



БЕКІТЕМІН

**Қабылдау комиссиясының төрағасы,
Басқарма төрағасы-Ректор**

С.Н.Идрисов


«12»


06


2025 ж.

**«6B01407-Дене шынықтыру және спорт» және 6B01401 «Дене
шынықтыру пәнінің мұғалімі және таңдаған спорт түрінен
жаттықтырушы» білім бағдарламалары бойынша шығармашылық
емтихандар
БАҒДАРЛАМАСЫ**

Әзірлеушілер:

Кафедра меңгерушісі, _____  А.С.Аралбаев
профессор, п.ғ.к.,

Қауым.профессор м.а., п.ғ.к. _____  Н.М.Мамбетов

Сеньор лектор, п.ғ.м. _____  Э.Т.Джумагельдиев

Қабылдау шығармашылық емтихандарының бағдарламасы
«Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық»
кафедра отырысында талқыланды 23. 04. 2025ж. № 9 хаттама
Инновациялық білім беру факультетінің ғылыми-әдістемелік кеңесі
отырысында бекітілді 30.04.2025ж. протокол №7.

Кафедра меңгерушісі: _____  А.С.Аралбаев

МАЗМҰНЫ:

1. Жалпы ережелер.....	4
2. Шығармашылық емтихан өткізу тәртібі.....	5
3. I кезең—мамандану бойынша шығармашылық емтихан.....	5
4. II кезең—жалпы дене дайындығы бойынша шығармашылық емтихан..	8

1. Жалпы ереже

«БВ01407-Дене шынықтыру және спорт ІР» мамандығы бойынша өткізілетін шығармашылық емтихан бағдарламасы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2013 жылғы 31 желтоқсандағы № 1545 қаулысымен бекітілген. Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығын президенттік тестілеу ережесі негізінде және Білім мекемелеріне оқуға қабылдауды іске асыратын жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім бағдарламаларының типтік ережелеріне сай. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 31 қазан 2018 жылғы №600. ҚР Ғылым және жоғары білім министрлігінің 03.05.2024ж. №212 бұйрығымен енгізілген түзетулер мен қосымшаларды ескере отырып жасақталған.

Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік орта білімінен кейінгі құжаты бар оқуға түсушілерге «БВ01407-Дене шынықтыру және спорт ІР» мамандығының шығармашылық емтиханында, Мамандану бойынша нормативтер (белгілі бір таңдаған спорт түрінен баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, жекпе – жек), (№ 1,2,3,4,5 кесте) және жалпы дене даярлығы (ЖДД), (№ 6 кесте) бойынша бақылау нормативтерін тапсыру қарастырылады.

Шығармашылық емтиханды қабылдау ережесі бойынша бақылау нормативтерін тапсыру 2 кезеңге бөлінген:

- Бірінші кезеңде мамандану бойынша белгілі бір таңдаған спорт түрінен (баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, жекпе - жек) арнайы дене дайындықтарын және техникалық дайындықтарын анықтау нормативтері қабылданады Максимальды – 50 ұпай, минималды – 5 ұпай.
- Екінші кезеңде жалпы дене даярлығы (ЖДД) бойынша бақылау нормативтері түрлерінен қабылданады. Максимальды ұпай саны – 50, минималды – 5 ұпай.

Талапкер, шығармашылық емтихан талабына сәйкес қабылданатын бақылау нормативтерінің барлық түріне қатынасуға міндетті.

Талапкердің жалпы барлық бақылау нормативтерінен максималды жинай алатын ұпай саны – 100. Талапкер конкурсқа қатынасу үшін 1 – ші және 2 – ші кезеңде тапсырған бақылау нормативтері көрсеткіштерінің қосындысы бойынша минималды 10 ұпай жинау қажет, немесе әр кезеңде 5 ұпайдан кем болмау керек. Ал, бірінші кезең қорытындысы бойынша 5 ұпайдан аз жинаған талапкерге конкурстан шығуға тура келеді. Осылайша, жалпы дене даярлығы мен мамандық бойынша тапсырған бақылау нормативтерінен 2 кезең ішінде жинаған ұпайларының қосындысы шамамен 10 – нан 100 – ге дейін болуы мүмкін.

