (тастарды ұстап алу) және <i>қазан</i> (ұстап алынған тастарға арналған қазан) ұғымдарын түсіндіре білу. Қарапайым қауіп-қатерлерді жасау және тойтару: Қарсыластың жүрістерін болжауға және тастарды ұстап алудан қорғануға үйрену. Қарсыластың тактикалық амалдарын пайдалана және олардың алдын ала білу. Тоғызқұмалақ партиясын жазу: Партияны жазуға арналған негізгі белгілерді білу және кейінгі талдау үшін жүрістерді тіркей білу. Тақтада тез бағдарлай білу: Аталған координаттар бойынша нақты отаулардағы позиция мен тастар санын анықтау (мысалы, «оң жақтағы бірінші отау»). Дөрекі қателіктерсіз ойнау: Қарапайым қателіктерден аулақ бола отырып ойнау (мысалы, бір отауда тым көп тас қалдырмау, осылайша ұстап алуға жол бермеу). Тоғызқұмалақтың негізгі стратегиялық қағидаттарын білу: Тастарды біркелкі бөлу сияқты негізгі стратегияларды білу, сондай-ақ қарсыласқа отау мен тастарды ұстап алу мүмкіндігін бермеу. Тактикалық тәсілдерді ажырата білу: <i>Түздік</i>, қос ұстап алу немесе ұзақ ойынға есептеу сияқты тәсілдерді түсіну. 																							

9. **Материалдық басымдылықты тиімді пайдалана білу:** Тастар санында елеулі артықшылық болған кезде ойынды жеңіске жеткізе білу.
10. **Қорытынды стратегия:** Қалған тастарды пайдаланып, соңғы *түздіктер* немесе *ойындар* жасау арқылы ойынды жеңіспен аяқтауды түсіну.

ТАҢДАЛҒАН СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША ТЕХНИКАНЫ КӨРСЕТУ (тоғызқұмалақ)

1	Жағдаяттық есептер: 3 есепті шешу (мин)	10	11	12	13	15	18	20	25	30	35	40	12	13	14	16	20	22	25	28	30	35	40
2	Блиц-ойын (7 минут, 03 секунд бонус)	3,0	3,15	3,30	3,45	4,0	4,1 5	4,25	4,3 5	4,4 5	4,5 5	5,0	3,0	3,1 5	3,3 0	3,4 5	4,0	4,1 5	4,2 5	4, 3 5	4,4 5	4,5 5	5, 0

2. ЖАҒДАЯТТЫҚ ЕСЕПТЕР

- **1-тапсырма:** Ойыншы 7 минут 03 секунд ішінде нақты позициядан *түздік* жасау есебін шешуі керек, бұл арқылы басымдылыққа ие болуы тиіс.
- **2-тапсырма:** Қарсыластың бір отадан (шұңқырдан) тастарды ұстап алу мүмкіндігі болған позицияда ұстап алудың (*ойын*) алдын алу есебін шешу. Ойыншы қорғанғыс стратегиясын ұсынуы керек.
- **3-тапсырма:** Ойыншы бір жүрісте (*бай отау*) барынша көп тас ұстап алатын оңтайлы жүрісті табу есебін бағалау және шешу. Барлық үш есепті шешуге ең көбі 7 минут 03 секунд (бонус) уақыт беріледі және орындауға кеткен жалпы уақыт есептеледі.

ҚазҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Дәукей Д.С.