

**БЕКІТЕМІН**  
**Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ**  
**қабылдау комиссиясының төрағасы,**  
**Басқарма төрағасы-Ректор**  
**Түймебаев Ж.К.**  
« 05 » \_\_\_\_\_ 2023 ж.



**«B005 - Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»  
білім беру бағдарламалар тобы бойынша  
шығармашылық емтиханның  
БАҒДАРЛАМАСЫ**

**1. Жалпы ережелер**

1.1 Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы «Білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында оқуға жіберудің үлгілік ережелерін бекіту туралы жасалған, жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру туралы» № 600 бұйрығына сәйкес құрастырылған бағдарлама(әрі қарай - Үлгілік ережелер).

1.2 2- ші үлгілік ережеге сәйкес «B005 - Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары тобына екі шығармашылық емтихан қарастырылған:

1. Мамандану бойынша нормативтер.
2. Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер.

1.3 Шығармашылық емтихандарды ұйымдастыру және өткізу үшін әл-Фараби атындағы ҚазҰУ ректорының шешімімен емтихан комиссиясы құрылады.

Комиссия құрамына ҚазҰУ-дың оқытушылар құрамы (Қазақстан Республикасының жаттықтырушылары) кіреді.

1.4 Шығармашылық емтихандарға ҰБТ пәндері бойынша кемінде 5 балл жинаған талапкерлер жіберіледі.

1.5 Шығармашылық емтихандарға өтініш әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-де қабылданады, келесі мекенжай бойынша: Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71, «Керемет» студенттерге қызмет көрсету орталығы (бірінші қабат) күнтізбедегі жылдың **20 маусымы мен 7 шілдесі аралығында.**

1.6 Шығармашылық емтихандар күнтізбедегі жылдың **8-12 шілдесі аралығында** Алматы қаласы, әл-Фараби көшесі 71 мекенжайда орналасқан әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың спорттық кешенінде, Достық 308 "Қазақстан" шипажайы мекенжайда орналасқан жүзу бассейнінде өткізіледі.

1.7 Шығармашылық емтихандардың өту кестесін (емтиханды өткізу нысаны, күні, уақыты және өткізілетін орны, консультациялар) қабылдау комиссиясының төрағасы бекітеді және оқуға түсушілердің назарына бұл туралы құжаттарды қабылдау басталғанға дейін жеткізіледі және университеттің ресми сайтында [www.kaznu.kz](http://www.kaznu.kz) жарияланады.

1.8 Талапкерлердің шығармашылық емтихандарға жіберілуі жеке басын куәландыратын құжатты көрсеткен кезде жүзеге асырылады.

1.9 Талапкерлерге шығармашылық емтихандар басталғанға дейін емтихан материалдары беріледі және титулдық парақтарды ресімдеу тәртібі түсіндіріледі, сондай-ақ шығармашылық емтихандардың басталу және аяқталу уақыты, жауап беру регламенті, нәтижелерді жариялау уақыты мен орны және апелляцияға өтініш беру рәсімі көрсетіледі.

1.10 Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихандар 45 балдық жүйе бойынша бағаланады және Қазақстан тарихы, оқу сауаттылығы (оқу тілі) бойынша балдар ескеріледі.

1.11 Шығармашылық емтиханды өткізу қорытындылары - бағалау парағымен, рұқсат беру парағымен, комиссияның еркін нысандағы хаттамасымен рәсімделеді және нәтижелерді жариялау үшін қабылдау комиссиясының жауапты хатшысына (оның орынбасарына) беріледі. Комиссия хаттамасына төраға және қатысып отырған барлық комиссия мүшелері қол қояды.

1.12 Шығармашылық емтихандардың нәтижелері емтихан өткізілетін күні жарияланады.

1.13 Шығармашылық емтиханды қайта тапсыруға рұқсат етілмейді.

1.14 Талапкер шығармашылық емтиханнан көрсетілген санатар болған жағдайда босатылады және оған ең жоғары балл қойылады:

- халықаралық деңгейдегі спорт шеберлігі;
- ҚР еңбек сіңірген спорт шебері;
- Қазақстан Республикасының спорт шебері немесе спорт шебілгіне үміткер,
- тандалған спорт түріндегі Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер.



1.15 Қабылдау комиссиясы төрағасының бұйрығымен шығармашылық емтихандарды өткізу кезеңінде даулы мәселелерді шешу, тиісті емтихандарды тапсырушы тұлғалардың құқықтарын қорғау мақсатында құрамы төрағасын қоса алғанда тақ саннан тұратын апелляциялық комиссия құрылады.

1.16 Апелляцияға өтінішті апелляциялық комиссия төрағасының атына шығармашылық емтихан тапсырған тұлғаның өзі береді, апелляция шығармашылық емтихан нәтижелері жарияланғаннан кейінгі келесі күннің сағат 13.00-не дейін қабылданады және апелляциялық комиссиямен бір күн ішінде қаралады.

1.17 Апелляциялық комиссияның шешімі апелляциялық өтініш негізіндегі отырысқа оның құрамының кемінде үштен екісі қатысса заңды деп есептеледі. Шығармашылық емтихан нәтижелерімен келіспеу туралы апелляцияға қатысты шешім қатысып отырған Комиссия мүшелері санының көпшілік даусымен қабылданады. Апелляциялық комиссия мүшелерінің дауыстары тең болған жағдайда төрағаның дауысы шешуші болып табылады. Апелляциялық комиссияның жұмысы төраға және қатысып отырған комиссияның барлық мүшелері қол қоятын хаттамамен ресімделеді.

1.18 Жоғары білімнің білім беру грантын алған талапкер шығармашылық емтихан тапсырған ЖОО-ға қабылданады.

## 2. Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

1-ші шығармашылық емтихан – жалпы дене шынықтыру дайындығы нормативтері бойынша.