Шығармашылық емтихан қорытындысы, 1 –ші және 2 – ші кезеңде қабылданған барлық бақылау нормативтері бойынша алынған ұпай сандарының қосындысы бойынша бағаланады.

Шығармашылық емтиханға дейінгі соңғы екі жыл ішінде Олимпиадалық спорт түрлерінен Спорт шеберіне үміткер, Қазақстан Республикасының спорт шебері және халықаралық дәрежедегі спорт шеберінің квалификациялық талаптарын орындаған және дәлелдеген талапкерлер 1 – ші шығармашылық емтиханнан босатылып, оларға автоматты түрде максималды 50 ұпай қойылады. Екінші кезеңнен (ЖДД) босатылмайды, яғни міндетті түрде шығармашылық емтиханды (ЖДД) тапсырады.

Ескерту: Бұл ереже ерекше білімді қажет ететін талапкерлерге қатысты.

2. Шығармашылық емтихан өткізу тәртібі

«БВ01407-Дене шынықтыру және спорт ІР» мамандығы үшін қысқартылған білім беру бағдарламасы бойынша ұқсас мамандықтарға түсушілерге шығармашылық емтихан мамандану бойынша таңдаған спорт түрінен бақылау нормативтерін тапсыруды қарастырады (баскетбол, волейбол, футбол, жекпе – жек, жеңіл атлетика № 7, 8, 9, 10, 11 кесте).

Талапкер таңдаған спорт түрінен бақылау нормативін тапсыру негізінде максималды 20 ұпай жинай алады. Конкурса қатынасу үшін талапкер кемінде 5 ұпай жинақтау керек. Осылайша бақылау нормативінен кейінгі жинақтаған ұпай саны 5 – тен 20 ұпай аралығында болуы мүмкін.

Шығармашылық емтиханға дейінгі соңғы екі жыл ішінде Олимпиадалық спорт түрлерінен Спорт шеберіне үміткер, Қазақстан Республикасының спорт шебері және халықаралық дәрежедегі спорт шебері квалификациялық талаптарын орындаған және дәлелдеген талапкерлер шығармашылық емтиханнан босатылып, оларға автоматты түрде максималды 20 ұпай қойылады.

ЖАЛПЫ ОРТА, ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӘСІПТІК ОРТА БІЛІМІНЕН KEЙІНГІ ҚҰЖАТЫ БАР ТАЛАПКЕРЛЕРГЕ «БВ01407-ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫР ЖӘНЕ СПОРТ ІР» МАМАНДЫҒЫ БОЙЫНША ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН

Кесте 1

Мамандану бойынша нормативтер 1 – ші шығармашылық емтихан (баскетбол)

Ұпайлар	Жаттығулар түрлері мен спорттық нәтиже			
	Айып доптарды соғулар		Допты екі қолмен кеуде тұсынан жарға лақтыру (10 секунд арасында)	
	Ерлер	Әйелдер	Ерлер	Әйелдер
25	10	10	21	12
23	9	9	20	11
22	8	8	18	10
20	7	7	16	9
18	6	6	14	8
16	5	5	12	7
14	4	4	10	6
12	3	3	8	5
10	2	2	6	4
5	1	1	4	3

1. 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 – 10. Ұпайлар саны доптың себетке түсуі арқылы саналады.

2. Допты екі қолмен кеуде тұсынан жарға лақтырудың шарттары. Допты екі қолмен кеуде тұсынан жарға лақтыру 1,5 метр арақашықтықтан 10 секунд аралығында бір орыннан орындалады. Допты лақтыру кезінде белгіленген сызықтан аспай арақашықтықты сақтау қажет және доп кеуде тұсында тұруы тиіс. Егер де доп құлап қалса, ұпай саналмайды.

