

## БЕКІТЕМІН

«І.Жансүгіров атындағы  
Жетісу университеті» КЕ АҚ  
Басқарма Төрағасы – Ректор,  
г.р.д. профессор, қабылдау  
комиссиясының төрағасы



Қ.Баймырзаев  
2023ж.

**В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»**  
білім беру бағдарламаларының тобы бойынша шығармашылық емтихан  
**БАҒДАРЛАМАСЫ**

Талдықорған 2023 ж.

## ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша түсушілер міндетті түрде шығармашылық емтихан тапсырады. Шығармашылық емтихан – оқуға түсушінің дене шынықтыру және спортқа деген бейімділігін айқындай түседі.

Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларына сәйкес шығармашылық даярлықты талап ететін, орта (жалпы орта) немесе техникалық және кәсіптік (бастауыш және кәсіптік орта), орта білімнен кейінгі білім туралы құжаттары бар мамандықтарға түсетін азаматтар өздері таңдаған жоғары оқу орындарының қабылдау комиссиялары өткізетін екі шығармашылық емтихан тапсырады.

В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобына түсу үшін екі шығармашылық емтихан тапсырады.

Шығармашылық емтиханның максималды саны - 45 балл, ал екі емтиханның нәтижелері бойынша 90 балл қойылады.

Жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша ұқсас мамандықтар бойынша шығармашылық дайындықты талап ететін мамандықтарға түсушілер мамандану нормативтері бойынша бір шығармашылық емтихан тапсырады. Мамандандыру нормативтері бойынша бір шығармашылық емтиханның ең көп саны 20 балға тең.

Шығармашылық емтиханды қайта тапсыруға рұқсат жоқ.

### 1 ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАНҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

#### 1.1 Бірінші шығармашылық емтихан – «Таңдаған спорт түрі»

**Спорт түрлері:** спорттық күрес, бокс, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

Жаттығудың 3 түрінен ең жоғарғы балл 45-ке, ал ең төменгісі 5 балға тең.

Жеңіл атлетикада және спорттың барлық түрлерінен (волейбол, баскетбол, бокс, спорттық күрес, спорттық көпсайыс) емтихан нәтижесі балмен бағаланады.

#### 1.2 Екінші шығармашылық емтихан – Жалпы дене дайындығының нормативтері бойынша

##### Жеңіл атлетика:

- Жүгіру – 100 м.
- Жүгіру - 1000 м (қ), 3000 м (ұл.).

##### 1. Гимнастика:

- Кермеге тартылу.
- Ағаш аттан секіру (ұл.), ортекеден секіру (қ).
- Акробатика.

Екінші шығармашылық емтихандағы спорттың екі түрінен ең жоғары балл 45 ең төменгісі 5 балға тең.

Әрбір жаттығудан кейін түсушіге балдары хабарланып отырады. В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға түсушілердің сынақтық бағалары негізінде жалпы балдары жазылады.

### 1.3. Бағалау критерийлері

#### 1.3.1 I- шығармашылық емтиханның бағалау критерийлері

#### ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

| Жаттығулар                                              | Ерлер  |      | Әйелдер |      |
|---------------------------------------------------------|--------|------|---------|------|
|                                                         | Нәтиже | Балл | Нәтиже  | Балл |
| 1                                                       | 2      | 3    | 4       | 5    |
| 1500 м.<br>(ерлер, минут)<br>800 м.<br>(қыздар, минут)  | 4.50,0 | 20   | 2.55,0  | 20   |
|                                                         | 4.55,0 | 19   | 3.00,0  | 19   |
|                                                         | 5.00,0 | 18   | 3.05,0  | 18   |
|                                                         | 5.05,0 | 17   | 3.10,0  | 17   |
|                                                         | 5.10,0 | 16   | 3.15,0  | 16   |
|                                                         | 5.15,0 | 15   | 3.20,0  | 15   |
|                                                         | 5.20,0 | 14   | 3.25,0  | 14   |
|                                                         | 5.25,0 | 13   | 3.30,0  | 13   |
|                                                         | 5.30,0 | 12   | 3.35,0  | 12   |
|                                                         | 5.35,0 | 11   | 4.00,0  | 11   |
| Жүгіріп келіп<br>ұзындыққа секіру<br>(метр)             | 5.40   | 15   | 4.50    | 15   |
|                                                         | 5.35   | 13   | 4.45    | 13   |
|                                                         | 5.30   | 10   | 4.40    | 10   |
|                                                         | 5.25   | 7    | 4.35    | 7    |
|                                                         | 5.05   | 6    | 4.15    | 6    |
| Ядро лақтыру (метр)<br>Ерлер – 6 кг.<br>Әйелдер – 3 кг. | 11,00  | 10   | 10 м.   | 10   |
|                                                         | 10,50  | 9    | 9,80    | 9    |
|                                                         | 10,80  | 8    | 9,60    | 8    |
|                                                         | 10,60  | 7    | 9,40    | 7    |
|                                                         | 10,40  | 6    | 9,20    | 6    |

