

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
УНИВЕРСИТЕТІ



«Бекітемін»

Абай атындағы ҚазҰПУ
Дене шынықтыру және
алғашқы әскери дайындық
факультетінің деканы
Т.Е. Оспанкулов

«10» 04 2025 ж.



ҚАБЫЛДАУ ЕМТИХАННЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ

В005 – Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау тобы бойынша

«6В01404–Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша оқуға түсуге арналған Абай атындағы ҚазҰПУ, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының отырысында талқыланды

«25» 04 2025 № 9 хаттама

Кафедра меңгерушісі

PhD, аға оқытушы Н.Төлегенұлы

Бағдарлама Абай атындағы ҚазҰПУ ДШЖАӘД Ғылыми кеңесімен мақұлданды

«25» 04 2025 № 9 хаттама

Алматы, 2025 ж.

ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕ

6B01404 – Дене шынықтыру және спорт саласында педагогикалық кадрларын даярлау - арнайы теориялық дағдыларды тереңдетіп зерделеуді және нақты практикалық құзыреттерді меңгеруді талап ететін күрделі көп қырлы процесс.

6B01404 – Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламалары бойынша шығармашылық емтиханды «Дене шынықтыру және алғашқы әскери дайындық» факультетінің профессорлары мен кафедра оқытушыларының құрамынан құрылған арнайы емтихан комиссиясы қабылдайды. Арнайы (шығармашылық) емтихан спорт саласындағы білім беру бағдарламаларының топтарына түсетін барлық талапкерлер үшін міндетті болып табылады.

Бағдарлама Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 31.10.2018 ж. № 600 даңғылы негізінде әзірленді (жаңа редакцияда Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрінің 02.06.2023 №252 бұйрығымен).

Оған сәйкес Абай атындағы ҚазҰПУ жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру бағдарламалары бойынша оқуға қабылдау тәртібін дербес, сондай-ақ пп-ғасәйкес айқындайды. 6) Заңның 43-1-бабының 2-тармағы қабылдау тәртібін, нысанын, қосымша емтихан өткізу бағдарламасын және оқуға түсушілер үшін дайындық бағытының ерекшеліктерін ескере отырып өту балын айқындайды.

Арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу көрсетілген Үлгілік қағидаларға 1-қосымша көрсетілген тізбеге сәйкес білім беру бағдарламаларының топтары бойынша жүзеге асырылады.

Қабылдау емтихандарының мақсаты мен міндеттері

Мақсаты: таңдаған дайындық профиліне қажетті бакалавриат бағдарламасын игеру үшін «Дене шынықтыру мұғалімін даярлау» білім беру бағдарламасы бойынша абитуриенттердің базалық дайындық деңгейін анықтау.

Міндеттері:

- абитуриенттердің жалпы және арнайы дене дайындығының деңгейін анықтау;
- абитуриенттердің техникалық және тактикалық дайындық деңгейін айқындау.

Арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

Шығармашылық дайындықты талап ететін жоғары білімнің білім беру бағдарламаларының топтары бойынша оқуға қабылдау арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандардың нәтижелері ескеріле отырып жүзеге асырылады.

Шығармашылық дайындықты талап ететін, жалпы орта, техникалық және кәсіптік немесе орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар жоғары білімнің

білім беру бағдарламалары тобына түсетін адамдар екі шығармашылық емтихан тапсырады.

Қысқартылған оқу мерзімдерін көздейтін жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша шығармашылық даярлықты талап ететін жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына түсетін талапкерлер бір шығармашылық емтихан тапсырады.

Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар оқуға түсушілерге арналған шығармашылық емтихандар 50 балдық жүйе бойынша бағаланады.

Қысқартылған оқу мерзімдерін көздейтін жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихан 20 балдық жүйе бойынша бағаланады.

1 шығармашылық емтихан

Мамандандыру бойынша нормативтер Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

Талапкердің барлық бақылау нормативтерден жалпы максималды жинай алатын балл саны – 100. Шығармашылық емтиханды қабылдау ережесі бойынша бақылау нормативтерін тапсыру 2 кезеңге бөлінген:

- Бірінші кезеңде мамандану бойынша бір таңдаған спорт түрінен (баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, жекпе-жек және басқа да таңдаған спорт түрлері) арнайы дене дайындықтары мен техникалық анықтау нормативтері қабылданады. Максималды - 50 балл, минималды - 5 балл.

- Екінші кезеңде жалпы дене даярлығы (ЖДД) бойынша бақылау нормативтері түрлерінен қабылданады. Максималды балл саны - 50, минималды - 20 балл.

Талапкер, шығармашылық емтихан талабына сәйкес қабылданатын бақылау нормативтерінің барлық түрлерінен қатысуға міндетті.

Талапкердің жалпы барлық бақылау нормативтерінен максималды жинай алатын ұпай саны - 100. Талапкер конкурсқа қатысу үшін 1-ші мен 2-ші кезеңде тапсырған бақылау нормативтері көрсеткіштерінің қосындысы бойынша минималды 10 ұпай жинау кажет, немесе әр кезеңде 5 ұпайдан кем болмау керек. Ал, бірінші кезең қорытындысы бойынша 5 ұпайдан аз жинаған талапкер конкурстан шығарылады. Осылайша, жалпы дене даярлығы мен мамандық бойынша тапсырған бақылау нормативтерінен 2 кезең ішінде жинаған ұпайларының қосындысы шамамен 10-дан 100-ға дейін болуы мүмкін.

Шығармашылық емтихандар бойынша нәтижелері барлық тесттердің орташа арифметикалық есебі ретінде бағаланады.

Халықаралық спорт шеберлері, Қазақстан Республикасының спорт шеберлері шығармашылық емтихандар бойынша сұқбаттасуға жіберіледі.

Баскетболға мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)

№	ЖАТТЫҒУ	ЕРЛЕР						ҚЫЗДАР					
	Допты себетке түсіру саны	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Қашықтықтан лақтыру 6.32 м.	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1
2	Айып добын 6 рет лақтыру	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1

3	Жылдамдық техникасы (үш шеңберде тұрған кедергілерден айналып өтіп, оң қолмен және қайта айналғанда сол қолмен допты себетке түсіру (сек))	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
		12,8 сек.	13,1 сек.	13,4 сек.	13,6 сек.	13,2 сек.	13,5 сек.	13,9 сек.	14,0 сек.
4	6 нүкте бойынша қорғаныш бағанымен қозғалу (сек)	18,5 сек.	19,5 сек.	20,5 сек.	21,5 сек.	21,5 сек.	22,5 сек.	23,5 сек.	24,0 сек.
5	Екіжақты ойынға қатысу.(жарыс ережесі бойынша)	Ойынның техникасымен тактикасы Бағаланады 30 ұпай							

Баскетболға мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3-жылдық (ҚББ)

№	ЖАТТЫҒУ	ЕРЛЕР				ҚЫЗДАР			
	3-жылдық (ҚББ)	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Қашықтықтан лақтыру 6,32 м.	6/6 немесе 6/5 рет	6/4 рет	6/2–3 рет	6/1 рет	6/6 немесе 6/5 рет	6/4 рет	6/2–3 рет	6/1 рет
	Айып добын 6 рет лақтыру	6/6 немесе 6/5 рет	6/4 рет	6/2–3 рет	6/1 рет	6/6 немесе 6/5 рет	6/4 рет	6/2–3 рет	6/1 рет
3	Жылдамдық техникасы (үш шеңберде тұрған кедергілерден айналып өтіп, оң қолмен және қайта айналғанда сол қолмен допты себетке түсіру (сек))	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
		12,8 сек.	13,1 сек.	13,4 сек.	13,6 сек.	13,2 сек.	13,5 сек.	13,9 сек.	14,0 сек.
4	6 нүкте бойынша қорғаныш бағанымен қозғалу (сек)	18,5 сек.	19,5 сек.	20,5 сек.	21,5 сек.	21,5 сек.	22,5 сек.	23,5 сек.	24,0 сек.
5	Екіжақты ойынға қатысу.(жарыс ережесі бойынша)	Ойынның техникасымен тактикасы Бағаланады 4 ұпай							

Айып доптарын себетке лақтыруды орындау шарттары. Себетке айып доптарын лақтыру бір орында тұру арқылы орындалады. Допты себетке лақтыру кезінде белгіленген сызықтан аспау қажет. Жалпы орындалатын лақтырулар саны - 6. Ұпайлар саны доптың себетке түсуі арқылы саналады.