Ұпайлар	Жаттығулар түрлері мен спорттық нәтиже			
	Допты қақпаға түсіру (10 соққы)		Допты аяқпен қақпақылдау (құлатып алмай орындау)	
	Ер адам	Әйел адам	Ер адам	Әйел адам
25	10	10	16	11
23	9	9	15	10
22	8	8	14	9
20	7	7	13	8
18	6	6	12	7
16	5	5	11	6
14	4	4	10	5
12	3	3	9	4
10	2	2	8	3
5	1	1	7	2

1. Допты қақпаға түсірудің орындалу шарттары. Допты қақпаға түсіру 16,5 метр қашықтықтан кезкелген тәсіл бойынша орындалады. Талапкерге 10 соққы жасау мүмкіншілігі беріледі. Доп міндетті түрде ауамен ұшып қапы кетпей қақпаға түсу қажет.

2. Допты аяқпен қақпақылдауды орындау шарттары. Қақпақылдау кезінде доп 0,5 метрге көтерілуі тиіс. Токтаусыз орындау қажет. Допты аяғымен құлатусыз қақпақылдау реті есепке алынады. Доп жерге құлаған кезден бастап санақ аяқталады.

1-ші шығармашылық емтихан (волейбол)

Ұпайлар	Іс-шаралар түрлері мен нәтижелері			
	Дәлдікпен беру, әр 3 аймаққа 3-доптан түсіру. (1-3-6-аймақ)		Арақашықтығы 2-3 м болатындай қабырғадағы 1,5 *1,5 квадратқа екі қолмен жоғарыдан беру, шығынсыз	
	Ер адам	Әйел адам	Ер адам	Әйел адам
25	9	10	15	12
23	8	9	13	10
22	7	8	10	8
20	6	7	9	7
18	5	6	8	6
16	4	5	7	5
14	4	4	6	4
12	3	3	5	3
10	2	2	4	2
5	1	1	3	1

- Орындау шарты.** Дәлдікпен беру, әр 3 аймаққа 3-доптан түсіру. Допты беруді кез-келген тәсіл бойынша орындауға болады, 9 допты әр аймаққа түсетіндей беру. Әр аймаққа 3 доптан соғылады.
- Екі қолмен жоғарыдан беруді орындау шарты.** Арақашықтығы 2-3 м болатындай қабырғадағы 1,5*1,5 шаршы метр квадратқа допты екі қолмен жоғарыдан беру арқылы жерге түсірмей ұру. Жерге түсірмей орындалған ұрулар саналатын болады. Қабырғадан 2-3 метр арақашықтықты бұзбау қажет.

Кесте 4

1-ші шығармашылық емтихан (жекпе-жек)

Баллы	Жаттығулар түрлері мен спорттық нәтижелер			
	Гимнастикалық қос сырық үстінде екі қолмен тіреліп тұрып, қолды бүгу және жазу	Екпетінен жату жағдайында екі қолмен тіреліп қолды бүгу және жазу	Бір орыннан ұзындыққа секіру	
			Ер адам	Әйел адам
25	15	12	256	208
23	14	11	254	204
21	13	10	252	200
20	12	9	250	196
18	11	8	248	192
16	10	7	246	188
14	8	6	240	186
12	7	5	236	184
10	6	4	230	182
5	5	2	226	180

Орындау шарты. Гимнастикалық қос сырық үстінде екі қолмен тіреліп тұрып, қолды бүгу және жазу. Қос сырыққа екі қолмен тік тіреліп екі қолын бүгу арқылы кеудесін төмен түсіріп, бүгілген қолдарына тіреледі; қайтадан қолдарын жазу арқылы тік қолдарына шығады; тірелу жағдайлары ескеріледі, кеудені төмен түсіру кезінде қол түгелдей бүгіледі. Арқасы тік, екі аяғы қосылған болуы керек.