# СПОРТТЫҚ КҮРЕС

| №<br>р/с | Нормативтер                                                                                                                                                                                 | Нәтиже | Балл      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| 1.       | Түрегеліп тұрып күрес көпірін орындау. Күрестік «Көпірде» тұрып оң және сол жақпен жүгіру.                                                                                                  | 10     | <b>20</b> |
|          |                                                                                                                                                                                             | 9      | 19        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 8      | 18        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 7      | 17        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 6      | 16        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 5      | 15        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 4      | 14        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 3      | 13        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 2      | 12        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 1      | 11        |
| 2.       | Арнайы дайындалған жаттығуларды орындау.<br>1. Алдыға және артқа айналып түсу<br>2. Ауада айналып түсу<br>3. Арқамен алдыға айналып түсу<br>4. Өзін-өзі сақтандыру<br>5. Қосарланып сақтану | 5      | <b>15</b> |
|          |                                                                                                                                                                                             | 4      | 13        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 3      | 10        |
|          |                                                                                                                                                                                             | 2      | 7         |
|          |                                                                                                                                                                                             | 1      | 6         |
| 3.       | Түрегеп тұрып өзінің ең жақсы көретін 5 тәсілін орындау                                                                                                                                     | 5      | <b>10</b> |
|          |                                                                                                                                                                                             | 4      | 9         |
|          |                                                                                                                                                                                             | 3      | 8         |
|          |                                                                                                                                                                                             | 2      | 7         |
|          |                                                                                                                                                                                             | 1      | 6         |

# БАСКЕТБОЛ

| Жаттығулар                                                                                                                          | Ерлер  |      | Әйелдер |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|------|
|                                                                                                                                     | Нәтиже | Балл | Нәтиже  | Балл |
| 1                                                                                                                                   | 2      | 3    | 4       | 5    |
| Допты беру жаттығуы.<br>30 секунд ішінде допты<br>жылдамдықта беру және<br>қағып алу, ара<br>қашықтығы 2-3 метр<br>(доп беру саны). | 26     | 20   | 24      | 20   |
|                                                                                                                                     | 25     | 19   | 23      | 19   |
|                                                                                                                                     | 24     | 18   | 22      | 18   |
|                                                                                                                                     | 23     | 17   | 21      | 17   |
|                                                                                                                                     | 22     | 16   | 20      | 16   |
|                                                                                                                                     | 21     | 15   | 19      | 15   |
|                                                                                                                                     | 20     | 14   | 18      | 14   |
|                                                                                                                                     | 19     | 13   | 17      | 13   |
|                                                                                                                                     | 18     | 12   | 16      | 12   |
|                                                                                                                                     | 17     | 11   | 15      | 11   |
| Айып добын лақтыру<br>аймағында допты екі<br>жақта алып жүріп<br>себетке лақтыру<br>(секунд)                                        | 11,0   | 15   | 12,0    | 15   |
|                                                                                                                                     | 11,1   | 13   | 12,1    | 13   |
|                                                                                                                                     | 11,3   | 10   | 12,3    | 10   |
|                                                                                                                                     | 11,4   | 7    | 12,4    | 7    |
|                                                                                                                                     | 11,5   | 6    | 12,5    | 6    |
| Айып добын лақтыру<br>(10 рет лақтырғанда<br>нешеуі түсті)                                                                          | 5      | 10   | 5       | 10   |
|                                                                                                                                     | 4      | 9    | 4       | 9    |
|                                                                                                                                     | 3      | 8    | 3       | 8    |
|                                                                                                                                     | 2      | 7    | 2       | 7    |
|                                                                                                                                     | 1      | 6    | 1       | 6    |
|                                                                                                                                     | 26     | 20   | 24      | 20   |