Жалпы дене дайындығы арнайы бекітілген жаттығулар нормалары бойынша тексеріледі. Үлгілерді бағалау және қорытынды бағаны есептеу үшін дене шынықтыру және спорт кафедрасының жаттықтырушылар штабы құрылады. Емтиханды өткізу орны – әл-Фараби атындағы ҚазҰУ спорт кешені.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша нормативтерді бағалау критерийлері:

Баллары	Жаттығу түрлері және спорттық нәтиже					
	Қайтара жүгіру 10x3 (сек.)		Орнынан ұзындыққа секіру (см)		Күш гимнастика (қайталау саны)	
	ер.	әйел.	ер.	әйел.	ер.	әйел.
15	8,0	9,0	260	200	13	40
13	8,1	9,1	245	190	12	39
11	8,2	9,2	235	185	11	38
9	8,3	9,3	230	170	10	37

7	8,4	9,4	220	165	9	36
5	8,5	9,5	215	160	8	35
3	8,6	9,6	205	155	7	34
2	8,7	9,7	195	150	6	33
1	9,0	10,0	185	145	5	32

### **ЖДШ бойынша жаттығулар тізбесі**

1. Қайтара жүгіру - 10 м 3 рет, сек. (10x3) (ер.,әйел);

2. Орнынан ұзындыққа секіру, см (ер.,әйел);

3. Күш гимнастикасы:

- Кермеде тартылу (ер.);

- Денені жату қалпында жерден көтеру минутына бір рет саны (әйел.);

**Ерлерге гимнастикалық жаттығуларды орындау шарттары:**

**1. Кермеде тартылу.**

Орындау техникасы. Жоғарыда екі қолмен ілініп, қолдар иық тұсында, аяқтар бірге. Иек қол деңгейіне жеткенше қолды бұғу. Жаттығуды аяғыңызды түзу қалдырып, серпіліссіз тегіс орындаңыз.

**Әйелдерге гимнастикалық жаттығуларды орындау шарттары:**

1. Денені жату қалпында жерден көтеру минутына бір рет саны. Бастапқы қалыпта төсеніште шалқасынан жатып, аяқтар тізелерінде 90 градус бұрышта бүгілген, көмекші аяқты, қолды бастың артына, саусақтарды құлыпқа бекітеді. Орындалған жаттығулардың саны отырған күйге дейін бекітіледі (дене еденге перпендикуляр бағытында тұру қажет).

## **2-ші шығармашылық емтихан-мамандандыру бойынша нормативтері бойынша**

Мамандандыру бойынша нормативтерді тапсыру таңдалған спорт түрі бойынша спорт алаңдарында жүргізіледі. Спорттық деңгейді анықтау жеке жаттығулар мен тапсырмаларды орындау кезінде анықталады.

Өткізу орындары: әл-Фараби көшесі 71 мекенжайда орналасқан әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың спорттық кешені, Достық 308 "Қазақстан" шипажайы мекенжайда орналасқан жүзу бассейні.

Мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның міндеті – таңдалған спорт түріндегі техникалық дайындық деңгейін анықтау.



## Мамандандыру бойынша нормативтерді бағалау критерийлері:

№	Емтихан атауы	Бөлім	Тапсыру формасы	Балдары
1.	Арнайы дене дайындығы (таңдалған спорт түрі)	қазақ және орыс	Таңдалған спорт түрі бойынша нормативтерді тапсыру. (№1 Қосымша жоғары білім беру үшін) (№2 Қосымша қысқартылған білім беру үшін)	0-45
<b>Максималды бал - 45</b>				

### 3. Дайындық үшін ұсынылатын әдебиеттер тізімі

1. Назарбаева Н.А. Тәуелсіздік дәуірі. - Астана, 2017 ж.
2. Оңғарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Отарали С.Ж. Таңдалған спорт түріне дайындықтың жас ерекшеліктері. Оқу құралы - Алматы: «Қазақ университеті» баспасы, 2017.- 88б.
3. Оңғарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Отарали С.Ж. Таңдалған спорт түрінің негіздері (жеңіл атлетика). Оқу құралы. - Алматы: «Қазақ университеті» баспасы, 2016. - 116б.
4. В.Н. Платонов Спортшыларды олимпиадалық спорт түрлеріне даярлау жүйесі. Жалпы теория және оның практикалық қолданылуы. Оқулық, 2015.
5. Еланцев А.Б., Төлеуханов С.Т., Маутенбаев А.А., Мадиева Г.Б. Дене тәрбиесі мен спорттың физиологиялық негіздері. - Алматы: Қазақ университеті, 2011.
6. Васильков А.А. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Дондағы Ростов, 2008.
2. Железняк Ю.Д. Дене шынықтыру мен спорттағы ғылыми-әдістемелік қызмет негіздері: Студенттерге арналған оқулық. Жоғары оқу орындары. Мекемелер - 2-ші басылым, Аян. Қосыңыз. - М.: «Академия» баспа орталығы, 2005. - 272 б.

**СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША СЫНАМАЛАР  
(МАМАНДАНДЫРУ)  
(мектептен кейін)**

**БОКС СЫНМАЛАРЫ**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		20	13	10	2	2 ден аз
1.	Бокс техникасы, жеке көрсету 1 раунд x 2 мин.	Рингтың бұрышынан солға және оңға шығыңыз, бокс позициясы, алға және артқа қозғалу, басына тіке, бүйір және төменгі соққылар беріп, олардан қорғану.	Рингтың бұрышынан солға және оңға шығу, алға және артқа жылжу, тек басына тікелей соққылар беру және олардан қорғану.	Сақинаның бұрышынан солға және оңға қарай шығыңыз (қолдар төмен түсіріледі).	Техника әлсіз, қорғаныс нашар.	Техниканың дұрыс көрсетілмеуі.
2.	Тапсырма бойынша шартты жекпе-жек 2 x 2 мин.	Басқа тікелей және жанама әсерлерден дәл жеткізу және қорғау.	Рингте жақсы кимылдау, оларға дұрыс соққылар мен қорғаныс.	Бүйір соққылар және стендтен қорғаныс.	Дұрыс емес соққылар және оларға қарсы қорғаныс.	Нашар техника, боксшының дұрыс емес позициясы.
3.	Еркін жекпе-жек 4 x 2 мин.	Қарсыластан айқын басымдылық, соққылар саны, ұпайлар.	Сол ұрыс техникасы, ұпай саны бірдей, соққылардан жақсы қорғаныс.	Рингтың бұрышынан солға және оңға шығу, бүйірлік соққылардан қорғау	Бір қалыпта алға және артқа қозғалу, нашар қорғаныс.	Ұпайлар бойынша жеңілді.
4.	Тактикалық ерлік ұрыс кезінде анықталады.	Үздік алыс қашықтықтағы ұрыс техникасы.	Жақын аралықта қарсыласты тактикалық шеберлік.	Басқа тікелей және бүйірлік соққыларды тактикалық түрде меңгеру және олардан қорғану.	Тактикалық шеберлік басқа тікелей соққылар.	Нашар тактика, дұрыс емес соққылар.