Бір орыннан ұзындыққа секіру шарттары. Жүргізушінің командасы бойынша талапкер белгіленген секіру алаңына келіп қалыпты секіру жағдайына тұрады (жартылай отырады, екі табаны параллелді, қолдары тіке артында) сонан соң кеудемен алға қарай ұмтылып қолын қатты сермеп екі аяғымен итеріліп, ұзындыққа секіруді орындайды. Талапкерге бірінен соң бірін 3 рет орындау беріледі. Ең жоғарғы көрсеткіш хаттамаға тіркеледі. Нәтиже талапкердің аяқ киімінің басы орналасқан секіру сызығымен, секіргеннен кейінгі ең жақын түскен дене бөлімінің ара қашықтығы сантиметрмен алынады.

Ұпайлар	Жаттығулар			
	Спринтер тобы: 100 м/сек	Төзімділік тобы 800 м./сек	Ұзындыққа жүгіріп секірудің тобы (см)	Лақтыру тобы: ядро итеру (м). ядро салмағы 7.260
50	12,0	2,15	600	12,0
48	12,1	2,16	590	11,30
46	12,2	2,17	580	11,35
44	12,3	2,18	570	11,00
42	12,4	2,19	560	10,70
40	12,5	2,20	550	10,35
38	12,6	2,21	540	10,00
36	12,7	2,22	530	9,70
34	12,8	2,23	520	9,35
32	12,9	2,24	515	9,00
30	13,0	2,25	510	8,80
28	13,1	2,26	505	8,75
26	13,2	2,27	500	8,50
24	13,3	2,28	495	8,35
22	13,4	2,29	490	8,20
20	13,5	2,30	485	8,00
18	13,6	2,31	480	7,90
16	13,7	2,32	475	7,80
14	13,8	2,33	470	7,70
12	13,9	2,34	465	7,60
11	14,0	2,35	460	7,50
10	14,1	2,36	455	7,40
9	14,2	2,37	450	7,30
8	14,3	2,38	445	7,20
7	14,4	2,39	440	7,00
6	14,5	2,40	435	6,50
5	14,6	2,41	430	6,45
4	14,7	2,42	425	6,20
3	14,8	2,43	420	6,10
2	14,9	2,44	415	6,00

Ескерту: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап бір норматив тапсырады

**ЖАЛПЫ ОРТА, ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӘСІПТІК ОРТА БІЛІМІНЕН KEЙІНГІ
КҰЖАТЫ БАР ЕРЕКШЕ БІЛІМДІ ҚАЗЕТ ЕТЕТІН ТАЛАПКЕРЛЕРГЕ «6B01407-
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ІР» МАМАНДЫҒЫ БОЙЫНША
ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН**

Кесте 6

Мамандандыру бойынша нормативтер

1 – ші шығармашылық емтихан (Жеңіл атлетика, волейбол, теннис)

Ұпайлар	Жаттығулар түрлері мен нәтиже					
	Жеңіл атлетика Жүгіру 800 метр (ер) Жүгіру 400 метр (әйел). Коляскамен жүріп өтуге мүмкіндік беріледі.		Волейбол Арақашықтығы 2 м болатындай қабырғадағы 1,5 *1,5 квадратқа екі қолмен жоғарыдан беру, шығынсыз 40 сек.		Теннис Теннис добын арақашықтығы 4 метр болатын, 1,5*1,5 вквдратқа дәл лақтыру 30 рет (Түсу саны)	
	еркек	әйелдер	еркек	әйел	еркек	Әйел
50	2,45	3,15	30	28	30	26
48	2,46	3,16	29	27	28	25
46	2,47	3,17	28	26	26	24
44	2,48	3,18	27	25	24	23
42	2,49	3,19	26	24	22	22
40	2,50	3,20	25	23	21	21
38	2,51	3,21	24	22	20	20
36	2,52	3,22	23	21	19	19
34	2,53	3,23	22	20	18	18
32	2,54	3,24	21	19	17	17
30	2,55	3,25	20	18	16	16
28	2,56	3,26	19	17	15	15
26	2,57	3,27	18	16	14	14
24	2,58	3,28	17	15	13	13
22	2,59	3,29	16	14	12	12
20	2,60	3,30	15	13	11	11
18	2,61	3,31	14	12	10	10
16	2,62	3,32	13	11	9	9
14	2,63	3,33	12	10	8	8
12	2,64	3,34	11	9	7	7
10	2,65	3,35	10	8	6	6
8	2,66	3,36	9	7	5	5
7	2,67	3,37	8	6	4	4
6	2,68	3,38	7	5	3	3
5	2,69	3,39	6	4	2	2
4	2,70	3,40	5	3	1	1

1. Жүгіру 800 м (ерлер), 400 м (әйелдер) орындау шарттары. Жүгіру стадионның жүгіру жолдарында орындалады, нәтижесі көрсеткен уақыттарына қарай бағаланады.