Футболға мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)

ЖАТТЫҒУЛАР		Ерлер									
№	4-жылдық (ЖББ)	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Доппен жонглёрлік жасау	51-55 рет	46-50 рет	41-45 рет	36-40 рет	31-35 рет	26-30 рет	21-25 рет	16-20 рет	11-15 рет	5-10 рет
2	Допты қашықтыққа тебу.	71-75	66-70	61-65	56-60	51-55	46-50	41-45	36-40	31-35	25-30
3	Дәлдікке соққы. 6×6 метрлік шаршыға допты дәл тигізу, 5 мүмкіндік.	5 ұпай		4 ұпай		3 ұпай		2 ұпай		1 ұпай	
		5/5		5/4		5/3		5/2		5/1	
4	Допты алып жүру Төсеніштерді (финкаларды) айналып өту Допты шағын қақпаға дәл беру	6,0-6,9 сек		7,0-7,9 сек		8,0-9,9 сек		10,0-10,9 сек		11,0-11,9 сек	
5	Техника, әдіс тәсілдерді бағалау.	20 ұпай									
Қыздар											
№	4-жылдық (ЖББ)	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Доппен жонглёрлік жасау	37-40 рет	33-36 рет	29-32 рет	25-28 рет	21-24 рет	17-20 рет	13-16 рет	9-12 рет	5-8 рет	1-4 рет
2	Допты қашықтыққа тебу.	56 – 60 м	51 – 55 м	46 – 50 м	41 – 45 м	36 – 40 м	31 – 35 м	26 – 30 м	21 – 25 м	16 – 20 м	1 – 15 м
3	Дәлдікке соққы. 6×6 метрлік шаршыға допты дәл тигізу, 5 мүмкіндік.	5 ұпай		4 ұпай		3 ұпай		2 ұпай		1 ұпай	
		5/5 рет		5/4 рет		5/3 рет		5/2 рет		5/1 рет	
4	Допты алып жүру Төсеніштерді (финкаларды) айналып өту Допты шағын қақпаға дәл беру	7,0-7,9 сек		8,0-9,9 сек		10,0-10,9 сек		11,0-11,9 сек		11,9-12 сек	
5	Техника, әдіс тәсілдерді бағалау.	20 ұпай									

**Футболға мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған
қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3-жылдық (ҚББ)**

ЖАТТЫҒУЛАР		Ерлер			
№	3-жылдық (ҚББ)	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Доппен жонглёрлік жасау	51-55 рет	46-50 рет	41-45 рет	36-40 рет
2	Допты қашықтыққа тебу.	71-75	66-70	61-65	56-60
3	Дәлдікке соққы. 6×6 метрлік шаршыға допты дәл тигізу, 5 мүмкіндік.	5/5	5/4	5/3	5/2

4	Допты алып жүру Төсеніштерді (фишкаларды) айналып өту Допты шағын қақпаға дәл беру	6,0-6,9 сек	7,0-7,9 сек	8,0-9,9 сек	10,0-10,9 сек
5	Техника, әдіс тәсілдерді бағалау.	4 ұпай			
№	3-жылдық (ҚББ)	Қыздар			
1	Доппен жонглёрлік жасау	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
		37-40 рет	33-36 рет	29-32 рет	25-28 рет
2	Допты қашықтыққа тебу.	56 – 60 м	51 – 55 м	46 – 50 м	41 – 45 м
3	Дәлдікке соққы. 6×6 метрлік шаршыға допты дәл тигізу, 5 мүмкіндік.	5/5	5/4	5/3	5/2
4	Допты алып жүру Төсеніштерді (фишкаларды) айналып өту Допты шағын қақпаға дәл беру	7,0-7,9 сек	8,0-9,9 сек	10,0-10,9 сек	11,0-11,9 сек
5	Техника, әдіс тәсілдерді бағалау.	4 ұпай			

**Боксқа мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау
нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)**

№	4-жылдық (ЖББ)	Ұлдар									
	Ұпай саны	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Бокс грушасына соққы жасау.10 сек	45-50 рет	40 – 44 рет	35 – 39 рет	30 – 34 рет	25 – 29 рет	20 – 24 рет	15 – 19 рет	10 – 14 рет	5 – 9 рет	1 – 4 рет
2	«Көлеңкемен бокстасу «Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	40+ рет	36-39 рет	33-35 рет	30-32 рет	27-29 рет	24-26 рет	21-23 рет	18-20 рет	15-17 рет	0-14 рет
3	Секіргіште 1 мин секіру	150+ рет	135-149 рет	120-134 рет	105-119 рет	90-104 рет	75-89 рет	60-74 рет	45-59 рет	30-44 рет	0-29 рет
4	Тактикалық шеберлік ұрыс кезінде анықталады 3 мин.	20 ұпай									
№	4-жылдық (ЖББ)	Қыздар									
	Ұпай саны	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
	Бокс грушасына соққы жасау.10 сек	27 – 30 рет	23 – 26 рет	19 – 22 рет	15 – 18 рет	11 – 14 рет	8 – 10 рет	5 – 7 рет	3 – 4 рет	2 рет	1 рет
2	«Көлеңкемен бокстасу «Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	27 – 30 рет	24 – 26 рет	21 – 23 рет	18 – 20 рет	15 – 17 рет	12 – 14 рет	9 – 11 рет	6 – 8 рет	3 – 5 рет	1 – 2 рет
3	Секіргіште 1 мин секіру	110-120 рет	100-109 рет	90 – 99 рет	80 – 89 рет	70 – 79 рет	60 – 69 рет	50 – 59 рет	40 – 49 рет	30- 39 рет	1 – 29 рет

4	Тактикалық шеберлік ұрыс кезінде анықталады 3 мин.	20 ұпай
---	--	----------------

«Көлеңкемен» ұрыс: 1-минуттық бір раунд бойы орындалады. Қолды көтеріп, боксшы тұрағында тік соққы, қапталдағы соққы, іштен жоғары қарай соққылар, жақын, орта және алыс қашықтан соққыларды жасау, еркін ұрыс.

**Боксқа мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау
нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3-жылдық (ҚББ)**

№	3-жылдық (ҚББ) Ұпай саны	Ұлдар				
		5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Бокс грушасына соққы жасау.10 сек	45-50 рет	40 – 44 рет	35 – 39 рет	30 – 34 рет	25 – 29 рет
2	«Көлеңкемен бокстасу «Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	40+ рет	36–39 рет	33–35 рет	30–32 рет	27–29 рет
3	Секіргіште 1 мин секіру	150+ рет	135–149 рет	120–134 рет	105–119 рет	90–104 рет
4	Тактикалық шеберлік ұрыс кезінде анықталады 3 мин.	5 ұпай				
№	3-жылдық (ҚББ) Ұпай саны	Қыздар				
		5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Бокс грушасына соққы жасау.10 сек	27 – 30 рет	23 – 26 рет	19 – 22 рет	15 – 18 рет	11 – 14 рет
2	«Көлеңкемен бокстасу «Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету	27 – 30 рет	24 – 26 рет	21 – 23 рет	18 – 20 рет	15 – 17 рет
3	Секіргіште 1 мин секіру	110-120 рет	100-109 рет	90 – 99 рет	80 – 89 рет	70 – 79 рет
4	Тактикалық шеберлік ұрыс кезінде анықталады 3 мин.	5 ұпай				

Еркін және грек-рим, Самбо, қазақша күрес, дзюдо күресінің мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)

ЖАТТЫҒУЛАР		Ұпай саны, уақыты																			
№	4-жылдық (ЖББ)	Ерлер (30 сек)										Қыздар (30 сек)									
		10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау .-басты кілемде баспен, колдар «ілемкке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді.	12 рет	11 рет	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет
2	«Манекенді кеуделен асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау	12 рет	11 рет	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет
3	Лақтыру: нықтан асырып, арқадан асырып.	Орындау техникалалы																			
		10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	Жаттығуды толық катермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды толық катермен орындау	Жаттығуды толық катермен орындау	Жаттығуды толық катермен орындау
		Қателерсіз орындау	Өртүрлі жағдайда орындау	Қарсыластың статикалық жағдайында қабылдауды өртүрлі орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Қарсылас ынғайлы жағдайда орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау	Жаттығуды бір неше кателермен орындау	Жаттығуды толық катермен орындау										
4	Бакылау күресі	20 ұпай																			

Бір күрес түрін тандау.

Еркін және грек-рим, Самбо, қазақша күрес, дзюдо күресінің мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3-жылдық (КББ)

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Ұпай саны, уақыты									
		Ерлер (30 сек)					Қыздар (30 сек)				
		5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау .-басты кілемде баспен, колдар «ілемке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді.	12 рет және жоғары	10–11 рет	8–9 рет	6–7 рет	5 рет және томен	10 рет және жоғары	8–9 рет	6–7 рет	5 рет	4 және томен

2	«Манекенді кеудеден асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау	12 рет және жоғары	10–11 рет	8–9 рет	6–7 рет	5 рет және төмен	10 рет және жоғары	8–9 рет	6–7 рет	5 рет	4 және төмен
3	Лақтыру: иықтан асырып, аркадан асырып.	Орындау техникалары									
		5 ұнай	4 ұнай	3 ұнай	2 ұнай	1 ұнай					
		Қателерсіз орындау	Жаттығуды бір захваттан орындау	Қарсыластың статикалық жағдайда бір захваттан орындау	Сапасы нашар орындау	Жаттығуды кателермен орындау					
4	Бақылау күресі	5 ұнай									

Бір күрес түрін тандау.