# ВОЛЕЙБОЛ

| Жаттығулар                                                                                     | Ерлер     |           | Әйелдер   |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                | Нәтиже    | Балл      | Нәтиже    | Балл      |
| <b>1</b>                                                                                       | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Кез-келген тәсілмен допты көтеру (допты 15 рет бергендегі доптың алаңға түсу саны)</b>      | <b>5</b>  | <b>15</b> | <b>5</b>  | <b>15</b> |
|                                                                                                | 4         | 13        | 4         | 13        |
|                                                                                                | 3         | 10        | 3         | 10        |
|                                                                                                | 2         | 7         | 2         | 7         |
|                                                                                                | 1         | 6         | 1         | 6         |
| <b>6-7 метр ара қашықтықта екі қолмен допты жоғары жақпен беру (допты үзіліссіз беру саны)</b> | <b>15</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
|                                                                                                | 14        | 9         | 9         | 9         |
|                                                                                                | 13        | 8         | 8         | 8         |
|                                                                                                | 12        | 7         | 7         | 7         |
|                                                                                                | 11        | 6         | 6         | 6         |
| <b>Допты өзінен жоғары 2 метр биіктікке беру, 3 м диаметрдің ішінде (допты беру саны)</b>      | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>20</b> |
|                                                                                                | 14        | 19        | 14        | 19        |
|                                                                                                | 13        | 18        | 13        | 18        |
|                                                                                                | 12        | 17        | 12        | 17        |
|                                                                                                | 11        | 16        | 11        | 16        |
|                                                                                                | 10        | 15        | 10        | 15        |
|                                                                                                | 9         | 14        | 9         | 14        |
|                                                                                                | 8         | 13        | 8         | 13        |
|                                                                                                | 7         | 12        | 7         | 12        |
|                                                                                                | 6         | 11        | 6         | 11        |

# ФУТБОЛ

| Жаттығулар                                                         | Ерлер  |      | Әйелдер |      |
|--------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|------|
|                                                                    | Нәтиже | Балл | Нәтиже  | Балл |
| 1                                                                  | 2      | 3    | 4       | 5    |
| Орнында тұрып допты қашықтыққа тебу                                | 70     | 10   |         |      |
|                                                                    | 69     | 9    |         |      |
|                                                                    | 68     | 8    |         |      |
|                                                                    | 67     | 7    |         |      |
|                                                                    | 66     | 6    |         |      |
| Қақпаға 16 метр қашықтықтан дәлдікпен тебу (Балл санымен бағалау). | 10     | 20   |         |      |
|                                                                    | 9      | 19   |         |      |
|                                                                    | 8      | 18   |         |      |
|                                                                    | 7      | 17   |         |      |
|                                                                    | 6      | 16   |         |      |
|                                                                    | 5      | 15   |         |      |
|                                                                    | 4      | 14   |         |      |
|                                                                    | 3      | 13   |         |      |
|                                                                    | 2      | 12   |         |      |
|                                                                    | 1      | 11   |         |      |
| Допты баспен, тіземен, аяқпен теуіп өнерін көрсету. (Саны)         | 30     | 15   |         |      |
|                                                                    | 25     | 13   |         |      |
|                                                                    | 20     | 10   |         |      |
|                                                                    | 10     | 7    |         |      |
|                                                                    | 5      | 6    |         |      |

