

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

*К. К. Закирьянов*



«06» 06 2026 ж.

**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**

Шығыс жекпе-жек (тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу, джиу-джитсу)

№	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	Қол соққысының, тосқауылы техникасының 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	Аяқ соққысының, тосқауылы техникасының	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	Қол және аяқ техникасының соққысы, тосқауылы	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:**

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

*Б. А. Касымханов*

Касымханов Б.А.

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



**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Шығыс жекпе-жек (тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу, джиу-джитсу)**

№	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) / Шалкасынан 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. Зақирьянов  
« 06 » 06 2026ж.



**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Шығыс жекпе-жек (тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу, джиу-джитсу)**  
**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:**

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.**