Үстел теннисінен мамандандыру бойынша таланкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ
4-жылдық (ЖББ)

ЖАТТЫҒУЛАР		Ұпай саны																	
№	4-жылдық (ЖББ)	Ерлер										Қыздар							
		10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай
1	Берілген нүктеге дәл сокқы	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет
2	Допты қысқа қиып беру	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет
3	Допты бүйірден айналдырып беру (рет)	10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет
4	Жұптық ойын (уақытқа) Ойын техникасын көрсету	5-7 мин 20 ұпай										3-5 мин 20 ұпай							

Үстел теннисінен мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ
3-жылдық (ҚББ)

[illegible]

	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай
1	Берілген нүктеге дәл соққы	9–10 рет	7–8 рет	5–6 рет	3–4 рет	0–2 рет	9–10 рет	7–8 рет	5–6 рет	3–4 рет	0–2 рет	0–2 рет	0–2 рет
2	Допты қысқа қиып беру	9–10 рет	7–8 рет	5–6 рет	3–4 рет	0–2 рет	9–10 рет	7–8 рет	5–6 рет	3–4 рет	0–2 рет	0–2 рет	0–2 рет
3	Допты бүйірден айналдырып беру (рет)	9–10 рет	7–8 рет	5–6 рет	3–4 рет	0–2 рет	9–10 рет	7–8 рет	5–6 рет	3–4 рет	0–2 рет	0–2 рет	0–2 рет
4	Жұлттық ойын (уақытқа) Ойын техникасын көрсету	5–7 мин 5 ұпай					3–5 мин 5 ұпай						

Волейбол бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

4-жылдық (ЖББ)

№	ЖАТТЫГУЛАР	ЕРІЕР (ұпай)										ҚЫЗДАР (ұпай)									
		10 рет	9 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет	0 рет	8 рет	7 рет	6 рет	5 рет	4 рет	3 рет	2 рет	1 рет	0 рет
1	Допты жоғарыдан беру. 1,5 – 2 м. биіктікте өзінен асыра және содап кейін әріптесіне 6 – 7 м. қашықтықта тұрып, 2,5 – 3 м. биіктікте беру (орындалады).	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	0 ұпай	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	0 ұпай
2	Аймаққа допты жоғарыдан ойынға қосу 1,2,4,5,6 (аймақ саны)	5 рет	4 рет	4 ұпай	3 рет	3 ұпай	2 рет	2 ұпай	1 рет	1 ұпай	0 рет	0 рет	5 рет	4 рет	4 ұпай	3 рет	2 рет	2 ұпай	1 рет	1 ұпай	0 рет
3	Доптырылған допты төменнен және жоғарыдан екі қолмен қабылдау	5 рет	4 рет	4 ұпай	3 рет	3 ұпай	2 рет	2 ұпай	1 рет	1 ұпай	0 рет	0 рет	5 рет	4 рет	4 ұпай	3 рет	2 рет	2 ұпай	1 рет	1 ұпай	0 рет
4	Шабуылдау соққысы	5 рет	4 рет	4 ұпай	3 рет	3 ұпай	2 рет	2 ұпай	1 рет	1 ұпай	0 рет	0 рет	5 рет	4 рет	4 ұпай	3 рет	2 рет	2 ұпай	1 рет	1 ұпай	0 рет

5	Екіжақты ойынға қатысу. Сандық көрсеткіштен басқа барлық жаттығуларды орындау кезінде техниканы және әдіс- тәсілді орындау есепке алынады (жарыс ережесі бойынша)	Ойынның техникасымен тактикасы Бағаланады 25 ұпай	Ойынның техникасымен тактикасы Бағаланады 25 ұпай
---	---	---	---

Волейбол бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

3-жылдық (КББ)

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР (ұпай)				ҚЫЗДАР (ұпай)					
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
1	Допты жоғарыдан беру. 1,5 – 2 м. биіктікте өзінен асыра және содан кейін әріптесіне 6 – 7 м. қашықтықта тұрып, 2,5 – 3 м. биіктікте беру (орыдалады).	9-10 ұпай рет	7-8 ұпай рет	5-6 ұпай рет	3-4 ұпай рет	0-2 ұпай рет	9-10 ұпай рет	7-8 ұпай рет	5-6 ұпай рет	3-4 ұпай рет	0-2 ұпай рет
2	Аймакка допты жоғарыдан ойынға қосу (аймак саны)	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	0 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	0 ұпай
3	Лақтырылған допты төменнен және жоғарыдан екі қолмен қабылдау	4/5 рет	4 рет	3 рет	1/2 рет	0 рет	4/5 рет	4 рет	3 рет	1/2 рет	0 рет
4	Шабуылдау соққысы	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	0 ұпай	4/5 рет	4 рет	3 рет	1/2 рет	0 рет
5	Екіжақты ойынға қатысу. Сандық көрсеткіштен басқа барлық жаттығуларды орындау кезінде техниканы және әдіс- тәсілді орындау есепке алынады (жарыс ережесі бойынша)	Ойынның техникасымен тактикасы Бағаланады 4 ұпай				Ойынның техникасымен тактикасы Бағаланады 4 ұпай					

Орындау шарты. Дәлдікпен беру, әр 5 аймакка 5-доптан түсіру. Допты беруді кезкелген тәсіл бойынша орындауға болады, 5 допты әр аймакка түсетіндей беру. Әр аймакка 5 доптан соғылады.

Екі қолмен жоғарыдан беруді орындау шарты. Арақашықтығы 2-3 метр болатындай қабырғадағы 1,5x1,5 шаршы метр

жүшпен допты екі қолмен жоғарыдан беру арқылы жерге түсірмей ұру. Жерге түсірмей орындалатын соққылар саналатын болады.

**Тажвандо, каратэ-до, кикбоксинг, ушу, айкидо, тайбокс мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған
қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)**

ЖАТТЫҒУЛАР		ҰЛДАР.ҚЫЗДАР										
№	4 жылдықтар	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай	
1	Қол (блоктар, соққылар) техникасын көрсету	Техника, қатесіз орындау соққылар мен блоктар нақты.	Жоғары деңгей. Ұсақ кателер бар, бірақ техника мен дәлелсіздік ритм жақсы сақталған.	Жақсы. Кейбір баяулық немесе дәлелсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Ортадан жоғары. Қимылдарда үйлесім мен сенімділік жеткілікті.	Орташа. Блок пен соққы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі кателер, соққылар шала орындалған.	Әлсіз. Техникалық түсінік бар, бірақ орындау түсініксіз өте нашар.	Өте көп кателіктер. Техника бұзылған, түсініксіз орындалған.	Техникаға жақын әрекет жок. Қимылдар бейберекет.	Кездейсоқ қимылдар. Техникалық мазмұн жок.	
2	Аяқ техникасын көрсету (блоктар, соққылар)	Техника, қатесіз орындау соққылар мен блоктар нақты.	Жоғары деңгей. Ұсақ кателер бар, бірақ техника мен дәлелсіздік ритм жақсы сақталған.	Жақсы. Кейбір баяулық немесе дәлелсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Ортадан жоғары. Қимылдарда үйлесім мен сенімділік жеткілікті.	Орташа. Блок пен соққы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі кателер, соққылар шала орындалған.	Әлсіз. Техникалық түсінік бар, бірақ орындау түсініксіз өте нашар.	Өте көп кателіктер. Техника бұзылған, түсініксіз орындалған.	Техникаға жақын әрекет жок. Қимылдар бейберекет.	Кездейсоқ қимылдар. Техникалық мазмұн жок.	
3	Қолдар мен аяқтардың (блоктардың, соққылардың) техникасын көрсету	Техника, қатесіз орындау соққылар мен блоктар нақты.	Жоғары деңгей. Ұсақ кателер бар, бірақ техника мен дәлелсіздік ритм жақсы сақталған.	Жақсы. Кейбір баяулық немесе дәлелсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Ортадан жоғары. Қимылдарда үйлесім мен сенімділік жеткілікті.	Орташа. Блок пен соққы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі кателер, соққылар шала орындалған.	Әлсіз. Техникалық түсінік бар, бірақ орындау түсініксіз өте нашар.	Өте көп кателіктер. Техника бұзылған, түсініксіз орындалған.	Техникаға жақын әрекет жок. Қимылдар бейберекет.	Кездейсоқ қимылдар. Техникалық мазмұн жок.	
4	Формальды жаттығуларды көрсету (пумсе, ката таолу, композициялар және т.б.)	Техника, қатесіз орындау соққылар мен блоктар нақты.	Жоғары деңгей. Ұсақ кателер бар, бірақ техника мен дәлелсіздік ритм жақсы сақталған.	Жақсы. Кейбір баяулық немесе дәлелсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Ортадан жоғары. Қимылдарда үйлесім мен сенімділік жеткілікті.	Орташа. Блок пен соққы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі кателер, соққылар шала орындалған.	Әлсіз. Техникалық түсінік бар, бірақ орындау түсініксіз өте нашар.	Өте көп кателіктер. Техника бұзылған, түсініксіз орындалған.	Техникаға жақын әрекет жок. Қимылдар бейберекет.	Кездейсоқ қимылдар. Техникалық мазмұн жок.	
5		Техника және тактика бағаланады 10 ұпай										

