

**Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті**

**Білім және менеджмент институты**



**БЕКІТЕМІН**  
**Қабылдау комиссиясының**  
**төрағасы, ректор**

**Б.Т. Шакешев**

**6В01422 Дене шынықтыру және спорт (IP) және 6В01401 «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламалары үшін 2025 жылғы талапкерлерге арналған шығармашылық емтихандардың нормативтік талаптары**

**Орал 2025**

«Дене мәдениеті және информатика» кафедрасының отырысында талқыланып каралды.

№ 11 хаттама, « 24 » 06 2025 ж.

Кафедра меңгерушісі м.а.  С.А. Бисалиев

(қолы)

## ӘЙЕЛДЕР

### 1. Міндетті түрінде жасалатын жаттығулар:

Жүгіру 2000 м (әйелдер)

№	Уақыт, мин, сек.	Сынақ баллы
1	10.00	15
2	10.30	14
3	10.45	13
4	11.30	12
5	11.45	11
6	12.00	10
7	12.20	9
8	12.45	8
9	13.00	7
10	13.15	6
11	13.30	5
12	13.45	4
13	14.00	3
14	14.15	2
15	14.30	1
16	15.00	0

Арқада жатып кеудесін көтеру (әйелдер)

№	Қайталау саны, рет	Сынақ баллы
1	50	20
2	46	18
3	44	16
4	40	14
5	36	12
6	34	10
7	30	9
8	26	8
9	22	7
10	20	6
11	18	5
12	16	4
13	14	3
14	12	2
15	10	1
16	8	0

11	6	5
12	5	4
13	4	3
14	3	2
15	2	1
16	1	0

## 2. Таңдамалы жаттығулар:

100 м жүгіру (ерлер)

№	Уақыт, секунд.	Сынақ баллы
1	13,0 - 13,2	15
2	13,3 - 13,8	13
3	13,9 - 14,7	11
4	14,8 - 15,0	9
5	15,1 - 15,3	8
6	15,4 - 15,7	6
7	15,8 - 16,0	4
8	16,1 - 16,3	3
9	16,4 - 16,7	2
10	17,0	0

Тұрған орнынан ұзындыққа секіру (ерлер)

№	Ұзындық, см	Сынақ баллы
1	260-251	15
2	250-241	13
3	240-231	11
4	230-221	9
5	220-211	8
6	210-201	6
7	200-181	4
8	180-161	3
9	160-141	2
10	140	0

## БІРІНШІ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН

6B01422 Дене шынықтыру және спорт (IP) және 6B01401 «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы үшін талапкерлерге арналған шығармашылық емтихандардың ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕРІ

### ЕРЛЕР

1. Міндетті түрінде жасалатын жаттығулар:

Жүгіру 3000м (ерлер)

№	Сағат, мин, сек.	Сынақ баллы
1	12.30	15
2	12.40	14
3	12.50	13
4	13.00	12
5	13.10	11
6	13.20	10
7	13.30	9
8	13.40	8
9	13.50	7
10	14.00	6
11	14.30	5
12	15.00	4
13	15.30	3
14	16.00	2
15	16.30	1
16	17.00	0

Кермеге тартылу (ерлер)

№	Тартылулар саны, рет	Сынақ баллы
1	16	20
2	15	16
3	14	14
4	13	12
5	12	11
6	11	10
7	10	9
8	9	8
9	8	7
10	7	6

**2. Айыпты добын лақтыру.** Доп шығыршыққа түскен жағдайда, лақтыру есепке алынады. Доп лақтыру кезінде айып сызығын баспауы тиіс. 10 мүмкіндіктен:

Ерлер :

- 6 рет доп түсіру – 25 балл;
- 5 рет доп түсіру – 23 балл;
- 4-3 рет доп түсіру – 21 балл.

Әйелдер:

- 5 рет доп түсіру – 25 балл;
- 4 рет доп түсіру – 23 балл;
- 3-2 рет доп түсіру – 21 балл.

## **ФУТБОЛ**

**1. Допты қақпаға тебу.** Жаттығу ФИФА №5 стандартты добымен орындалады. Орындау түрі: допты 20 метр қашықтықтан әуе арқылы шағын футбол қақпасына кіргізу. Допты аяқ басының сыртқы, орта, ішкі бөлігімен соғу арқылы орындалады. 5 мүмкіндіктен:

Ерлер:

- 5 рет кіргізу - 25 балл;
- 4 рет кіргізу - 23 балл;
- 3 рет кіргізу - 21 балл.