2. Волейбол орындау шарты. Волейбол добын белгіленген квадратқа 40 секунд ішінде екі қолымен жоғарыдан жерге түсірмей ұру қажет. Нәтижесі допты жерге түсірмей белгіленген уақытта қанша рет ұруына байланысты бағаланады.

3.Теннис орындалу шарттары. Теннис добын алдын ала белгіленген квадратқа 4 м қашықтықтан 30 рет лақтыру шарты қойылады. Нәтижесі квадратқа дәл түсіру санына байланысты бағаланады

Ескерту: Талапкер мамандық бағытына қарай бір түрін таңдайды.

Кесте 7

**Жалпы дене даярлығы (ЖДД) бойынша
2 – ші шығармашылық емтихан**

Ұпайлар	Жаттығулар түрлері мен спорттық нәтижелер				Ұпайлар	Жаттығу түрі	
	100 м (сек)		1000 м (мин. сек)	500 м (мин.сек)		Күштік гимнастика (қайталаулар саны)	
	Ер адам	Әйел адам	Ер адам	Әйел адам		Ер адам	Әйел адам
15	12,8	15,0	3,20	2,10	20	15	44
14	12,9	15,1	3,22	2,12	19	14	43
13	13,0	15,2	3,24	2,14	18	13	42
12	13,1	15,3	3,36	2,16	17	12	41
11	13,2	15,4	3,28	2,18	16	11	40
10	13,3	15,5	3,30	2,20	15	10	39
9	13,4	15,6	3,32	2,22	13	9	38
8	13,5	15,7	3,34	2,24	11	8	37
7	13,6	15,8	3,36	2,26	9	7	36
6	13,7	15,9	3,38	2,28	7	6	35
5	13,8	16,0	3,40	2,30	5	5	30
4	13,9	16,1	3,42	2,32	4	4	25
3	14,0	16,2	3,44	2,34	3	3	20
2	14,1	16,3	3,46	2,36	2	2	15
1	14,2	16,4	3,48	2,38	1	1	10

Жалпы дене даярлығы бойынша жаттығулар тізімі:

- 100 м. Жүгіру (ерлер, әйелдер);
- 1000 м. (ерлер), 500 м. (әйелдер);
- Күштік гимнастика:
 - Жоғарғы гимнастикалық аспа темірге ілініп тұру жағдайында тартылу (ерлер);
 - Арқада жату арқылы денені көтеру (әйелдер)

Ерлер үшін күш гимнастикасы жаттығуларын орындау шарттары:

- Жоғары гимнастикалық аспа темірге ілініп тұру жағдайында тартылу.**

Орындау техникасы. Жүргізуші командасы бойынша талапкер екі иығының шеңберінде аспа темірдің жоғарысынан ұстап (алақандары алға қарайды) екі аяғын жерге тигізбей тіке қолдарымен ілініп тұрады. Содан соң талапкер өзінің максималды мүмкіншілігіне дейін тартылуды бастайды. Дұрыс тартылу саны (талапкердің иегі аспа темірдің үстінде болғанда тартылу дұрыс деп есептеледі).

Әйелдер үшін күш гимнастикасы жаттығуларын орындау шарттары:

Денені арқасымен жату қалпында минутына көтеру. Талапкер көрпешеде арқасымен бастапқы қалыпта жатады, аяқ 90 градусқа тізе бойымен бүгулі, табанды көмекші бекітеді, қол саусақтары тор секілді бір – біріне кигізулі желкеде тұрады. Толығымен отыруға дейін жасалған жаттығу саны есепке алынады (дене еденге перпендикулярлы).