**Тажвандо, каратэ-до, кикбоксинг, ушу, айкидо, тайбокс мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған
қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3 жылдықтар(ҚББ)**

ЖАТТЫҒУЛАР		ҰЛДАР.ҚЫЗДАР			
№	3 жылдықтар(ҚББ)	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Қол (блоктар, соккылар) техникасын көрсету	Техника, қатесіз орындау соккылар мен блоктар нақты.	Жаксы. Кейбір баяулық немесе дәлсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Орташа. Блок пен соккы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі қателер, соккылар шала орындалған
2	Аяқ техникасын көрсету (блоктар, соккылар)	Техника, қатесіз орындау соккылар мен блоктар нақты.	Жаксы. Кейбір баяулық немесе дәлсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Орташа. Блок пен соккы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі қателер, соккылар шала орындалған
3	Қолдар мен аяқтардың (блоктардың, соккылардың) техникасын көрсету	Техника, қатесіз орындау соккылар мен блоктар нақты.	Жаксы. Кейбір баяулық немесе дәлсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Орташа. Блок пен соккы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі қателер, соккылар шала орындалған
4	Формальды жаттығуларды көрсету (нұмсе, ката, таолу, композициялар және т.б.)	Техника, қатесіз орындау соккылар мен блоктар нақты.	Жаксы. Кейбір баяулық немесе дәлсіздік байқалады, бірақ жалпы техника дұрыс.	Орташа. Блок пен соккы арасындағы байланыс әлсіз, қозғалыс сенімсіз.	Төмен. Қимылдарда жиі қателер, соккылар шала орындалған
5		Техника және тактика бағаланады 4 ұпай			

Спорт түрлері бойынша тандау жасалынды.

Жеңіл атлетикаға (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің
ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)

ЖАТТЫҒУЛАР		ЕРЛЕР																								
№		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	4-жылдық (ЖББ)	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай
1	100 м (сек) жүгіру	≤12.2	12.3 – 12.5	12.6- 12.8	12.9 – 13.1	13.2 – 13.4	13.5 – 13.7	13.8 – 14.0	14.1 – 14.3	14.4 – 14.6	14.7 – 14.9	15.0-- 15.2	15.3 – 15.5	15.6 – 15.8	15.9 – 16.1	16.2 – 16.4	16.5 – 16.7	16.8 – 17.0	17.1 – 17.3	17.4 – 17.6	17.7 – 17.9	18.0 – 18.2	18.3 – 18.5	18.6 – 18.8	18.9- 19.1	>19.1 сек

2	200 м (сек) жүгіру	24.0	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	27.3	27.7	28.1	28.5	28.9	28.9	29.7	30.1	30.5	30.9	31.3	31.7	32.1	32.5	32.9	33.2
	сек	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.0	28.4	28.8	29.2	29.2	30.0	30.4	30.8	31.2	31.6	32.0	32.4	32.8	33.2	сек	
3	400 м (сек) жүгіру	53.0	53.1	54.5	55.9	57.3	58.7	60.1	61.5	62.9	64.3	65.7	67.1	68.5	69.9	71.3	72.7	74.1	75.5	76.9	78.3	79.7	81.1	82.5	83.9	85.2
	сек	54.4	55.8	57.2	58.6	60.0	61.4	62.8	64.2	65.6	67.0	68.4	69.8	71.2	72.6	74.0	75.4	76.8	78.2	79.6	81.0	82.4	83.8	85.2	сек	
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	2:10	2:11	2:15	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	2:39	2:43	2:47	2:51	2:55	2:59	3:03	3:07	3:11	3:15	3:19	3:23	3:27	3:31	3:35	3:39	3:42
		2:14	2:18	2:22	2:26	2:30	2:34	2:38	2:42	2:46	2:50	2:54	2:58	3:02	3:06	3:10	3:14	3:18	3:22	3:26	3:30	3:34	3:38	3:42		
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:26	5:31	5:36	5:41	5:46	5:51	5:56	6:01	6:06	6:11	6:16	6:21	6:21	—
	4:30	4:35	4:40	4:45	4:50	4:55	5:00	5:05	5:10	5:15	5:20	5:25	5:30	5:35	5:40	5:45	5:50	5:55	6:00	6:05	6:10	6:15	6:20	6:30	6:30	
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	10:01	10:16	10:31	10:46	11:01	11:16	11:31	11:46	12:01	12:16	12:31	12:46	13:01	13:16	13:31	13:46	14:01	14:16	14:31	14:46	15:01	15:31	16:01	16:3	
	10:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	
7	5000 м (мин.сек.) жүгіру	17:31	18:01	18:01	18:01	19:01	19:31	20:01	20:31	21:01	21:31	22:01	22:31	23:01	23:31	24:01	24:31	25:01	25:31	26:01	26:31	27:01	27:31	28:01	29:01	30:0
	17:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	
8	10000 м (мин.сек.) жүгіру	33.10	34.00	35.00	36.20	37.20	38.10	39:00	39:50	40:40	41:30	42:20	43:10	44:00	44:50	45:40	46:30	47:20	48:10	49:00	49:50	50:40	51:30	52:20	53:10	54:0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
9	110 м с/б (сек.) жүгіру	16.2	16.7	17.4	18.3	18.7	19.1	19.5	19.9	20.3	20.7	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	26.3
10	400 м с/б (сек.) жүгіру	59.0	1:01.0	1:04.4	1:08.0	1:11.0	1:13.0	1:15.0	1:17.0	1:19.0	1:21.0	1:23.0	1:25.0	1:27.0	1:29.0	1:31.0	1:33.0	1:35.0	1:37.0	1:39.0	1:41.0	1:43.0	1:45.0	1:47.0	1:49.0	1:49
																									0	
11	Биіктікке секіру (метр)	1.80	1.74	1.66	1.58	1.56	1.55	1.53	1.52	1.51	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20
12	Ұзындыққа секіру (метр)	6.50	6.20	5.80	5.40	5.10	4.90	4.70	4.50	4.30	4.10	3.90	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50	2.50
13	Үш қарғып секіру (метр)	13.60	13.20	12.70	12.20	11.80	11.40	11.00	10.60	10.20	9.80	9.40	9.00	8.60	8.20	7.80	7.40	7.00	6.60	6.20	5.80	5.40	5.00	4.60	4.20	4.20
14	Ядро итеру (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00	2.70	2.40	2.10	1.80	1.50	1.20	1.20
15	Дискіні лақтыру (метр)	40.00	37.00	34.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.50	2.00	1.50	1.50
16	Спорттық жүріс 5 км-ге (мин.сек.)	23.30	24.10	25.00	26.20	27.10	28:00	28:50	29:40	30:30	31:20	32:10	33:00	33:50	34:40	35:30	36:20	37:10	38:00	38:50	39:40	40:30	41:20	42:10	43:00	43:0
		0	0	0	0																				0	

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап екі норматив тапсырады

Жеңіл атлетикаға (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3-жылдық (ҚББ)

ЖАҒТЫҒУЛАР		ЕРЛЕР									
№	3-жылдық (ҚББ)	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай

1	100 м (сек) жүгіру	≤12.2	12.3 – 12.5	12.6-12.8	12.9	13.1	13.2 – 13.4	13.5 – 13.7	13.8 – 14.0	14.1 – 14.3	14.4	14.6	14.7 – 14.9
2	200 м (сек) жүгіру	≤24.0 сек	24.1 – 24.4	24.5 – 24.8	24.9 – 25.2	25.3 – 25.6	25.7 – 26.0	26.1 – 26.4	26.5 – 26.8	26.9 – 27.2	27.3 – 27.6		
3	400 м (сек) жүгіру	≤53.0 сек	53.1 – 54.4	54.5 – 55.8	55.9 – 57.2	57.3 – 58.6	58.7 – 60.0	60.1 – 61.4	61.5 – 62.8	62.9 – 64.2	64.3 – 65.6		
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	≤2:10	2:11 – 2:14	2:15 – 2:18	2:19 – 2:22	2:23 – 2:26	2:27 – 2:30	2:31 – 2:34	2:35 – 2:38	2:39 – 2:42	2:43 – 2:46		
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	≤4:30	4:31-4:35	4:36–4:40	4:41 – 4:45	4:46 – 4:50	4:51 – 4:55	4:56 – 5:00	5:01 – 5:05	5:06 – 5:10	5:11 – 5:15		
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	≤10:00	10:01 – 10:15	10:16 – 10:30	10:31 – 10:45	10:46 – 11:00	11:01 – 11:15	11:16 – 11:30	11:31 – 11:45	11:46 – 12:00	12:01 – 12:15		
7	5000 м (мин.сек.) жүгіру	≤17:30	17:31 – 18:00	18:01 – 18:30	18:01 – 18:30	19:01 – 19:30	19:31 – 20:00	20:01 – 20:30	20:31 – 21:00	21:01 – 21:30	21:31 – 22:00		
8	10000 м (мин.сек.) жүгіру	33,10.0	34.00.0	35.00.0	36.20.0	37:20.0	38:10.0	39:00.0	39:50.0	40:40.0	41:30.0		
9	110 м с/б (сек.) жүгіру	16.2	16.7	17.4	18.3	18.7	19.1	19.5	19.9	20.3	20.7		
10	400 м с/б (сек.) жүгіру	59.0	1:01.0	1:04.4	1:08.0	1:11.0	1:13.0	1:15.0	1:17.0	1:19.0	1:21.0		
11	Биіктікке секіру (метр)	1.80	1.74	1.66	1.58	1.56	1.55	1.53	1.52	1.51	1.50		
12	Ұзындыққа секіру (метр)	6.50	6.20	5.80	5.40	5.10	4.90	4.70	4.50	4.30	4.10		
13	Үш қарғын секіру (метр)	13.60	13.20	12.70	12.20	11.80	11.40	11.00	10.60	10.20	9.80		
14	Ядро итеру (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00		
15	Дискіні лақтыру (метр)	40.00	37.00	34.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00		
16	Спорттық жүріс 5 км-ге (мин.сек.)	23.30	24.10.0	25.00.0	26.20.0	27:10	28:00	28:50	29:40	30:30	31:20		