# БОКС

| №<br>р/с | Нормативтер                                                                                                                                                            | Нәтиже | Балл |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 1        | 2                                                                                                                                                                      | 3      | 4    |
| 1.       | Жүгіру – 30 м. (секунд)                                                                                                                                                | 4,0    | 10   |
|          |                                                                                                                                                                        | 4,1    | 9    |
|          |                                                                                                                                                                        | 4,2    | 8    |
|          |                                                                                                                                                                        | 4,3    | 7    |
|          |                                                                                                                                                                        | 4,4    | 6    |
| 2.       | 12 минут<br>Жүгіру (метр)                                                                                                                                              | 3200 м | 20   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3190 м | 19   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3180 м | 18   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3170 м | 17   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3160 м | 16   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3150 м | 15   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3140 м | 14   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3130 м | 13   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3120 м | 12   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3110 м | 11   |
| 3.       | Спорттық құрылғыларда жұмыс<br>істеу.<br>Алыс, орта, жақын ара<br>қашықтықта. Басқа және кеудеге<br>берген тура соққы техникасын<br>бағалау. Соққы техникасын бағалау. | 5      | 15   |
|          |                                                                                                                                                                        | 4      | 13   |
|          |                                                                                                                                                                        | 3      | 10   |
|          |                                                                                                                                                                        | 2      | 7    |
|          |                                                                                                                                                                        | 1      | 6    |

### 1.3.2 II- шығармашылық емтиханның бағалау критерийлері

#### ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

| Жаттығулар                            | Ерлер  |      | Әйелдер |      |
|---------------------------------------|--------|------|---------|------|
|                                       | Нәтиже | Балл | Нәтиже  | Балл |
| 1                                     | 2      | 3    | 4       | 5    |
| Жүгіру – 100 м.<br>(секунд)           | 12,6   | 10   | 15,0    | 10   |
|                                       | 13,0   | 9    | 15,5    | 9    |
|                                       | 14,2   | 7    | 16,2    | 7    |
|                                       | 14,5   | 5    | 16,4    | 5    |
|                                       | 15,0   | 3    | 16,6    | 3    |
| Кросс – 3000 м.<br>Ерлер<br>(минут)   | 11,00  | 10   | 4,00    | 10   |
|                                       | 12,00  | 9    | 4,30    | 9    |
|                                       | 13,00  | 7    | 4,40    | 7    |
|                                       | 15,00  | 5    | 4,50    | 5    |
| Кросс – 1000 м.<br>Әйелдер<br>(минут) | 16,30  | 3    | 4,55    | 3    |

## ГИМНАСТИКА

| Жаттығулар                                                                                                                                                                                                    | Ерлер    |      | Әйелдер  |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|------|
|                                                                                                                                                                                                               | Нәтиже   | Балл | Нәтиже   | Балл |
| 1                                                                                                                                                                                                             | 2        | 3    | 4        | 5    |
| <b>Кермеге (турник) тартылу</b><br><b>(Ерлер үшін – неше рет)</b><br><b>Қолды желкеге қойып, жатқан жерінен денесін көтеру және түсіру</b><br><b>(әйелдер үшін - неше рет)</b>                                | 14-16    | 10   | 30       | 10   |
|                                                                                                                                                                                                               | 12-13    | 8    | 25       | 8    |
|                                                                                                                                                                                                               | 11-12    | 7    | 22       | 7    |
|                                                                                                                                                                                                               | 9-10     | 6    | 20       | 6    |
|                                                                                                                                                                                                               | 7-8      | 5    | 18       | 5    |
| <b>120 см. биіктіктегі ағаш аттан қолды тіреп секіру. (ерлер үшін, Балл)</b><br><b>115 см. биіктіктегі ортекеден секіру (әйелдер үшін, Балл)</b>                                                              | 10,0     | 5    | 10,0     | 5    |
|                                                                                                                                                                                                               | 9,9      | 4    | 9,9      | 4    |
|                                                                                                                                                                                                               | 9,8      | 3    | 9,8      | 3    |
|                                                                                                                                                                                                               | 9,7      | 2    | 9,7      | 2    |
| <b>Акробатика (Балл)</b><br><b>(Қолды тіреп алғашқы қалыпқа түсу, алдыға айналып түсу, тепе-теңдік сақтау, секіріп алдыға айналып түсу, баспен тұру, негізгі қалыптан жанына қарай айналу, алғашқы қалып)</b> | 9,9-10,0 | 10   | 9,9-10,0 | 10   |
|                                                                                                                                                                                                               | 9,7-9,8  | 8    | 9,7-9,8  | 8    |
|                                                                                                                                                                                                               | 9,5-9,6  | 6    | 9,5-9,6  | 6    |
|                                                                                                                                                                                                               | 9,1-9,4  | 4    | 9,1-9,4  | 4    |
|                                                                                                                                                                                                               | 8,6-9,0  | 2    | 8,6-9,0  | 2    |

**1.4** Шығармашылық емтиханнан 5 бал не одан төмен жинаған түсушілер В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға жіберілмейді.