Ескерту; 100м.(ерлер,әйелдер) және 1000м.(ерлер) 500м.(әйелдер) жүгіру нормативтері нәтижесінде максималды алатын ұпай сандары 15 + 15. Күштік гимнастика нормативі бойынша максималды алатын ұпай саны 20. Үш норматив нәтижесі бойынша максималды 50 ұпайды құрайды.

ЖАЛПЫ ОРТА, ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӘСІПТІК ОРТА БІЛІМІНЕН KEЙІНГІ ҚҰЖАТЫ БАР ЕРЕКШЕ БІЛІМДІ ҚАЖЕТ ЕТЕТІН ТАЛАПКЕРЛЕРГЕ «6B01407- ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ІР» МАМАНДЫҒЫ БОЙЫНША II - ШІ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН

Кесте 8

**Жалпы дене даярлығы (ЖДД) бойынша
2 – ші шығармашылық емтихан**

Ұпайлар	Жаттығулар түрлері мен спорттық нәтижелер					
	60 м (сек) ерлер 30 м (сек) әйелдер Коляскамен жүріп өтуге мүмкіндік беріледі		Дартс (ұпай саны)	Дартс (Ұпай саны)	Допты бастан асыра лақтыру м (1кг., 2кг.)	
	Ерлер	Әйелдер	Ерлер	Әйелдер	Ерлер	Әйелдер
15	10,8	7,0	45	40	12	10
14	10,9	7,1	43	38	11	9
13	11,0	7,2	41	36	10	8
12	11,1	7,3	39	34	9	7
11	11,2	7,4	37	32		
10	11,3	7,5	35	30	8	6
9	11,4	7,6	33	28		
8	11,5	7,7	31	26	7	5
7	11,6	7,8	29	24		
6	11,7	7,9	27	22	6	4
5	11,8	8,0	25	20	5	3
4	11,9	8,1	23	18	4	2
3	12,0	8,2	21	16	3	
2	12,1	8,3	19	14	2	1
1	12,2	8,4	15	12		

Жалпы дене даярлығы бойынша жаттығулар тізімі:

2. 60 м. Жүгіру (ерлер, әйелдер);
3. Дартс (ерлер,әйелдер);
4. Допты бастан асыра лақтыру: Орындалу шарты: Талапкер екі аяғын алға жіберіп отырады, допты екі қолымен басынан жоғары ұстап бар екпінімен алға лақтырады. Нәтижесі лақтыру қашықтығымен бағаланады.

Ескерту; 60м.(ерлер),30м.(әйелдер) жүгіру және Дартс лақтыру (ерлер,әйелдер) нормативтері нәтижесінде максималды алатын ұпай сандары 15 + 15. Допты бастан асыра лақтыру нормативі бойынша максималды алатын ұпай саны 20. Үш норматив нәтижесі бойынша максималды 50 ұпайды құрайды.

«БВ01407-ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ІР» МАМАНДЫҒЫ ҮШІН ҚЫСҚАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ БОЙЫНША ҰҚСАС МАМАНДЫҚТАРҒА ТҮСУШІЛЕР ҮШІН ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН

Кесте 9

**Мамандану бойынша нормативтер
Баскетбол**

Ұпайлар	Жаттығу түрі мен спорттық нәтиже	
	Айып доп соғулар	
	Ер адам	Әйел адам
20	10	10
18	9	9
16	8	8
14	7	7
12	6	6
10	5	5
9	4	4
7	3	3
6	2	2
5	1	1

1. Айып доптарын себетке лақтыруды орындау шарттары. Айып доптарын себетке лақтыру бір орында тұру жағдайында орындалады. Допты себетке лақтыру кезінде белгіленген сызықтан аспау қажет. Жалпы орындалатын лақтырулар саны -10. Ұпай саны доптың себетке түсуі арқылы саналады