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап екі норматив тапсырады

Жеңіл атлетикаға (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)

КЫЗДАР

ЖАТТЫГУ НДАР		КЫЗДАР																								
		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4-жылдык (ЖББ)		үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай	үпай
1	100 м (сек)	≤13.5	13.6–13.8	13.9–14.1	14.2–14.4	14.5–14.7	14.8–15.0	15.1–15.3	15.4–15.6	15.7–15.9	16.0–16.2	16.3–16.5	16.6–16.8	17.1–17.4	17.5–17.7	17.8–18.0	18.3–18.6	18.7–18.9	19.0–19.2	19.3–19.5	19.6–19.8	19.9–20.1	20.4	20.4	20.2–20.4	20.4
жүгірү																										
2	200 м (сек)	≤28.5	28.6–29.0	29.1–29.5	29.6–30.0	30.1–30.5	30.6–31.0	31.1–31.5	31.6–32.0	32.1–32.5	32.6–33.0	33.1–33.5	34.0–34.5	34.6–35.0	35.1–35.5	35.6–36.0	36.1–36.5	37.0–37.5	37.6–38.0	38.1–38.5	38.6–39.0	39.1–39.5	40.0	40.0	39.6–40.0	40.0
жүгірү																										
3	400 м (сек)	≤1:04.0	1:04.1–1:05.0	1:05.1–1:06.0	1:07.1–1:08.0	1:08.1–1:09.0	1:10.1–1:11.0	1:11.1–1:12.0	1:13.1–1:14.0	1:14.1–1:15.0	1:16.1–1:17.0	1:17.1–1:18.0	1:19.1–1:20.0	1:20.1–1:21.0	1:22.1–1:23.0	1:23.1–1:24.0	1:25.1–1:26.0	1:26.1–1:27.0	1:28.1–1:29.0	1:29.1–1:30.0	1:31.1–1:32.0	1:32.1–1:33.0	1:34.1–1:35.0	1:35.1–1:36.0	1:37.1–1:38.0	1:38.0–1:39.0
жүгірү																										
4	800 м (мин.сек.)	≤2:35.0	2:36.0–2:39.0	2:40.0–2:43.0	2:44.0–2:47.0	2:48.0–2:51.0	2:52.0–2:55.0	2:56.0–2:59.0	3:00.0–3:03.0	3:04.0–3:07.0	3:08.0–3:11.0	3:12.0–3:15.0	3:16.0–3:19.0	3:20.0–3:23.0	3:24.0–3:27.0	3:28.0–3:31.0	3:32.0–3:35.0	3:36.0–3:39.0	3:40.0–3:43.0	3:44.0–3:47.0	3:48.0–3:51.0	3:52.0–3:55.0	3:56.0–3:59.0	4:00.0–4:03.0	4:04.0–4:07.0	4:07.0–4:10.0
жүгірү																										
5	1500 м (мин.сек.)	≤5:30.0	5:31.0–5:35.0	5:36.0–5:40.0	5:41.0–5:45.0	5:46.0–5:50.0	5:51.0–5:55.0	5:56.0–6:00.0	6:01.0–6:05.0	6:06.0–6:10.0	6:11.0–6:15.0	6:16.0–6:20.0	6:21.0–6:25.0	6:26.0–6:30.0	6:31.0–6:35.0	6:36.0–6:40.0	6:41.0–6:45.0	6:46.0–6:50.0	6:51.0–6:55.0	6:56.0–7:00.0	7:01.0–7:05.0	7:06.0–7:10.0	7:11.0–7:15.0	7:16.0–7:20.0	7:21.0–7:25.0	7:30.0–7:35.0
жүгірү																										
6	3000 м (мин.сек.)	≤11:30.0	11:31.0–11:45.0	11:46.0–12:00.0	12:01.0–12:15.0	12:16.0–12:30.0	12:31.0–12:45.0	12:46.0–13:00.0	13:01.0–13:15.0	13:16.0–13:30.0	13:31.0–13:45.0	13:46.0–14:00.0	14:01.0–14:15.0	14:16.0–14:30.0	14:31.0–14:45.0	14:46.0–15:00.0	15:01.0–15:15.0	15:16.0–15:30.0	15:31.0–15:45.0	15:46.0–16:00.0	16:01.0–16:15.0	16:16.0–16:30.0	16:31.0–16:45.0	16:46.0–17:00.0	17:01.0–17:15.0	17:16.0–17:30.0
жүгірү																										
7	100 м с/б (сек.)	≤15.5	15.6–15.8	15.9–16.1	16.2–16.4	16.5–16.7	16.8–17.0	17.1–17.3	17.4–17.6	17.7–17.9	18.0–18.2	18.3–18.5	18.6–18.8	18.9–19.1	19.2–19.4	19.5–19.7	19.8–20.0	20.1–20.3	20.4–20.6	20.7–20.9	21.0–21.2	21.3–21.5	21.6–21.8	21.9–22.1	22.2–22.4	22.4–22.6
жүгірү																										
8	400 м с/б (сек.)	≤1:10.0	1:10.1–1:11.0	1:11.1–1:12.0	1:13.1–1:14.0	1:14.1–1:15.0	1:16.1–1:17.0	1:17.1–1:18.0	1:19.1–1:20.0	1:20.1–1:21.0	1:22.1–1:23.0	1:23.1–1:24.0	1:25.1–1:26.0	1:26.1–1:27.0	1:28.1–1:29.0	1:29.1–1:30.0	1:31.1–1:32.0	1:32.1–1:33.0	1:34.1–1:35.0	1:35.1–1:36.0	1:37.1–1:38.0	1:38.1–1:39.0	1:40.1–1:41.0	1:42.1–1:43.0	1:44.1–1:45.0	1:46.0–1:47.0
жүгірү																										
1	Ядро итеру (метр)	≤11.5	11.30–11.49	11.10–11.29	10.90–11.09	10.70–10.89	10.50–10.69	10.30–10.49	10.10–10.29	9.90–10.09	9.70–9.89	9.50–9.69	9.30–9.49	9.10–9.29	8.90–9.09	8.70–8.89	8.50–8.69	8.30–8.49	8.10–8.29	7.90–8.09	7.70–7.89	7.50–7.69	7.30–7.49	7.10–7.29	6.90–7.09	6.90–7.10
жүгірү																										
1	Дискіні (метр)	≤34.0	33.0–33.9	32.0–32.9	31.0–31.9	30.0–30.9	29.0–29.9	28.0–28.9	27.0–27.9	26.0–26.9	25.0–25.9	24.0–24.9	23.0–23.9	22.0–22.9	21.0–21.9	20.0–20.9	19.0–19.9	18.0–18.9	17.0–17.9	16.0–16.9	15.0–15.9	14.0–14.9	13.0–13.9	12.0–12.9	11.0–11.9	11.0–11.9
жүгірү																										
1	Найза (метр)	≤35.0	34.0–34.9	33.0–33.9	32.0–32.9	31.0–31.9	30.0–30.9	29.0–29.9	28.0–28.9	27.0–27.9	26.0–26.9	25.0–25.9	24.0–24.9	23.0–23.9	22.0–22.9	21.0–21.9	20.0–20.9	19.0–19.9	18.0–18.9	17.0–17.9	16.0–16.9	15.0–15.9	14.0–14.9	13.0–13.9	12.0–12.9	12.0–12.9
жүгірү																										

1 Спорттық	17:30	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	27:30	28:00	28:30	29:00
4 жүріс 3 км-ге	0	0																							0
(мин.сек.)																									

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап екі норматив тапсырады.