## АУЫР АТЛЕТИКА СЫНАМАЛАРЫ (күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		20	13	10	2	
1.	Екі қолмен жұлып алу классикалық.	Басында артқы жағы түзу немесе сәл доға, қолдар түзу, иықтар төмен түсірілген. Амплитудалық жылдам және максималды детонация. Салмақты бекіту кезінде шынтақтағы қолдар түзу, аяқтар толық тіреледі.	Қозғалыстың аздап қаттылығы. Нашарлау жеткілікті тез емес және максималды амплитуда.	Қозғалыстың байқалатын қаттылығы. Детонация жылдам емес және амплитудасы азаяды.	Басында артқы жағы бүгілген. Қозғалыстардың айтарлықтай қаттылығы. Тіреуді бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.	Таяқшаны толық қолдау кезінде алып тастау. Штанганы бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.
2.	Екі қолмен итеру классикалық болып табылады.	Басында артқы жағы түзу немесе сәл доға, қолдар түзу, иықтар төмен түсірілген. Амплитудалық жылдам және максималды детонация. Қалың сұр, шынтақтар сәтсіздікке әкелді. Салмақты бекіту кезінде шынтақтағы қолдар түзу, аяқтар толық тіреледі.	Қозғалыстың аздап қаттылығы. Нашарлау жеткілікті тез емес және максималды амплитуда.	Қозғалыстың байқалатын қаттылығы. Детонация жылдам емес және амплитудасы азаяды.	Басында артқы жағы бүгілген. Қозғалыстардың айтарлықтай қаттылығы. Сұр шаштың тереңдігі жеткіліксіз. Штанганы бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.	Таяқшаны толық қолдау кезінде алып тастау. Сұр шаштың тереңдігі жеткіліксіз. Шынтақтары толық созылмаған. Штанганы бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.
3.	Кеудеге салмақпен (штангамен) отыру.	Бастапқыда, локтер сәтсіздікке әкеледі, аяқтар толық қолдауға ие. Тік тұрған кезде шынтақ түсірілмейді, артқы жағы түзу, аяқтары толық тіреледі.	Толық отырмай. Тік тұрған кезде шынтақ сәл төмендейді.	Толық отырмай. Шынтақтар төмен түсірілген.	Толық отырмай. Шынтақтар төмен түсірілді. Арқа бүгілген	Толық отырмай. Шынтақтар төмен түсірілді. Аяқтарға толық қолдау көрсетілмейді. Арқа бүгілген.
4.	Тік тұрып жоғары көтеру.	Барды кеудеден қысқанда шынтақ бас деңгейіне жеткенде ғана шынтақ бүйірлеріне біркелкі таралады. Кеудеден қозғалыс үздіксіз жүреді және қолды толық түзетумен аяқталады - жолақ бастың артына бекітіледі	Кеудеден қозғалыс біркелкі емес	Шынтақ сәл төмен түсірілген. Кеудеден тұрақты емес қозғалыс, толық емес бекіту..	Шынтақтар төмен түсірілді. Штанганы сығу кезіндегі шынтақтар мерзімінен бұрын екі жаққа бөлінеді, штанганы толық бекітпеу. Шынтақтар төмен түсірілді.	Штанганы көтеру кезіндегі шынтақтар мерзімінен бұрын екі жаққа бөлінеді, штанганы толық бекітпеу. Аяқтарға толық күш көрсетілмейді.



**ШАХМАТТАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		20	13	10	2	2 ден аз
1.	Ладьи және ферзамен ойынның ерекшеліктері.	1. Ладьи белсенділігі 2. Королдың белсенділігі 3. Жүру шарттарының пайда болуы, тіпті кішігірім материалдық шығындар есебінен болса да, ферзамен бірге өткізілген пешканың мәніне ие.	Ферзя ойнауға байланысты барлық факторларды санап шығу жеткіліксіз.	Барлық аяқталған сәттерді нақты орындау мүмкін емес.	Ойын туралы білімдер нашар.	Сәтсіз ойын.
2.	Ашық, жартылай ашық және жабық дебюттарға (қысқаша) сипаттама беріңіз. Олардың арасында байланыс бар ма? Мысалдар.	Қазіргі шахматта дебюттар арасында жиі айқын сызық болмайды. Жиі жабық дебюттар ашық саңылауларға айналады және керісінше. Мысалдар.	Жоғарыда көрсетілген дебюттардың сипаттамасы толығымен аяқталмаған. Олардың арасындағы байланыс анық емес.	Жоғарыда аталған тақырып бойынша ашылудың мысалдары нақты келтірілмеген. Олардың байланысы берілмеген.	Дебюттар туралы ақпарат тек үзінді. Олардың көпшілігінің білімі нашар..	Жоғарыда көрсетілген саңылаулардың атаулары туралы көптеген шатасулар бар. Ашылуға дайындық әлсіз.
3.	Эскиз композициясы туралы. Кейбір эскиздік идеяларды тәжірибеде көрсетіңіз. Ең танымал эскиз композиторларын атаңыз.	Этюд құрамы туралы нақты білім. Бөлім мен этюд құрамы арасындағы байланыс келтірілген.	Этюд композициясының классикасы туралы нақты білім емес.	Практика мен этюд құрамы арасындағы байланыстың мысалдары келтірілмеген.	Эскиздер туралы нашар түсінік, олардың шахтағы рөлі.	Эскиздер туралы білім өте қысқа.

4.	Күштің ерекше тепе-теңдігімен күресу және материал үшін өтемақы.	Барлығы позицияға байланысты. Көбіне тең эквиваленттермен сәттілік ойын кезеңінен - ортадан немесе соңынан шығады. Мысалдар	Тақырып бойынша нақты мысалдар келтірілмеген.	Күштің басқа тепе-теңдігімен әрекет етудегі белгісіздік.	Тақырып бойынша нақты түсініктер жоқ.	Күштердің әртүрлі тепе-теңдігіне қарсы күрес тұжырымдамасы өте әлсіз.
----	--	---	---	--	---------------------------------------	---

**ЖҮЗУДЕН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұлдар					Қыздар				
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
1	50м. ЕРКІН СТИЛЬ	0.25.25	0.26.25	0.30.75	0.34.75	0.39.00	0.28.25	0.36.25	0.33.75	0.42.00	0.49.00
2	200м. КЕШЕНДІ ЖҮЗУ	2.19.00	2.29.00	2.49.00	3.15.00	3.36.00	2.34.00	3.06.00	3.25.00	3.51.00	-

**ЕСКЕРТПЕ:**

Қорытынды балл кестеде ұсынылған тестілердің екі түрінің орташа арифметикалық мәніне тең.