Кесте 10

Футбол

Ұпайлар	Жаттығу түрі мен спорттық нәтиже	
	Қақпадан 16,5 метр қашықтықта қақпаға соққы жасау (10 соққы, доп ауамен ұшуы қажет)	
	Ер адам	Әйел адам
20	10	10
18	9	9
16	8	8
14	7	7
12	6	6
10	5	5
9	4	4
7	3	3
6	2	2
5	1	1

1. Қақпаға соққы жасаудың орындалу шарттары. Допты қақпаға соғу 16,5 м. қашықтықтан кез-келген тәсіл бойынша орындалады. Талапкерге 10 доп соғу мүмкіншілігі беріледі. Доп міндетті түрде ауамен ұшып қапы кетпей қақпаға түсуі керек. Ауамен ұшып қақпаға түскен доп саналады.

Кесте 11

Волейбол

Ұпайлар	Жаттығу түрі мен нәтижелері	
	Дәлдікпен беру, әр 3 аймаққа 3-доптан түсіру. (1-3-6-аймақ)	
	Ер адам	Әйел адам
20	10	10
18	9	9
16	8	8
14	7	7
11	6	6
9	5	5
8	4	4
7	3	3
6	2	2
5	1	1

1. Орындау шарты дәлдікпен беру, әр 3 аймаққа 3-доптан. Допты беруді кез-келген тәсіл бойынша орындауға болады. Талапкерге 9 допты соғуға мүмкіншілік беріледі. Әр аймаққа 3 доптан түсіру қажет. Әр аймаққа дәл түскен доп саналады.

2.

Кесте 12

Жекпе-жек

Ұпайлар	Жаттығулар түрлері мен спорттық нәтижелер	
	Гимнастикалық қос сырық үстінде екі қолмен тіреліп тұрып, қолды бүгу және жазу	Екпетінен жату жағдайында екі қолмен тіреліп қолды бүгу және жазу
	Ер адам	Әйел адам
20	15	12
18	14	11
16	13	10
15	12	9
13	11	8
11	10	7
9	8	6
7	7	5
6	6	4
5	5	2

Орындау шарты. Гимнастикалық қос сырық үстінде екі қолмен тіреліп тұрып, қолды бүгу және жазу. Қос сырыққа екі қолмен тік тіреліп екі қолын бүгу арқылы кеудесін төмен түсіріп, бүгілген қолдарына тіреледі; қайтадан қолдарын жазу

арқылы тік қолдарына шығады; тірелу жағдайлары ескеріледі, кеудені төмен түсіру кезінде қол түгелдей бүгіледі. Арқасы тік, екі аяғы қосылған болуы керек.

Орындау шарты. Екпетінен жату жағдайында екі қолмен тіреліп қолды бүгу және жазу. Еден үстінде екпетінен жату жағдайында саусақтары алға беріліп, екі қолдары иық тұсында және шынтақтары 45 гр. артық жанына кетпей, тік қолдарымен тіреледі. Иық, кеуде және аяқтары тік сызықты құрайды. Табан саусақтары еденге тіреледі

Кесте 13

Жеңіл атлетика

Ұпайлар	Жаттығулар			
	Спринтер тобы: 100 м/сек	Төзімділік тобы 800 м./сек	Ұзындыққа жүгіріп секірудің тобы (см)	Лақтыру тобы: ядро итеру (м). ядро салмағы 7.260
20	12,2	2,17	580	11,35
19	12,3	2,18	570	11,00
18	12,4	2,19	560	10,70
17	12,5	2,20	550	10,35
16	12,6	2,21	540	10,00
15	12,7	2,22	530	9,70
14	12,8	2,23	520	9,35
13	12,9	2,24	515	9,00
12	13,0	2,25	510	8,80
11	13,1	2,26	505	8,75
10	13,2	2,27	500	8,50
9	13,3	2,28	495	8,35
8	13,4	2,29	490	8,20
7	13,5	2,30	485	8,00
6	13,6	2,31	480	7,90
5	13,7	2,32	475	7,80
4	13,8	2,33	470	7,70
3	13,9	2,34	465	7,60
2	14,0	2,35	460	7,50
1	14,1	2,36	455	7,40

Ескерту: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап бір норматив тапсырады