Жеңіл атлетикаға (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3 жылдық (ҚББ)

ЖАТТЫГУЛАР		ҚЫЗДАР									
№	3-жылдық (ҚББ)	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	100 м (сек) жүгіру	≤13.5	13.6–13.8	13.9–14.1	14.2–14.4	14.5–14.7	14.8–15.0	15.1–15.3	15.4–15.6	15.7–15.9	16.0–16.2
2	200 м (сек) жүгіру	≤28.0	28.6 – 29.0	29.1 – 29.5	29.6 – 30.0	30.1 – 30.5	30.6 – 31.0	31.1 – 31.5	31.6 – 32.0	32.1 – 32.5	32.6 – 33.0
3	400 м (сек) жүгіру	≤1:04.0	1:04.1 – 1:05.5	1:05.6 – 1:07.0	1:07.1 – 1:08.5	1:08.6 – 1:10.0	1:10.1 – 1:11.5	1:11.6 – 1:13.0	1:13.1 – 1:14.5	1:14.6 – 1:16.0	1:16.1 – 1:17.5
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	≤2:35	2:36 – 2:39	2:40 – 2:43	2:44 – 2:47	2:48 – 2:51	2:52 – 2:55	2:56 – 2:59	3:00 – 3:03	3:04 – 3:07	3:08 – 3:11
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	≤5:30	5:31 – 5:35	5:36 – 5:40	5:41 – 5:45	5:46 – 5:50	5:51 – 5:55	5:56 – 6:00	6:01 – 6:05	6:06 – 6:10	6:11 – 6:15
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	≤11:30	11:31–11:45	11:46–12:00	12:01–12:15	12:16–12:30	12:31–12:45	12:46 – 13:00	13:01–13:15	13:16–13:30	13:31 – 13:45
7	100 м с/б (сек.) жүгіру	≤15.5	15.6–15.8	15.9–16.1	16.2–16.4	16.5–16.7	16.8–17.0	17.1–17.3	17.4–17.6	17.7–17.9	18.0–18.2
8	400 м с/б (сек.) жүгіру	≤1:10.0	1:10.1–1:11.5	1:11.6 – 1:13.0	1:13.1–1:14.5	1:14.6 – 1:16.0	1:16.1–1:17.5	1:17.6 – 1:19.0	1:19.1–1:20.5	1:20.6–1:22.0	1:22.1–1:23.5
11	Ядро итеру (метр)	≥11.50	11.30–11.49	11.10–11.29	10.90–11.09	10.70–10.89	10.50–10.69	10.30–10.49	10.10–10.29	9.90–10.09	9.70–9.89
12	Дискіні лақтыру (метр)	≥34.0	33.0–33.9	32.0–32.9	31.0–31.9	30.0–30.9	29.0–29.9	28.0–28.9	27.0–27.9	26.0–26.9	25.0–25.9
13	Найза лақтыру (метр)	≥35.0	34.0–34.9	33.0–33.9	32.0–32.9	31.0–31.9	30.0–30.9	29.0–29.9	28.0–28.9	27.0–27.9	26.0–26.9
14	Спорттық жүріс 3 км-ге (мин.сек.)	≤17:30	≤17:30	18:01–18:30	18:31–19:00	19:01–19:30	19:31–20:00	20:01 – 20:30	20:31–21:00	21:01–21:30	21:31–22:00

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап екі норматив тапсырады.

Жеңіл атлетикаға 28 жастан жоғары (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)

ЖАҒДЫҒЫЛАР		ЕРЛЕР																									
№	4 жылдықтар	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
		ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	11.2 сек	11.6 сек	12.0 сек	12.4 сек	12.8 сек	13.2 сек	13.6 сек	14.0 сек	14.4 сек	14.8 сек	15.2 сек	15.6 сек	16.0 сек	16.4 сек	16.8 сек	17.2 сек	17.6 сек	18.0 сек	18.4 сек	18.8 сек	19.2 сек	19.6 сек	20.0 сек	20.4 сек	20.8 сек	
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	19.0 сек	19.5 сек	20.0 сек	20.5 сек	21.0 сек	21.5 сек	22.0 сек	22.5 сек	23.0 сек	23.5 сек	24.0 сек	24.5 сек	25.0 сек	25.5 сек	26.0 сек	26.5 сек	27.0 сек	27.5 сек	28.0 сек	28.5 сек	29.0 сек	29.5 сек	30.0 сек	30.5 сек	31.0 сек	
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	45.0 сек	46.0 сек	47.0 сек	48.0 сек	49.0 сек	50.0 сек	51.0 сек	52.0 сек	53.0 сек	54.0 сек	55.0 сек	56.0 сек	57.0 сек	58.0 сек	59.0 сек	1:00 мин	1:02 мин	1:04 мин	1:06 мин	1:08 мин	1:10 мин	1:15 мин	1:20 мин	1:25 мин	1:30 мин	
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	1:50 мин	1:55 мин	2:00 мин	2:05 мин	2:10 мин	2:15 мин	2:20 мин	2:25 мин	2:30 мин	2:35 мин	2:40 мин	2:45 мин	2:50 мин	2:55 мин	3:00 мин	3:05 мин	3:10 мин	3:15 мин	3:20 мин	3:25 мин	3:30 мин	3:35 мин	3:40 мин	3:45 мин	3:50 мин	
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	3:40 мин	3:50 мин	4:00 мин	4:10 мин	4:20 мин	4:30 мин	4:40 мин	4:50 мин	5:00 мин	5:10 мин	5:20 мин	5:30 мин	5:40 мин	5:50 мин	6:00 мин	6:10 мин	6:20 мин	6:30 мин	6:40 мин	6:50 мин	7:00 мин	7:10 мин	7:20 мин	7:30 мин	7:40 мин	
6	Жүгіру арналған 3000 м (мин.сек.)	8:00 мин	8:20 мин	8:40 мин	9:00 мин	9:20 мин	9:40 мин	10:00 мин	10:20 мин	10:40 мин	11:00 мин	11:20 мин	11:40 мин	12:00 мин	12:20 мин	12:40 мин	13:00 мин	13:20 мин	13:40 мин	14:00 мин	14:20 мин	14:40 мин	15:00 мин	15:20 мин	15:40 мин	16:00 мин	
7	Жүгіру арналған 5000 м (мин.сек.)	13:00 мин	13:30 мин	14:00 мин	14:30 мин	15:00 мин	15:30 мин	16:00 мин	16:30 мин	17:00 мин	17:30 мин	18:00 мин	18:30 мин	19:00 мин	19:30 мин	20:00 мин	20:30 мин	21:00 мин	21:30 мин	22:00 мин	22:30 мин	23:00 мин	23:30 мин	24:00 мин	24:30 мин	25:00 мин	
8	Жүгіру арналған 10000 м (мин.сек.)	27:00 мин	28:00 мин	29:00 мин	30:00 мин	31:00 мин	32:00 мин	33:00 мин	34:00 мин	35:00 мин	36:00 мин	37:00 мин	38:00 мин	39:00 мин	40:00 мин	41:00 мин	42:00 мин	43:30 мин	45:00 мин	46:30 мин	48:00 мин	49:30 мин	51:00 мин	52:30 мин	54:00 мин	55:30 мин	
9	Жүгіру арналған 110 м с/б (сек.)	13.5 сек	13.9 сек	14.3 сек	14.7 сек	15.1 сек	15.5 сек	15.9 сек	16.3 сек	16.7 сек	17.1 сек	17.5 сек	17.9 сек	18.3 сек	18.7 сек	19.1 сек	19.5 сек	20.0 сек	20.5 сек	21.0 сек	21.5 сек	22.0 сек	22.5 сек	23.0 сек	23.5 сек	24.0 сек	
10	Жүгіру арналған 400 м с/б (сек.)	0:46 сек	0:51 сек	0:56 сек	1:01 сек	1:06 сек	1:11 сек	1:16 сек	1:21 сек	1:26 сек	1:31 сек	1:36 сек	1:40 сек	1:44 сек	1:48 сек	1:52 сек	1:56 сек	1:59 сек	2:02 сек	2:05 сек	2:08 сек	2:11 сек	2:14 сек	2:17 сек	2:20 сек	2:23 сек	
11	Секіру биіктігі (метр)	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.0	1.95	1.9	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15	1.10	
12	Секіру ұзындығы (метр)	7.00	6.82	6.64	6.46	6.28	6.10	5.92	5.74	5.56	5.38	5.20	5.02	4.84	4.66	4.48	4.30	4.12	3.94	3.76	3.58	3.40	3.22	3.04	2.86	2.68	
13	Секіру бастап алтыншы (метр)	4.90	4.60	4.30	4.00	3.90	3.60	3.30	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00	0.90	0.80	0.70	0.60	0.50	0.40	0.30	
14	Үштік секіру (метр)	15.50	15.20	14.90	14.60	14.30	14.00	13.70	13.40	13.10	12.80	12.50	12.20	11.90	11.60	11.30	11.00	10.70	10.40	10.10	9.80	9.50	9.20	8.90	8.60	8.30	
15	Итеру ядролар (метр)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00	2.50	2.00	1.50	1.00	
16	Лактыру дискінің (метр)	45.00	43.00	41.00	39.00	37.00	35.00	33.00	31.00	29.00	27.00	25.00	23.00	21.00	19.00	17.00	15.00	13.00	11.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	
17	Лактыру балға (метр)	44.00	42.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	
18	Лактыру найза (метр)	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	8.00	6.00	4.00	2.00	
19	Б.к.жүру арналған 5 км (мин.сек.)	19.00 мин	20.00 мин	21.00 мин	22.00 мин	23.00 мин	24.00 мин	25.00 мин	26.00 мин	27.00 мин	28.00 мин	29.00 мин	30.00 мин	31.00 мин	32.00 мин	33.00 мин	34.00 мин	35.00 мин	36.00 мин	37.00 мин	38.00 мин	39.00 мин	40.00 мин	41.00 мин	42.00 мин	43.00 мин	

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап екі норматив тапсырады.