**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
1.	100 м. жүгіру	11,5	12,0	12,5	12,6	12,7	13,0	13,9	14,8	14,9	15,0
2.	400 м. жүгіру	53,0	54,5	56,0	57,0	57,5	1,02,0	1,05,0	1.10,0	1,15,0	1,18,0
3.	800 м. жүгіру	2,05,0	2,10,0	2,16,0	2,20,0	2,25,0	2,25,0	2,35,0	2,45,0	2,50,0	2,55,0
4.	3000 м. жүгіру	9,30	9,50	10,10,0	10,20,0	10,25,0	10,45	11,30	12,10,0	12,30,0	12,40
5.	Ұзақ қашықтық	650	600	540	539		5,30	4,75	4,50	4,30	4,20
6.	Ядро (4,00 кг.)	13,00	11,0	10,0	9,39	9,00	11,0	9,00	8,00	7,50	7,00
7.	Спорттық жүріс 3 км.	23,30	25,00	27,30	28,00	28,30	16,00	17,00	18,00	18,30,0	19,00

**ФУТБОЛДАН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	20	13	10	2	2 ден аз
1.	<b>Қозғалмайтын допқа 16,5 метрден қақпаның берілген жартысына дейін тігінен бөлінген соққы жасау.</b> Доп соққыдан кейін ауада қақпа сызығын кесіп өтіп, жерге кем дегенде 10 мм тиіп тұруы керек. 10 соққы орындалып, дәл соққылар саны бағаланады (1 әрекетке рұқсат етіледі). Тек алаң ойыншыларына арналған сынама.	9	8	7	6	5тен аз
2.	<b>Допты қақпадан 50 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден алып жүру, содан кейін нысанаға тигізу.</b> 4 тірек түзу сызыққа орналастырылған: біріншісі бастапқы нүктеден 7 м, келесі одан 7 м қашықтықта, осы тіректерді айналдырып, айып алаңының сыртынан қақпаға тебу керек. Мақсатқа жету міндетті. Сынама уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі). Стандарттарды барлығы орындайды.	7,0с	7,5с	8,0с	8,5с	9,0с тан көп
3.	<b>Алысқа және дәлдік соққы жасау.</b> Допты қашықтықтағы квадраттарға дәл тигізу орындалады (5м x 5м), 3 соққы орындалады Кадрлар мен шаршы алаңға соғылу бағаланады. Сынамаларды барлығы орындайды.	45	40	35	30	25тен аз
4.	<b>Допты қолмен қашықтыққа және дәл лақтыру.</b> 3 рет лақтыру төрт кадамнан кейін квадраттармен қашықтыққа (2м x 2м) тигізумен жасалады. Квадратқа тигізу мен алысқа лақтыру қашықтығы бағаланады. Тек қақпашыларға арналған сынама.	40	35	30	25	20дан аз



**БАСКЕТБОЛДАН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
1.	4 және 6,25 м қашықтықтан лақтырады, кезекпен әр нүктеден 2 лақтырады (5 нүктеден).	7	5	4	3	2	7	5	4	3	2
2.	Айып лақтырулары (10 лақтырыс).	9	7	6	5	4	9	7	6	5	4
3.	Жоғары жылдамдықты бағыттау техникасы (оң және сол қолмен трапециялы сокқы - сек.).	8,7	9,2	9,5	9,8	10	9,5	10,0	10,5	11	11,5
4.	Допты алаңның ортасынан сақиналық шабуылмен екі адымнан енгізу. (5 оңға, солға).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	Екі жақты ойынға қатысу (субъективті бағалау).										

**ЕСКЕРТПЕЛЕР:**

1. Орташа және ұзақ қашықтыққа лақтыру бес нүктеден, әр нүктеден екі лақтыру алынады. (2 ұпай - алдыңғы жаққа параллель 4м; 2 ұпай - еркін лақтыру деңгейінде 4м және 6.25м және трапеция артындағы жартылай шеңбердің жоғарғы жағында 1 нүкте 6.25м).

2. Трапецияны және жарты шеңберді сол қолмен оңға, ал оңға солға соғыңыз. Трапеция мен жартылай шеңберді шектейтін сызықпен жүруге тыйым салынады.

**СЕМСЕРЛЕСУДЕН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
1.	Жауынгерлік позициядағы қозғалыс: - қадамдарды алға жылжыту (артқа) (сек.).	10	12	14	16	20	12	14	16	20	22
	- нысанаға соққыны орындау (10 әрекеттен соққы саны).	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

№	Техника-тактикалық дайындық	20	13	10	2	2 ден аз
2.	Қорғаныс және шабуыл әрекеттерін орындау техникасы.	Барлық қоршау позицияларын командалық бойынша орындау.	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4, 2, 7, 8).	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4, 2, 8).	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4, 2).	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4).
	Семсерлесу ұрыс тактикасы	Субъективті бағалау				

**ЕСКЕТПЕЛЕР:**

Қорытынды балл кестеде келтірілген тестілердің төрт түрінің орташа арифметикалық мәніне тең.



**КҮРЕСТЕН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		20	13	10	2	2 ден аз
1.	Көпір, қолдар «ілемпен» біріктірілген - білектер кілемге тиеді. Көпірде жүгіреді (әр бағытта 3 рет).	Екі бағытта бірдей қарқынмен жүгіру, көпірдегі бастан-кілемге және көпірден бос орынға өту кезінде тоқтаусыз, максималды қарқынмен, ең кең 2 бүйір қадамды жасау.	Тіректен көпірге және көпірден тірекке тегіс емес ауысу, бас пен білектерді бастапқы күйінен ауыстыру, 40 градустан асады.	Тек бір бағытта орындау, кішігірім адымдар, бастың білектерге бастапқы қалыптан 90 градусқа артық ығысуы.	Бас пен білектің бастапқы қалыптан ығысуы 90 градустан асады. Бас кілемге тірелген күйде қолдар кілемге тиеді.	180 <sup>0</sup> ден астам бастың орын ауыстыруы
2.	Сақтандыру. Ауада арқаға аунап құлап түсу (3 мүмкіндік).	Жоғары биіктік, жұмсақ қону, қолды дұрыс жастықтау, жақсы тарту.	Жетіспейтін жоғары өріс, басына тигізіп құлайды.	Бүйірден құлап, кілемге арқаңызды соғу.	Нашар топтау.	Қолдар кілемге денеден кейін тиеді.
3.	Падение на спину прыжком (3 попытки). Секірумен арқаға құлап түсу (3 мүмкіндік).	Жұмсақ қону, жоғары ұшу, қолды дұрыс жастықтау.	Ұшу жеткіліксіз.	Қатты қону, жамбасқа құлау, басына тигізу.	Шынтаққа, жамбаста, белде бүгілген қолдарға құлау.	Қолдар кілемге денеден кейін тиеді.
4.	Секіру арқылы қолға құлау (3 мүмкіндік).	Жоғары ұшу, жұмсақ қону.	Ұшу жеткіліксіз.	Қатты қону, иекке тигізу, мезгілінен бұрын тебу	Ішке, жамбасқа құлау.	Қолдар жұмсақ.