Әйелдер:

- 4 рет кіргізу - 25 балл;
- 3 рет кіргізу - 23 балл;
- 2 рет кіргізу - 21 балл.

**2. Допты аяқпен жонглерлеу.** Жаттығу ФИФА №5 стандартты добы арқылы орындалады. Жаттығу екі аяқпен кезек-кезек допты астынан тебу арқылы орындалады.

Ерлер:

- 15 рет - 25 балл;
- 14-12 рет - 23 балл;
- 11-10 рет - 21 балл.

Әйелдер:

- 15 рет - 25 балл;
- 13-12 рет - 23 балл;
- 11-10 рет - 21 балл.

**Ең жоғарғы көрсеткіш – 50 балл**

## **ЕКІНШІ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН**

**6B01422 Дене шынықтыру және спорт (IP) және 6B01401 - «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы үшін талапкерлерге арналған СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР бойынша шығармашылық емтихандардың нормативтік талаптары**

### **ВОЛЕЙБОЛ**

**1. Волейбол добын жоғарыдан беру тәсілімен баскетболдағы айыпты лақтыру сызығында тұрып, шығыршық доғасына тигізу.** Бірінші допты жоғарыға, екінші допты шығыршық доғасына жоғарыдан беру тәсілімен бағыттау. Доп шығыршық доғасына тиген немесе түскен жағдайда есептелінеді. Допты беру кезінде айып сызығын басуға болмайды. 10 мүмкіндіктен:

Ерлер:

- 6 рет допты беру – 25 балл;
- 5 рет допты беру – 23 балл;
- 4-3 рет допты беру – 20 балл.

Әйелдер:

- 6 рет допты беру – 25 балл;
- 5 рет допты беру – 23 балл;
- 4-3 рет допты беру – 20 балл.

**2. Белгіленген аймаққа допты ойынға қосу (подача).** Алдын ала көрсетілген аймаққа торға алдымен тұрып допты ойынға қосу. Оқытушыдан бір метр диаметрде түскен доп есептеледі. 5 мүмкіндіктен:

Ерлер:

- 4 рет допты түсіру – 25 балл;
- 3 рет допты түсіру – 23 балл;
- 2 рет допты түсіру – 20 балл.

Әйелдер:

- 4 рет допты түсіру – 25 балл;
- 3 рет допты түсіру – 23 балл;
- 2 рет допты түсіру – 20 балл.

### **БАСКЕТБОЛ**

**1. Алаңның бұрышынан тұрып, үш шеңберді айнала допты алып жүру (ортаңғы және екі көмекші).** Екі жақтағы шығыршыққа доп түскенше лақтырылуы тиіс. Уақыт алаңның бұрышынан қозғалған кезден бастап есепке алынып, допты екінші шығыршыққа түсірген кезде тоқтатылады. Баскетболдың элементтерін орындау кезінде дұрыс техникалық дағдыны игеруі ескеріледі.

Ерлер :

- 17 секунд – 25 балл;
- 18 секунд – 23 балл;
- 19-20 секунд – 20 балл.

Әйелдер:

- 19 секунд – 25 балл;
- 21 секунд – 23 балл;
- 23 секунд – 20 балл.

## 2. Таңдамалы жаттығулар:

100 м жүгіру (әйелдер)

№	Уақыт, мин, сек.	Сынақ баллы
1	15,5- 15,7	15
2	15,8-16,3	13
3	16,4-16,9	11
4	17,0-17,5	9
5	17,6-18,0	8
6	18.1-18.5	6
7	18.6-19.0	4
8	19.1-19.5	3
9	19.6-20.0	2
10	20.1-20.5	0

Тұрған орнынан ұзындыққа секіру (әйелдер)

№	Ұзындығы, см	Сынақ баллы
1	200-191	15
2	190-181	13
3	180-171	11
4	170-161	9
5	160-151	8
6	150-141	6
7	140-131	4
8	130-121	3
9	120-111	2
10	100	0

**Ең жоғарғы көрсеткіш – 50 балл**