**Жеңіл атлетикаға 28 жастан жоғары (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау
нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3 жылдық (ҚББ)**

№	ЖАҒТЫҢҮЛАР	ЕРЛЕР									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	3 жылдықтар (ҚББ)	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай	ұпай
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	11.2 сек	11.6 сек	12.0 сек	12.4 сек	12.8 сек	13.2 сек	13.6 сек	14.0 сек	14.4 сек	14.8 сек
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	19.0 сек	19.5 сек	20.0 сек	20.5 сек	21.0 сек	21.5 сек	22.0 сек	22.5 сек	23.0 сек	23.5 сек
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	45.0 сек	46.0 сек	47.0 сек	48.0 сек	49.0 сек	50.0 сек	51.0 сек	52.0 сек	53.0 сек	54.0 сек
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	1:50 мин	1:55 мин	2:00 мин	2:05 мин	2:10 мин	2:15 мин	2:20 мин	2:25 мин	2:30 мин	2:35 мин
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	3:40 мин	3:50 мин	4:00 мин	4:10 мин	4:20 мин	4:30 мин	4:40 мин	4:50 мин	5:00 мин	5:10 мин
6	Жүгіру арналған 3000 м (мин.сек.)	8:00 мин	8:20 мин	8:40 мин	9:00 мин	9:20 мин	9:40 мин	10:00 мин	10:20 мин	10:40 мин	11:00 мин
7	Жүгіру арналған 5000 м (мин.сек.)	13:00 мин	13:30 мин	14:00 мин	14:30 мин	15:00 мин	15:30 мин	16:00 мин	16:30 мин	17:00 мин	17:30 мин
8	Жүгіру арналған 10000 м (мин.сек.)	27:00 мин	28:00 мин	29:00 мин	30:00 мин	31:00 мин	32:00 мин	33:00 мин	34:00 мин	35:00 мин	36:00 мин
9	Жүгіру арналған 110 м с/б (сек.)	13.5 сек	13.9 сек	14.3 сек	14.7 сек	15.1 сек	15.5 сек	15.9 сек	16.3 сек	16.7 сек	17.1 сек
10	Жүгіру арналған 400 м с/б (сек.)	0:46 сек	0:51 сек	0:56 сек	1:01 мин	1:06 мин	1:11 мин	1:16 мин	1:21 мин	1:26 мин	1:31 мин
11	Секіру биіктігі (метр)	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.0	1.95	1.9	1.85
12	Секіру ұзындығы (метр)	7.00	6.82	6.64	6.46	6.28	6.10	5.92	5.74	5.56	5.38
13	Секіру бастап алғыншы (метр)	4.90	4.60	4.30	4.00	3.90	3.60	3.30	3.00	2.80	2.60
14	Үштік секіру (метр)	15.50	15.20	14.90	14.60	14.30	14.00	13.70	13.40	13.10	12.80
15	Итеру ядролар (метр)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50
16	Лактыру дискінің (метр)	45.00	43.00	41.00	39.00	37.00	35.00	33.00	31.00	29.00	27.00
17	Лактыру балға (метр)	44.00	42.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00	30.00	28.00	26.00
18	Лактыру найза (метр)	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00
19	Бк.жүру арналған 5 км (мин.сек.)	19.00 мин	20.00 мин	21.00 мин	22.00 мин	23.00 мин	24.00 мин	25.00 мин	26.00 мин	27.00 мин	28.00 мин

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі тандап екі норматив тапсырады.

**Женіл атлетикаға 28 жастан жоғары (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау
нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 4-жылдық (ЖББ)**

ЖАҒТЫҒУЛАР		ҚЫЗДАР																								
№	4-жылдық (ЖББ)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	100 м (сек) жүгіру	14.5 сек	14.6 сек	14.8 сек	15.0 сек	15.2 сек	15.4 сек	15.6 сек	15.8 сек	16.0 сек	16.2 сек	16.4 сек	16.6 сек	16.8 сек	17.0 сек	17.2 сек	17.4 сек	17.6 сек	17.8 сек	18.0 сек	18.2 сек	18.4 сек	18.6 сек	18.8 сек	19.0 сек	19.2 сек
2	200 м (сек) жүгіру	30.0 сек	30.4 сек	30.8 сек	31.2 сек	31.6 сек	32.0 сек	32.4 сек	32.8 сек	33.2 сек	33.6 сек	34.0 сек	34.4 сек	34.8 сек	35.2 сек	35.6 сек	36.0 сек	36.4 сек	36.8 сек	37.2 сек	37.6 сек	38.0 сек	38.4 сек	38.8 сек	39.2 сек	39.6 сек
3	400 м (сек) жүгіру	1:10 мин	1:11 мин	1:13 мин	1:15 мин	1:17 мин	1:19 мин	1:21 мин	1:23 мин	1:25 мин	1:27 мин	1:29 мин	1:31 мин	1:33 мин	1:35 мин	1:37 мин	1:39 мин	1:41 мин	1:43 мин	1:45 мин	1:47 мин	1:49 мин	1:51 мин	1:53 мин	1:55 мин	1:57 мин
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	2:45 мин	2:48 мин	2:51 мин	2:54 мин	2:57 мин	3:00 мин	3:03 мин	3:06 мин	3:09 мин	3:12 мин	3:15 мин	3:18 мин	3:21 мин	3:24 мин	3:27 мин	3:30 мин	3:33 мин	3:36 мин	3:39 мин	3:42 мин	3:45 мин	3:48 мин	3:51 мин	3:54 мин	3:57 мин
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	6:00 мин	6:06 мин	6:12 мин	6:18 мин	6:24 мин	6:30 мин	6:36 мин	6:42 мин	6:48 мин	6:54 мин	7:00 мин	7:06 мин	7:12 мин	7:18 мин	7:24 мин	7:30 мин	7:36 мин	7:42 мин	7:48 мин	7:54 мин	8:00 мин	8:06 мин	8:12 мин	8:18 мин	8:24 мин
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	13:00 мин	13:12 мин	13:24 мин	13:36 мин	13:48 мин	14:00 мин	14:12 мин	14:24 мин	14:36 мин	14:48 мин	15:00 мин	15:12 мин	15:24 мин	15:36 мин	15:48 мин	16:00 мин	16:12 мин	16:24 мин	16:36 мин	16:48 мин	17:00 мин	17:12 мин	17:24 мин	17:36 мин	17:48 мин
7	100 м с/б (сек.) жүгіру	15.0 сек	15.3 сек	15.6 сек	15.9 сек	16.2 сек	16.5 сек	16.8 сек	17.1 сек	17.4 сек	17.7 сек	18.0 сек	18.3 сек	18.6 сек	18.9 сек	19.2 сек	19.5 сек	19.8 сек	20.1 сек	20.4 сек	20.7 сек	21.0 сек	21.3 сек	21.6 сек	21.9 сек	22.2 сек
8	400 м с/б (сек.) жүгіру	1:30 мин	1:33 мин	1:36 мин	1:39 мин	1:42 мин	1:45 мин	1:48 мин	1:51 мин	1:54 мин	1:57 мин	2:00 мин	2:03 мин	2:06 мин	2:09 мин	2:12 мин	2:15 мин	2:18 мин	2:21 мин	2:24 мин	2:27 мин	2:30 мин	2:33 мин	2:36 мин	2:39 мин	2:42 мин
9	Биіктікке секіру (метр)	1.35 м	1.33 м	1.31 м	1.29 м	1.27 м	1.25 м	1.23 м	1.21 м	1.19 м	1.17 м	1.15 м	1.13 м	1.11 м	1.09 м	1.07 м	1.05 м	1.03 м	1.01 м	0.99 м	0.97 м	0.95 м	0.93 м	0.91 м	0.89 м	0.87 м
10	Ұзындыққа секіру (метр)	2.40 м	2.37 м	2.34 м	2.31 м	2.28 м	2.25 м	2.22 м	2.19 м	2.16 м	2.13 м	2.10 м	2.07 м	2.04 м	2.01 м	1.98 м	1.95 м	1.92 м	1.89 м	1.86 м	1.83 м	1.80 м	1.77 м	1.74 м	1.71 м	1.68 м
11	Үш қарғып секіру (метр)	6.00 м	5.85 м	5.70 м	5.55 м	5.40 м	5.25 м	5.10 м	4.95 м	4.80 м	4.65 м	4.50 м	4.35 м	4.20 м	4.05 м	3.90 м	3.75 м	3.60 м	3.45 м	3.30 м	3.15 м	3.00 м	2.85 м	2.70 м	2.55 м	2.40 м
12	Ядро итеру (метр)	11.0 м	10.7 м	10.4 м	10.1 м	9.8 м	9.5 м	9.2 м	8.9 м	8.6 м	8.3 м	8.0 м	7.7 м	7.4 м	7.1 м	6.8 м	6.5 м	6.2 м	5.9 м	5.6 м	5.3 м	5.0 м	4.7 м	4.4 м	4.1 м	3.8 м
13	Дискіні лақтыру (метр)	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м	25.0 м	24.0 м	23.0 м	22.0 м	21.0 м	20.0 м	19.0 м	18.0 м	17.0 м	16.0 м	15.0 м	14.0 м	13.0 м	12.0 м	11.0 м	10.0 м	9.0 м	8.0 м
14	Найза лақтыру (метр)	35.0 м	34.0 м	33.0 м	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м	25.0 м	24.0 м	23.0 м	22.0 м	21.0 м	20.0 м	19.0 м	18.0 м	17.0 м	16.0 м	15.0 м	14.0 м	13.0 м	12.0 м	11.0 м
15	Спорттық жүріс 3 км-ге (мин.сек.)	16:30 мин	16:45 мин	17:00 мин	17:15 мин	17:30 мин	17:45 мин	18:00 мин	18:15 мин	18:30 мин	18:45 мин	19:00 мин	19:15 мин	19:30 мин	19:45 мин	20:00 мин	20:15 мин	20:30 мин	20:45 мин	21:00 мин	21:15 мин	21:30 мин	21:45 мин	22:00 мин	22:15 мин	22:30 мин