**1.5.** ББ В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» тобына түсуші тұлғалар **жеделдетілген оқу мерзімімен қысқартылған білім беру бағдарламалары** бойынша ұқсас білім беру бағдарламалары бойынша шығармашылық дайындықты талап ететін бір шығармашылық емтихан тапсырады.

Жеңіл атлетиканың, волейболдың, баскетболдың, бокстың, спорттық күрестің, спорттық көпсайыстың барлық спорт түрлеріндегі әрбір жаттығудың нәтижесі балмен бағаланады.

Жаттығулардың 1 түрі бойынша ең көп балл саны 10 балға тең, жаттығулардың 2 және 3 түрі бойынша ең көбі 5 балға тең (жаттығулар мен нормативтер кестелерде көрсетілген).

**ТЖКБ базасында оқуға түсетін тұлғалар үшін мамандану нормативтері бойынша шығармашылық емтиханды бағалау критерийлері**

### СПОРТТЫҚ КҮРЕС

| Нормативтер                                                                                                                                                                                         | Нәтижелер | Ұпайлар   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Түрегеліп тұрып күрес көпірін орындау. Күрестік «Көпірде» тұрып оң және сол жақпен жүгіру.</b>                                                                                                   | <b>10</b> | <b>10</b> |
|                                                                                                                                                                                                     | 9         | 9         |
|                                                                                                                                                                                                     | 8         | 8         |
|                                                                                                                                                                                                     | 7         | 7         |
|                                                                                                                                                                                                     | 6         | 6         |
|                                                                                                                                                                                                     | 5         | 5         |
|                                                                                                                                                                                                     | 4         | 4         |
|                                                                                                                                                                                                     | 3         | 3         |
|                                                                                                                                                                                                     | 2         | 2         |
| <b>Арнайы дайындалған жаттығуларды орындау.</b><br>6. Алдыға және артқа айналып түсу<br>7. Ауада айналып түсу<br>8. Арқамен алдыға айналып түсу<br>9. Өзін-өзі сақтандыру<br>10. Қосарланып сақтану | <b>5</b>  | <b>5</b>  |
|                                                                                                                                                                                                     | 4         | 4         |
|                                                                                                                                                                                                     | 3         | 3         |
|                                                                                                                                                                                                     | 2         | 2         |
| <b>Түрегеп тұрып өзінің ең жақсы көретін 5 тәсілін орындау</b>                                                                                                                                      | <b>5</b>  | <b>5</b>  |
|                                                                                                                                                                                                     | 4         | 4         |
|                                                                                                                                                                                                     | 3         | 3         |
|                                                                                                                                                                                                     | 2         | 2         |

# ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

| Жаттығулар                                              | Ерлер  |      | Әйелдер |      |
|---------------------------------------------------------|--------|------|---------|------|
|                                                         | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже  | Ұпай |
| 1500 м.<br>(ерлер, минут)<br>800 м.<br>(қыздар, минут)  | 4.50,0 | 10   | 2.55,0  | 10   |
|                                                         | 4.55,0 | 9    | 3.00,0  | 9    |
|                                                         | 5.00,0 | 8    | 3.05,0  | 8    |
|                                                         | 5.05,0 | 7    | 3.10,0  | 7    |
|                                                         | 5.10,0 | 6    | 3.15,0  | 6    |
|                                                         | 5.15,0 | 5    | 3.20,0  | 5    |
|                                                         | 5.20,0 | 4    | 3.25,0  | 4    |
|                                                         | 5.25,0 | 3    | 3.30,0  | 3    |
|                                                         | 5.30,0 | 2    | 3.35,0  | 2    |
| Жүгіріп келіп<br>ұзындыққа секіру<br>(метр)             | 5.40   | 5    | 4.50    | 5    |
|                                                         | 5.35   | 4    | 4.45    | 4    |
|                                                         | 5.30   | 3    | 4.40    | 3    |
|                                                         | 5.25   | 2    | 4.35    | 2    |
| Ядро лақтыру (метр)<br>Ерлер – 6 кг.<br>Әйелдер – 3 кг. | 11,00  | 5    | 10 м.   | 5    |
|                                                         | 10,50  | 4    | 9,80    | 4    |
|                                                         | 10,80  | 3    | 9,60    | 3    |
|                                                         | 10,60  | 2    | 9,40    | 2    |