5.	Бүйірге құлап түсу (3 мүмкіндік).	Жұмсақ орама, анық қол шапалақтау, дұрыс топтау	Ерте немесе кешіктірілген қолмен шапалақ	Дұрыс емес домалау, түсініксіз шапалақ, кілемге басымен тигізу, топтастырудағы қателіктер (қолдар, аяқтар).	Қолды шынтағымен бүгіп, жаман топтасу.	Қол денелерден кейін кілемге тиеді.
----	--------------------------------------	---	--	---	--	-------------------------------------

### ВОЛЕЙБОЛДАН СЫНАМАЛАР (күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1.	<b>Допты жоғарыдан соғу</b> биіктігі 1,5-2м. өзінен жоғары және одан әрі серіктеске 6-7м қашықтықта. биіктігі 2,5-3м. (жүспен орындалады)	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2.	<b>Жоғарыдан допты ойынға қосу</b> 1,6,5 аймақтарында доп екі рет (соққылар саны)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	<b>Допты қабылдау</b> төменнен екі қолмен төменнен дәл қабылдау (6 мүмкіндік)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4.	<b>Шабуылдаушы соққы</b> (тікелей) 4-аймақтан 3-ші аймақ ойыншысының екінші трансферінен бастап (5,6,1 аймақтарында 2 рет соққылар саны).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	<b>Екі жақты ойынға қатысу.</b> Сандық көрсеткіштерден басқа барлық жаттығуларды орындау кезінде орындау техникасы ескеріледі (жарыс ережелеріне сәйкес).	Ойынның техникасы және тактикасы бағаланады									

**ТАЭКВАНДО, КАРАТЭ-ДО, КИКБОКС, АЙКИДО, МУАЙ-ТАЙ,  
УШУ ЖӘНЕ ЖЕКПЕ-ЖЕККЕ АРНАЛҒАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1.	Мешокқа 10 секунд ішінде тікелей соққыларды көрсету.	20 рет	17 рет	15 рет	10 рет	5 рет	18 рет	15 рет	13 рет	10 рет	5 рет
2.	Аяқпен соққы көрсету, 10 сек. (жоғарғы және қапталдан соққы жасау).	10 рет	8 рет	6 рет	5 рет	3 рет	9 рет	7 рет	5 рет	4 рет	3 рет
3.	Ресми жаттығулар (пумсе, ката, таолу) секундта көрсету.	7 рет	10 рет	13 рет	15 рет	20 рет	10 рет	15 рет	17 рет	20 рет	25 рет



**БАДМИНТОРННАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1.	<b>Алыс биіктіктен соғу:</b> (5 соққы - оң жақтан және 5 соққы - сол жақтан).	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2.	<b>Шабуылсыз мельница жаттығуы:</b> (соққы жасау, сызықты қысқарту, тұру, қиғаш соққы, тұру, жату).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	<b>Шабуылмен мельница жаттығуы:</b> (соққы жасау, сызық бойымен араластырыңыз, диагональ бойынша қысқартыңыз).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

**ЕСКЕРТПЕЛЕР:**

1. Ойынға қосу ретімен орындалады: оң жақ квадраттан 5 соққы, сол жақ квадраттан 5 соққы. Ойын аумағының артқы дәлізіндегі соққылардың жалпы саны және воланның траекториясы ескеріледі.
2. Мельница нақты соққылармен және шеңберлердің есебімен жүргізіледі.

**САДАҚ АТУДАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		20	13	10	2	2 ден аз	20	13	10	2	2 ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1.	АДД. Садақтың иекке тартылу мөлшері (рет).	25	20-24	15-19	10-14	9дан аз	20	15-19	10-14	6-9	5тен аз
2.	Иекте үш рет садақпен 10 секунд ұстау. 10 секунд ұстаңыз. Демалыс. 3 серия 1 серия арасында демалады.	20	15-20	10-14	8-9	7ден аз	15	10-14	8-9	6-7	5тен аз
3.	Резеңке таспамен имитация (10 рет қайталау).	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
4.	Садақты сөреде ұстап тұру (сек.).	20	15-20	10-14	8-9	7ден аз	15	10-14	8-9	6-7	5тен аз

**СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША СЫНАМАЛАР  
(МАМАНДАНДЫРУ)  
(колледждан кейін)**



**БОКС СЫНМАЛАРЫ**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		8	6	4	2	2 ден аз
1.	Бокс техникасы, жеке көрсету 1 раунд x 2 мин.	Рингтың бұрышынан солға және оңға шығыңыз, бокс позициясы, алға және артқа қозғалу, басына тіке, бүйір және төменгі соққылар беріп, олардан қорғану.	Рингтың бұрышынан солға және оңға шығу, алға және артқа жылжу, тек басына тікелей соққылар беру және олардан қорғану.	Сақинаның бұрышынан солға және оңға қарай шығыңыз (қолдар төмен түсіріледі).	Техника әлсіз, қорғаныс нашар.	Техниканың дұрыс көрсетілмеуі.
2.	Тапсырма бойынша шартты жекпе-жек 2 x 2 мин.	Басқа тікелей және жанама әсерлерден дәл жеткізу және қорғау.	Рингте жақсы кимылдау, оларға дұрыс соққылар мен қорғаныс	Бүйір соққылар және стэндтен қорғаныс	Дұрыс емес соққылар және оларға қарсы қорғаныс	Нашар техника, боксшының дұрыс емес позициясы
3.	Еркін жекпе-жек 4 x 2 мин.	Қарсыластан айқын басымдылық, соққылар саны, ұпайлар	Сол ұрыс техникасы, ұпай саны бірдей, соққылардан жақсы қорғаныс.	Рингтың бұрышынан солға және оңға шығу, бүйірлік соққылардан қорғау	Бір қалыпта алға және артқа қозғалу, нашар қорғаныс.	Ұпайлар бойынша жеңілді.
4.	Тактикалық ерлік ұрыс кезінде анықталады.	Үздік алыс қашықтықтағы ұрыс техникасы.	Жақын аралықта қарсыласты тактикалық шеберлік.	Басқа тікелей және бүйірлік соққыларды тактикалық түрде меңгеру және олардан қорғану.	Тактикалық шеберлік басқа тікелей соққылар	Нашар тактика, дұрыс емес соққылар.