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі тандап екі норматив тапсырады.

Женіл атлетикаға 28 жастан жоғары (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ 3-жылдық ҚББ)

ЖАТТЫҒУЛАР		Қыздар									
№	3-жылдық (ҚББ)	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай	6 ұпай	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	100 м (сек) жүгіру	14.5 сек	14.6 сек	14.8 сек	15.0 сек	15.2 сек	15.4 сек	15.6 сек	15.8 сек	16.0 сек	16.2 сек
2	200 м (сек) жүгіру	30.0 сек	30.4 сек	30.8 сек	31.2 сек	31.6 сек	32.0 сек	32.4 сек	32.8 сек	33.2 сек	33.6 сек
3	400 м (сек) жүгіру	1:10 мин	1:11 мин	1:13 мин	1:15 мин	1:17 мин	1:19 мин	1:21 мин	1:23 мин	1:25 мин	1:27 мин
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	2:45 мин	2:48 мин	2:51 мин	2:54 мин	2:57 мин	3:00 мин	3:03 мин	3:06 мин	3:09 мин	3:12 мин
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	6:00 мин	6:06 мин	6:12 мин	6:18 мин	6:24 мин	6:30 мин	6:36 мин	6:42 мин	6:48 мин	6:54 мин
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	13:00 мин	13:12 мин	13:24 мин	13:36 мин	13:48 мин	14:00 мин	14:12 мин	14:24 мин	14:36 мин	14:48 мин
7	100 м с/б (сек.) жүгіру	15.0 сек	15.3 сек	15.6 сек	15.9 сек	16.2 сек	16.5 сек	16.8 сек	17.1 сек	17.4 сек	17.7 сек
8	400 м с/б (сек.) жүгіру	1:30 мин	1:33 мин	1:36 мин	1:39 мин	1:42 мин	1:45 мин	1:48 мин	1:51 мин	1:54 мин	1:57 мин
9	Биіктікке секіру (метр)	1.35 м	1.33 м	1.31 м	1.29 м	1.27 м	1.25 м	1.23 м	1.21 м	1.19 м	1.17 м
10	Ұзындыққа секіру (метр)	2.40 м	2.37 м	2.34 м	2.31 м	2.28 м	2.25 м	2.22 м	2.19 м	2.16 м	2.13 м
11	Үш қарғыш секіру (метр)	6.00 м	5.85 м	5.70 м	5.55 м	5.40 м	5.25 м	5.10 м	4.95 м	4.80 м	4.65 м
12	Ядро итеру (метр)	11.0 м	10.7 м	10.4 м	10.1 м	9.8 м	9.5 м	9.2 м	8.9 м	8.6 м	8.3 м
13	Дискіні лақтыру (метр)	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м	25.0 м	24.0 м	23.0 м
14	Найза лақтыру (метр)	35.0 м	34.0 м	33.0 м	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м
15	Спорттық жүріс 3 км-ге (мин.сек.)	16:30 мин	16:45 мин	17:00 мин	17:15 мин	17:30 мин	17:45 мин	18:00 мин	18:15 мин	18:30 мин	18:45 мин

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап екі норматив тапсырады.

Ескертулер:

таңдаған спорт түрі бойынша техниканы игергенін және нәтижелерін көрсету. Нормативтерді орындамау немесе бас тартқаны үшін балл қойылмайды.

Бағалау критерийлері:

0-4 томен «2» баллға;

5 тен 17 дейін «3» баллға;

18 ден 29 дейін «4» баллға;

30 дан 40 дейін «5» баллға бағаланады.

Қысқартылған оқу мерзімдерін көздейтін ұқсас бағыттары бойынша шығармашылық емтихан 20 баллдық жүйе бойынша бағаланады.

Мамандыққа түсетін абитуриенттер үшін шығармашылық емтиханды бағалау критерийлері:

- 0-4 баллдан төмен «2»;
- 5-10 дейінгі балл «3»;
- 11-15 дейінгі балл- «4»;
- 16-20 дейінгі балл «5» бағаланады.

№2 шығармашылық емтихан

Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтерШығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

Жалпы дене дайындығы бойынша емтиханда талапкерлер келесі сынақтүрлері бойынша нормативтерді орындауы қажет:

1. **100 метрге жүгіру** (ұлдар, қыздар);
2. **3000 метрге жүгіру** (ұлдар) - **1000 метрге жүгіру** (қыздар);
3. Биік кермеде тартылу(ұлдар) – Шалқалай жатып денені көтеру (қыздар);
4. **Тұрған орнынан ұзындықа секіру** (ұлдар, қыздар).

Сынақ түрлерін орындау шарттары:

1. **100 метрге жүгіру** (ұлдар, қыздар) – сынақ стадионның жүгіру жолынанемесе кез келген тегіс жерде өткізіледі;
2. **3000 метрге жүгіру** (ұлдар) – сынақ стадионның жүгіру жолында немесекез келген тегіс жерде өткізіледі; **1000 метрге жүгіру** (қыздар) – сынақ стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі;
3. **Биік кермеде тартылу (ұлдар)** – сынақ бастапқы калыпта жоғарыдан ұстай асылып, аяқты еденге (жерге) тигізбей орындалады. Кермеден иек жоғары өтіп, одан бастапқы калыпқа қайтып оралған кезде «жаттығу орындалды» болып есептеледі. Жаттығуды орындау кезінде колдарды айқастыруға тыйым салынады;
4. **Шалқалай жатып, денені көтеру** (қыздар) – сынақ шалқалап жатқан калыпта, аяқ тізеде 90⁰ бұрышқы бүгіле, алақан иықта және табаннан серіктестің ұстап тұруымен орындалады;
5. **Тұрған орнынан ұзындықа секіру** (ұлдар, қыздар) – сынақ ашық және жабық ғимараттардағы кез келген тегіс жерде өткізіледі.

Ұлдар

Тексеру түрлері	Өлшем бірліктері	Бағалау критерийлері							
		Өте жақсы	Балл	Жақсы	Балл	Қанағат.	Балл	Қанағат-лықсыз.	Баллар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100 м жүгіру	сек	12,6	10	13,00	8	14,8	4	14,8-тен көп	3
3000 м жүгіру	мин.сек.	11:00	13	12:00	8	12:30	4	12:30-дан көп	4
Бір орыннан ұзындыққа секіру	см	265	10	235	6	210	3	210-нан аз	3
Тартылу	Орындау саны	16	12	14	8	12	4	12-ден аз	4
Жалпы баллдар			50		30		20		14 және одан аз

Қыздар

Сынақтардың түрлері	Бірлік өлшемдерді	Бағалау критерийі							
		өте жақсы	Баллар	жақсы	Баллар	Қанағаттандырады.	Баллар	Сәтсіздікке ұшырайды.	Баллар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100 м жүгіру	сек	14,5	10	15,00	8	16,00	4	16,00-тен жоғары	3
Жүгіру 1000 м.	мин.сек.	04:00	13	04:30	8	05:00	4	Сағат 05:00-ден астам	4
Орыннан ұзындыққа секіру	см	210	10	200	6	180	3	180-ден аз	3
Арқада жатқан қалпынан денені көтеру	Рет саны	50	12	45	8	38	4	38-ден аз	4
Жалпы баллдар			50		30		20		14 және одан аз