# БАСКЕТБОЛ

| Жаттығулар                                                                                                                                                            | Ерлер  |      | Әйелдер |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|------|
|                                                                                                                                                                       | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже  | Ұпай |
| Допты беру жаттығуы.<br>30 секунд ішінде допты<br>жылдамдықта беру және<br>қағып алу, ара қашықтығы<br>2-3 метр<br>(қабырға арқылы допты<br>кеуде тұсынан беру саны). | 26     | 10   | 24      | 10   |
|                                                                                                                                                                       | 25     | 9    | 23      | 9    |
|                                                                                                                                                                       | 24     | 8    | 22      | 8    |
|                                                                                                                                                                       | 23     | 7    | 21      | 7    |
|                                                                                                                                                                       | 22     | 6    | 20      | 6    |
|                                                                                                                                                                       | 21     | 5    | 19      | 5    |
|                                                                                                                                                                       | 20     | 4    | 18      | 4    |
|                                                                                                                                                                       | 19     | 3    | 17      | 3    |
|                                                                                                                                                                       | 18     | 2    | 16      | 2    |
| Айып добын лақтыру<br>аймағында допты екі<br>жақтан алып жүріп себетке<br>лақтыру (секунд)                                                                            | 11,0   | 5    | 12,0    | 5    |
|                                                                                                                                                                       | 11,1   | 4    | 12,1    | 4    |
|                                                                                                                                                                       | 11,3   | 3    | 12,3    | 3    |
|                                                                                                                                                                       | 11,4   | 2    | 12,4    | 2    |
| Айып добын лақтыру (10<br>рет лақтырғанда нешеуі<br>түсті)                                                                                                            | 5      | 5    | 5       | 5    |
|                                                                                                                                                                       | 4      | 4    | 4       | 4    |
|                                                                                                                                                                       | 3      | 3    | 3       | 3    |
|                                                                                                                                                                       | 2      | 2    | 2       | 2    |

## ВОЛЕЙБОЛ

| Жаттығулар                                                                              | Ерлер     |           | Әйелдер   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                         | Нәтиже    | Ұпай      | Нәтиже    | Ұпай      |
| Кез-келген тәсілмен допты көтеру (допты 15 рет бергендегі доптың алаңға түсу саны)      | <b>5</b>  | <b>10</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> |
|                                                                                         | 4         | 9         | 4         | 9         |
|                                                                                         | 3         | 8         | 3         | 8         |
|                                                                                         | 2         | 7         | 2         | 7         |
|                                                                                         | 1         | 6         | 1         | 6         |
| 6-7 метр ара қашықтықта екі қолмен допты жоғары жақпен беру (допты үзіліссіз беру саны) | <b>15</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> | <b>5</b>  |
|                                                                                         | 14        | 4         | 9         | 4         |
|                                                                                         | 13        | 3         | 8         | 3         |
|                                                                                         | 12        | 2         | 7         | 2         |
| Допты өзінен жоғары 2 метр биіктікке беру, 3 м диаметрдің ішінде (допты беру саны)      | <b>15</b> | <b>5</b>  | <b>15</b> | <b>5</b>  |
|                                                                                         | 14        | 4         | 14        | 4         |
|                                                                                         | 13        | 3         | 13        | 3         |
|                                                                                         | 12        | 2         | 12        | 2         |

