



«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы»
КЕАҚ қабылдау комиссиясының төрағасы
профессор К. К. Закирьянов
«16» «12» 2026 ж.

ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР
Мамандануы: Футбол

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. 100м. 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. Кермеде тартылу (рет саны) ерлер. Шалқалап жатқан күйден кеудені көтеру (минуттағы рет саны) әйелдер.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3. Бір орыннан 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. 1000м. жүгіру (мин.) ерлер. 500м. 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

- Ескерту: 1. 100м, 500м және 1000м жүгіру нормативтерін орындау кезінде уақыт бүкіл қашықтық аяқталған кезде белгіленеді.
2. Кермеде тартылуды орындау кезінде иекті кермеден жоғары толық созу және бекіту кезінде қолдың орналасуы.
3. Шалқалап жатқан күйден кеудені көтеру кезінде аяқтарын жерден көтермей, кеудені толық көтерумен орындалады.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Омаров Е.Е.

МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР
Мамандануы: ФУТБОЛ
(Қысқартылған оқу түрі)

	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
		20		15		10		5		0		20		15		10		5		0	
1	Қозғалмай тұрған допты алаңының сызығынан қақпаның ½ бөлігіне соғу.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Допты алып жүріп қақпаға соғу (секунд).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3	9,8	10	10,2	10,4	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5	10,8
3	Қашықтық пен дәлдікке соққылар (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8	35	30	25	20	15	12	10	9	8	5
4	Қақпашының допты лақтыруы (метр).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	7	30	28	25	20	15	10	9	8	7	5

5. Қозғалмай тұрған допты 16,5 м-ден қақпаға соғу. Соққыдан кейін доп қақпа сызығын ауамен кесіп өтуі тиіс, 10 соққы орындалады және дұрыс соққылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі).

6. Допты қақпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден кейін нысанаға жүргізу арқылы соғу. 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).

7. Қашықтыққа және дәлдікке соққылар. Шаршыға (10м x 10м) тоқтап тұрған доппен 3 соққы жасалады. Қашықтық және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті барлық ойыншылар орындайды.

8. Қашықтыққа және дәлдікке лақтыру. Шаршыға (10м x 10м) допты 3 рет лақтыру. Қашықтық және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Омаров Е.Е.



«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«16» «16» » 2026 ж.

МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР

Мамандануы: ФУТБОЛ

	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	Қозғалмай тұрған допты алаңының сызығынан қақпаның ½ бөлігіне соғу.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
2	Допты алып жүріп қақпаға соғу (секунд).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3	9,8	10	10,2	10,4	10,6	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5	10,8	11,2
3	Қашықтық пен дәлдікке соққылар (метр).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8	5	35	30	25	20	15	12	10	9	8	5	2
4	Қақпашының допты лақтыруы (метр).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	7	5	30	28	25	20	15	10	9	8	7	5	2

1. Қозғалмай тұрған допты 16,5 м-ден қақпаға соғу. Соққыдан кейін доп қақпа сызығын ауамен кесіп өтуі тиіс, 10 соққы орындалады және дұрыс соққылар саны бағаланады (1 талпыныс рұқсат етіледі).

2. Допты қақпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден кейін нысанаға жүргізу арқылы соғу. 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. Шаршыға (10м x 10м) тоқтап тұрған доппен 3 соққы жасалады. Қашықтық және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті барлық ойыншылар орындайды.

4. Қашықтыққа және дәлдікке лақтыру. Шаршыға (10м x 10м) допты 3 рет лақтыру. Қашықтық және шаршыға түсу бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

Футбол кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Омаров Е.Е.