## АУЫР АТЛЕТИКА СЫНАМАЛАРЫ (күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		8	6	4	2	2 ден аз
1.	Екі қолмен жұлып алу классикалық.	Басында артқы жағы түзу немесе сәл доға, қолдар түзу, иықтар төмен түсірілген. Амплитудалық жылдам және максималды детонация. Салмақты бекіту кезінде шынтақтағы қолдар түзу, аяқтар толық тіреледі.	Қозғалыстың аздап қаттылығы. Нашарлау жеткілікті тез емес және максималды амплитуда.	Қозғалыстың байқалатын қаттылығы. Детонация жылдам емес және амплитудасы азаяды.	Басында артқы жағы бүгілген. Қозғалыстардың айтарлықтай қаттылығы. Тіреуді бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.	Таяқшаны толық қолдау кезінде алып тастау. Штанганы бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.
2.	Екі қолмен итеру классикалық болып табылады.	Басында артқы жағы түзу немесе сәл доға, қолдар түзу, иықтар төмен түсірілген. Амплитудалық жылдам және максималды детонация. Қалың сұр, шынтақтар сәтсіздікке әкелді. Салмақты бекіту кезінде шынтақтағы қолдар түзу, аяқтар толық тіреледі.	Қозғалыстың аздап қаттылығы. Нашарлау жеткілікті тез емес және максималды амплитуда.	Қозғалыстың байқалатын қаттылығы. Детонация жылдам емес және амплитудасы азаяды.	Басында артқы жағы бүгілген. Қозғалыстардың айтарлықтай қаттылығы. Сұр шаштың тереңдігі жеткіліксіз. Штанганы бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.	Таяқшаны толық қолдау кезінде алып тастау. Сұр шаштың тереңдігі жеткіліксіз. Шынтақтары толық созылмаған. Штанганы бекіту кезінде қолдар шынтақтан бүгілген.
3.	Кеудеге салмақпен (штангамен) отыру.	Бастапқыда, локтер сәтсіздікке әкеледі, аяқтар толық қолдауға ие. Тік тұрған кезде шынтақ түсірілмейді, артқы жағы түзу, аяқтары толық тіреледі.	Толық отырмай. Тік тұрған кезде шынтақ сәл төмендейді.	Толық отырмай. Шынтақтар төмен түсірілген.	Толық отырмай. Шынтақтар төмен түсірілді. Арқа бүгілген	Толық отырмай. Шынтақтар төмен түсірілді. Аяқтарға толық қолдау көрсетілмейді. Арқа бүгілген.
4.	Тік тұрып жоғары көтеру.	Барды кеудеден қысқанда шынтақ бас деңгейіне жеткенде ғана шынтақ бүйірлеріне біркелкі таралады. Кеудеден қозғалыс үздіксіз жүреді және қолды толық түзетумен аяқталады - жолақ бастың артына бекітіледі	Кеудеден қозғалыс біркелкі емес	Шынтақ сәл төмен түсірілген. Кеудеден тұрақты емес қозғалыс, толық емес бекіту.	Шынтақтар төмен түсірілді. Штанганы сығу кезіндегі шынтақтар мерзімінен бұрын екі жаққа бөлінеді, штанганы толық бекітпеу. Шынтақтар төмен түсірілді.	Штанганы көтеру кезіндегі шынтақтар мерзімінен бұрын екі жаққа бөлінеді, штанганы толық бекітпеу. Аяқтарға толық күш көрсетілмейді.

**ШАХМАТТАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		8	6	4	2	2 ден аз
1.	Лады және ферзамен ойынның ерекшеліктері.	1. Лады белсенділігі 2. Королдың белсенділігі 3. Жүру шарттарының пайда болуы, тіпті кішігірім материалдық шығындар есебінен болса да, ферзамен бірге өткізілген пешканың мәніне ие.	Ферзя ойнауға байланысты барлық факторларды санап шығу жеткіліксіз.	Барлық аяқталған сәттерді нақты орындау мүмкін емес.	Ойын туралы білімдер нашар.	Сәтсіз ойын.
2.	Ашық, жартылай ашық және жабық дебюттарға (қысқаша) сипаттама беріңіз. Олардың арасында байланыс бар ма? Мысалдар.	Қазіргі шахматта дебюттар арасында жиі айқын сызық болмайды. Жиі жабық дебюттар ашық саңылауларға айналады және керісінше. Мысалдар.	Жоғарыда көрсетілген дебюттардың сипаттамасы толығымен аяқталмаған. Олардың арасындағы байланыс анық емес.	Жоғарыда аталған тақырып бойынша ашылудың мысалдары нақты келтірілмеген. Олардың байланысы берілмеген.	Дебюттар туралы ақпарат тек үзінді. Олардың көпшілігінің білімі нашар..	Жоғарыда көрсетілген саңылаулардың атаулары туралы көптеген шатасулар бар. Ашылуға дайындық әлсіз.
3.	Эскиз композициясы туралы. Кейбір эскиздік идеяларды тәжірибеде көрсетіңіз. Ең танымал эскиз композиторларын атаңыз.	Этюд құрамы туралы нақты білім. Бөлім мен этюд құрамы арасындағы байланыс келтірілген.	Этюд композициясының классикасы туралы нақты білім емес.	Практика мен этюд құрамы арасындағы байланыстың мысалдары келтірілмеген.	Эскиздер туралы нашар түсінік, олардың шахтағы рөлі.	Эскиздер туралы білім өте қысқа.