## ФУТБОЛ

| Жаттығулар                                                         | Ерлер     |           | Әйелдер |      |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
|                                                                    | Нәтиже    | Ұпай      | Нәтиже  | Ұпай |
| Орнында тұрып допты қашықтыққа тебу (метр)                         | <b>70</b> | <b>10</b> |         |      |
|                                                                    | 69        | 8         |         |      |
|                                                                    | 68        | 6         |         |      |
|                                                                    | 67        | 4         |         |      |
|                                                                    | 66        | 2         |         |      |
| Қақпаға 16 метр қашықтықтан дәлдікпен тебу (ұпай санымен бағалау). | <b>10</b> | <b>5</b>  |         |      |
|                                                                    | 9         | 4         |         |      |
|                                                                    | 8         | 3         |         |      |
|                                                                    | 7         | 2         |         |      |
| Допты баспен, тіземен, аяқпен теуіп өнерін көрсету. (Саны)         | <b>30</b> | <b>5</b>  |         |      |
|                                                                    | 25        | 4         |         |      |
|                                                                    | 20        | 3         |         |      |
|                                                                    | 10        | 2         |         |      |

### БОКС

| Нормативы                                                                                                                                           | Результат     | Баллы     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| Бег – 30 м. (секунды)                                                                                                                               | <b>4,0</b>    | <b>5</b>  |
|                                                                                                                                                     | 4,1           | 4         |
|                                                                                                                                                     | 4,2           | 3         |
|                                                                                                                                                     | 4,3           | 2         |
| 12 минут<br>бег (метры)                                                                                                                             | <b>3200 м</b> | <b>10</b> |
|                                                                                                                                                     | 3190 м        | 8         |
|                                                                                                                                                     | 3180 м        | 6         |
|                                                                                                                                                     | 3170 м        | 4         |
|                                                                                                                                                     | 3160 м        | 2         |
| Работа на снарядах.<br>На дальней, средней, ближней<br>дистанции. Оценка техники<br>прямых ударов в голову, в<br>туловище. Оценка техники<br>ударов | <b>5</b>      | <b>5</b>  |
|                                                                                                                                                     | 4             | 4         |
|                                                                                                                                                     | 3             | 3         |
|                                                                                                                                                     | 2             | 2         |

### ГИМНАСТИКА

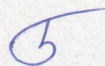
| Упражнения                                                                                                                                 | Мужчины         |           | Женщины         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|
|                                                                                                                                            | Результат       | Балл      | Результат       | Балл      |
| Бег – 20 м. с высокого<br>старта (секунды)                                                                                                 | <b>3,9</b>      | <b>5</b>  | <b>4,1</b>      | <b>5</b>  |
|                                                                                                                                            | 4,0             | 4         | 4,2             | 4         |
|                                                                                                                                            | 4,1             | 3         | 4,3             | 3         |
|                                                                                                                                            | 4,2             | 2         | 4,4             | 2         |
| Опорный прыжок<br>(для мужчин, балл)<br>Конь в длину высота 120<br>см.<br>Опорный прыжок<br>Козел в ширину в 115 см.<br>(для женщин, балл) | <b>10,0</b>     | <b>5</b>  | <b>10,0</b>     | <b>5</b>  |
|                                                                                                                                            | 9,9             | 4         | 9,9             | 4         |
|                                                                                                                                            | 9,8             | 3         | 9,8             | 3         |
|                                                                                                                                            | 9,7             | 2         | 9,7             | 2         |
| Акробатика<br>(балл)<br>(И.п. упор присев,<br>кувырок вперед,                                                                              | <b>9,9-10,0</b> | <b>10</b> | <b>9,9-10,0</b> | <b>10</b> |
|                                                                                                                                            | 9,7-9,8         | 9         | 9,7-9,8         | 8         |
|                                                                                                                                            | 9,5-9,6         | 8         | 9,5-9,6         | 6         |
|                                                                                                                                            | 9,1-9,4         | 7         | 9,1-9,4         | 4         |

|                                                                                                                                                                    |         |   |         |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---------|---|
| равновесие, прыжком<br>кувырок вперед, стойка на<br>голове, из основной стойки<br>переворот в сторону, упор<br>присев- прыжок<br>прогнувшись, основная<br>стойка.) | 8,6-9,0 | 6 | 8,6-9,0 | 2 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---------|---|

Шығармашылық емтиханынан 5-тен төмен балл алған немесе шығармашылық емтиханына қатыспағандар аталған мамандық бойынша тестілеуге жіберілмейді.

Шығармашылық емтиханның нәтижелері емтихан өткізілген күні жарияланады.

БББ жетекшісі:



Э.Баженова

Қабылдау комиссиясының  
жауапты хатшысы:



С.Мурыгина