4.	Күштің ерекше тепе-теңдігімен күресу және материал үшін өтемақы.	Барлығы позицияға байланысты. Көбіне тең эквиваленттермен сәттілік ойын кезеңінен - ортадан немесе соңынан шығады. Мысалдар	Тақырып бойынша нақты мысалдар келтірілмеген.	Күштің басқа тепе-теңдігімен әрекет етудегі белгісіздік.	Тақырып бойынша нақты түсініктер жоқ.	Күштердің әртүрлі тепе-теңдігіне қарсы күрес тұжырымдамасы өте әлсіз.
----	--	---	---	--	---------------------------------------	---

**ЖҮЗУДЕН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұлдар					Қыздар				
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
1	50м. Еркін стиль	0.25.25	0.26.25	0.30.75	0.34.75	0.39.00	0.28.25	0.36.25	0.33.75	0.42.00	0.49.00
2	200м. Кешенді жүзу	2.19.00	2.29.00	2.49.00	3.15.00	3.36.00	2.34.00	3.06.00	3.25.00	3.51.00	-

**ЕСКЕРТПЕ:**

Қорытынды балл кестеде ұсынылған тестілердің екі түрінің орташа арифметикалық мәніне тең.

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
1.	100 м. жүгіру	11,5	12,0	12,5	12,6	12,7	13,0	13,9	14,8	14,9	15,0
2.	400 м. жүгіру	53,0	54,5	56,0	57,0	57,5	1,02,0	1,05,0	1.10,0	1,15,0	1,18,0
3.	800 м. жүгіру	2,05,0	2,10,0	2,16,0	2,20,0	2,25,0	2,25,0	2,35,0	2,45,0	2,50,0	2,55,0
4.	3000 м. жүгіру	9,30	9,50	10,10,0	10,20,0	10,25,0	10,45	11,30	12,10,0	12,30,0	12,40
5.	Ұзақ қашықтық	650	600	540	539		5,30	4,75	4,50	4,30	4,20
6.	Ядро (4,00 кг.)	13,00	11,0	10,0	9,39	9,00	11,0	9,00	8,00	7,50	7,00
7.	Спорттық жүріс 3 км.	23,30	25,00	27,30	28,00	28,30	16,00	17,00	18,00	18,30,0	19,00

**ФУТБОЛДАН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	8	6	4	2	2ден аз
1.	<b>Қозғалмайтын допқа 16,5 метрден қақпаның берілген жартысына дейін тігінен болінген соққы жасау.</b> Доп соққыдан кейін ауада қақпа сызығын кесіп өтіп, жерге кем дегенде 10 мм тиіп тұруы керек. 10 соққы орындалып, дәл соққылар саны бағаланады (1 әрекетке рұқсат етіледі). Тек алаң ойыншыларына арналған сынама.	9	8	7	6	5тен аз
2.	<b>Допты қақпадан 50 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден алып жүру, содан кейін нысанаға тигізу.</b> 4 тірек түзу сызыққа орналастырылған: біріншісі бастапқы нүктеден 7 м, келесі одан 7 м қашықтықта, осы тіректерді айналдырып, айып алаңының сыртынан қақпаға тебу керек. Мақсатқа жету міндетті. Сынама уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі). Стандарттарды барлығы орындайды.	7,0с	7,5с	8,0с	8,5с	9,0с тан көп
3.	<b>Алысқа және дәлдік соққы жасау.</b> Допты қашықтықтағы квадраттарға дәл тигізу орындалады (5м x 5м), 3 соққы орындалады Кадрлар мен шаршы алаңға соғылу бағаланады. Сынамаларды барлығы орындайды.	45	40	35	30	25тен аз
4.	<b>Допты қолмен қашықтыққа және дәл лақтыру.</b> 3 рет лақтыру төрт қадамнан кейін квадраттармен қашықтыққа (2м x 2м) тигізумен жасалады. Квадратқа тигізу мен алысқа лақтыру қашықтығы бағаланады. Тек қақпашыларға арналған сынама.	40	35	30	25	20дан аз



**БАСКЕТБОЛДАН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
1.	4 және 6,25 м қашықтықтан лақтырады, кезекпен әр нүктеден 2 лақтырады (5 нүктеден).	7	5	4	3	2	7	5	4	3	2
2.	Айып лақтырулары (10 лақтырыс).	9	7	6	5	4	9	7	6	5	4
3.	Жоғары жылдамдықты бағыттау техникасы (оң және сол қолмен трапециялы соққы - сек.).	8,7	9,2	9,5	9,8	10	9,5	10,0	10,5	11	11,5
4.	Допты алаңның ортасынан сақиналық шабуылмен екі адымнан енгізу. (5 оңға, солға).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	Екі жақты ойынға қатысу (субъективті бағалау).										

**ЕСКЕРТПЕЛЕР:**

- Орташа және ұзақ қашықтыққа лақтыру бес нүктеден, әр нүктеден екі лақтыру алынады. (2 ұпай - алдыңғы жаққа параллель 4м; 2 ұпай - еркін лақтыру деңгейінде 4м және 6.25м және трапеция артындағы жартылай шеңбердің жоғарғы жағында 1 нүкте 6.25м).
- Трапецияны және жарты шеңберді сол қолмен оңға, ал оңға солға соғыңыз. Трапеция мен жартылай шеңберді шектейтін сызықпен жүруге тыйым салынады.

**СЕМСЕРЛЕСУДЕН СЫНАМАЛАР**  
(күдізгі бөлім)

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Ұ Л Д А Р					Қ Ы З Д А Р				
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
1.	Жауынгерлік позициядағы қозғалыс: - қадамдарды алға жылжыту (артқа) (сек.).	10	12	14	16	20	12	14	16	20	22
	- нысанаға соққыны орындау (10 әрекеттен соққы саны).	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

№	Техника-тактикалық дайындық	8	6	4	2	2ден аз
2.	Қорғаныс және шабуыл әрекеттерін орындау техникасы.	Барлық қоршау позицияларын командалық бойынша орындау.	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4, 2, 7, 8).	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4, 2, 8).	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4, 2).	Пәрмен бойынша негізгі қоршау позицияларын орындау (6, 4).
	Семсерлесу ұрыс тактикасы	Субъективті бағалау				

**ЕСКЕТПЕЛЕР:**

Қорытынды балл кестеде келтірілген тестілердің төрт түрінің орташа арифметикалық мәніне тең.

**КҮРЕСТЕН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Балы				
		8	6	4	2	2ден аз
1.	Көпір, қолдар «ілемпен» біріктірілген - білектер кілемге тиеді. Көпірде жүгіреді (әр бағытта 3 рет).	Екі бағытта бірдей қарқынмен жүгіру, көпірдегі бастан-кілемге және көпірден бос орынға өту кезінде тоқтаусыз, максималды қарқынмен, ең кең 2 бүйір қадамды жасау.	Тіректен көпірге және көпірден тірекке тегіс емес ауысу, бас пен білектерді бастапқы күйінен ауыстыру, 40 градустан асады.	Тек бір бағытта орындау, кішігірім адымдар, бастың білектерге бастапқы қалыптан 90 градусқа артық ығысуы.	Бас пен білектің бастапқы қалыптан ығысуы 90 градустан асады. Бас кілемге тірелген күйде қолдар кілемге тиеді.	180 <sup>0</sup> ден астам бастың орын ауыстыруы
2.	Сақтандыру. Ауада арқаға аунап құлап түсу (3 мүмкіндік).	Жоғары биіктік, жұмсақ қону, қолды дұрыс жастықтау, жақсы тарту.	Жетіспейтін жоғары өріс, басына тигізіп құлайды.	Бүйірден құлап, кілемге арқаңызды соғу.	Нашар топтау.	Қолдар кілемге денеден кейін тиеді.
3.	Падение на спину прыжком (3 попытки). Секірумен арқаға құлап түсу (3 мүмкіндік).	Жұмсақ қону, жоғары ұшу, қолды дұрыс жастықтау.	Ұшу жеткіліксіз.	Қатты қону, жамбасқа құлау, басына тигізу.	Шынтаққа, жамбаста, белде бүгілген қолдарға құлау.	Қолдар кілемге денеден кейін тиеді.
4.	Секіру арқылы қолға құлау (3 мүмкіндік).	Жоғары ұшу, жұмсақ қону.	Ұшу жеткіліксіз.	Қатты қону, иекке тигізу, мезгілінен бұрын тебу	Ішке, жамбасқа құлау.	Қолдар жұмсақ.
5.	Бүйірге құлап түсу (3 мүмкіндік).	Жұмсақ орама, анық қол шапалақтау, дұрыс топтау	Ерте немесе кешіктірілген қолмен шапалақ	Дұрыс емес домалау, түсініксіз шапалақ, кілемге басымен тигізу, топтастырудағы қателіктер (қолдар, аяқтар).	Қолды шынтағымен бүгіп, жаман топтасу.	Қол денелерден кейін кілемге тиеді.



**ВОЛЕЙБОЛДАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
		Ұ Л Д А Р					Қ Ы З Д А Р				
1.	<b>Допты жоғарыдан соғу</b> биіктігі 1,5-2м. өзінен жоғары және одан әрі серіктеске 6-7м қашықтықта. биіктігі 2,5-3м. (жүппен орындалады)	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2.	<b>Жоғарыдан допты ойынға қосу</b> 1,6,5 аймақтарында доп екі рет (соққылар саны)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	<b>Допты қабылдау</b> төменнен екі қолмен төменнен дәл қабылдау (6 мүмкіндік)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4.	<b>Шабуылдаушы соққы</b> (тікелей) 4-аймақтан 3-ші аймақ ойыншысының екінші трансферінен бастап (5,6,1 аймақтарында 2 рет соққылар саны).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	<b>Екі жақты ойынға қатысу.</b> Сандық көрсеткіштерден басқа барлық жаттығуларды орындау кезінде орындау техникасы ескеріледі (жарыс ережелеріне сәйкес).	Ойынның техникасы және тактикасы бағаланады									

**ТАЭКВАНДО, КАРАТЭ-ДО, КИКБОКС, АЙКИДО, МУАЙ-ТАЙ, УШУ ЖӘНЕ ЖЕКПЕ-ЖЕККЕ  
АРНАЛҒАН СЫНАМАЛАР  
(күндізгі бөлім)**

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1.	Мешокқа10 секунд ішінде тікелей соққыларды көрсету.	20 рет	17 рет	15 рет	10 рет	5 рет	18 рет	15 рет	13 рет	10 рет	5 рет
2.	Аяқпен соққы көрсету, 10 сек. (жоғарғы және қапталдан соққы жасау).	10 рет	8 рет	6 рет	5 рет	3 рет	9 рет	7 рет	5 рет	4 рет	3 рет
3.	Ресми жаттығулар (пумсе, ката, таолу) секундта көрсету.	7 рет	10 рет	13 рет	15 рет	20 рет	10 рет	15 рет	17 рет	20 рет	25 рет

**БАДМИНТОРННАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1	<b>Алыс биіктіктен соғу:</b> (5 соққы - оң жақтан және 5 соққы - сол жақтан).	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2	<b>Шабуылсыз мельница жаттығуы:</b> (соққы жасау, сызықты қысқарту, тұру, қиғаш соққы, тұру, жату).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3	<b>Шабуылмен мельница жаттығуы:</b> (соққы жасау, сызық бойымен араластырыңыз, диагональ бойынша қысқартыңыз).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

**ЕСКЕРТПЕЛЕР:** 1. Ойынға қосу ретімен орындалады: оң жақ квадраттан 5 соққы, сол жақ квадраттан 5 соққы. Ойын аумағының артқы дәлізіндегі соққылардың жалпы саны және воланның траекториясы ескеріледі.  
2. Мельница нақты соққылармен және шеңберлердің есебімен жүргізіледі.



**САДАҚ АТУДАН СЫНАМАЛАР**  
(күндізгі бөлім)

№	Жаттығулар	Б а л ы									
		8	6	4	2	2ден аз	8	6	4	2	2ден аз
		Ұ л д а р					Қ ы з д а р				
1	АДД. Садақтың иекке тартылу мөлшері (рет).	25	20-24	15-19	10-14	9дан аз	20	15-19	10-14	6-9	5тен аз
2	Иекте үш рет садақпен 10 секунд ұстау. 10 секунд ұстаныз. Демалыс. 3 серия 1 серия арасында демалады.	20	15-20	10-14	8-9	7ден аз	15	10-14	8-9	6-7	5тен аз
3	Резеңке таспамен имитация (10 рет қайталау).	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
4	Садақты сөреде ұстап тұру (сек.).	20	15-20	10-14	8-9	7ден аз	15	10-14	8-9	6-7	5тен аз