

**ҚОЖА АХМЕТ ЯСАУИ АТЫНДАҒЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҚАЗАҚ-ТҮРІК
УНИВЕРСИТЕТІ**

Спорт және өнер факультеті

«БЕКІТЕМІН»



Қабылдау комиссиясының
төрайымы, университет ректоры
Ж.Темірбекова
_____ 2023 ж.

ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ

Дайындау бағыты: 6B014-Жалпы дамудың пәндік мамандандырылған
мұғалімдерін даярлау

Білім беру бағдарлама тобы: B004-Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау

Құрастырғандар:
П.ғ.к., профессор
Доцент



О.Дуйсенов
С.Акназаров

Шығармашылық емтихан бағдарламасы Дене мәдениеті кафедрасының мәжілісінде
талқыланды. Хаттама № 8 « 28 » 2023ж.

Кафедра меңгерушісі  Б.К.Мұхамеджанов

Факультеттің оқу-әдістемелік комитетінде мақұлданды,
Хаттама № 9 « 15 » 2023ж.

оқу-әдістемелік комитетінің төрағасы  У.А.Кулетова

Факультет деканы  Б.З.Абусейтов

Келісілді:

Академиялық мәселелер вице-ректоры  Э.Идрисова

Университет оқу-әдістемелік комитетінде бекітілді,
Хаттама № 10 « 18 » 2023ж.

Мазмұны

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Жалпы ережелер | 4 |
| 2. | Емтиханның мақсаты мен міндеттері | 4 |
| 3. | Емтиханды ұйымдастыру тәртібі | 5 |
| 4. | Бірінші шығармашылық емтиханды өткізу талаптары мен нормативтері, бағалау көрсеткіштері | 5 |
| 5. | Екінші шығармашылық емтиханды өткізу талаптары мен нормативтері, бағалау көрсеткіштері | 11 |
| 6. | Ұсынылатын әдебиеттер тізімі | 12 |

1. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР

В005-Дене мәдениеті мұғалімдерін даярлау білім беру бағдарламасы тобы бойынша шығармашылық емтихан өткізудің осы бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы «Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларын бекіту туралы» № 600 бұйрығы негізінде жасалған.

Шығармашылық емтихандарды өткізу шығармашылық емтиханды талап ететін білім беру бағдарламалары тобы бойынша оқуға түсуші құжат тапсырған жоғары оқу орнында жүргізіледі.

Шығармашылық емтихан нысаны мен нәтижелерін бағалау осы бағдарламаға сәйкес анықталады.

Шығармашылық емтихандарды ұйымдастыру және өткізу үшін Ректордың бұйрығымен бекітілетін емтихан комиссиялары құрылады.

Шығармашылық емтихандардың кестесін (емтиханды өткізу нысаны, күні, уақыты және өткізу орны, кеңестер) қабылдау комиссиясының төрағасы бекітеді және құжаттарды қабылдау басталғаннан кешіктірмей талапкерлердің назарына жеткізіледі.

Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім туралы құжаты бар оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихандар 45 балдық жүйе бойынша бағаланады.

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

Емтихан өткізу кезеңінде талаптардың сақталуын қамтамасыз ету және даулы мәселелерді шешу, шығармашылық емтихан тапсырушы адамдардың құқықтарын қорғау мақсатында апелляциялық комиссия құрылады.

Апелляциялық комиссия шығармашылық емтихан нәтижелерімен келіспеген адамдардың өтініштерін қарау үшін құрылады. Апелляциялық комиссияның төрағасы мен құрамы Ректордың бұйрығымен бекітіледі.

Апелляцияға өтінішті шығармашылық емтихан тапсырған талапкер апелляциялық комиссия төрағасының атына жеке береді. Өтініштер шығармашылық емтихан нәтижелері жарияланғаннан кейін келесі күні сағат 13.00-ге дейін қабылданады және апелляциялық комиссия оны бір тәулік ішінде қарайды.

Апелляциялық комиссия әрбір тұлғамен жеке тәртіппен жұмыс жасайды. Талапкер апелляциялық комиссияның отырысына келмеген жағдайда оның апелляцияға берген өтініші қаралмайды.

Апелляциялық комиссияның жұмысы төраға және комиссияның барлық мүшелері қол қойған хаттамамен рәсімделеді.

Шектеу іс-шаралары жағдайында шығармашылық емтихан қабылдау санитариялық-эпидемиологиялық талаптарды сақтай отырып жүргізілетін болады.

2. Емтиханның мақсаты мен міндеттері

В005-«Дене мәдениеті мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасы тобы бойынша шығармашылық емтиханды қабылдау мақсаты Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетіне құжат тапсырған оқуға түсушілер арасынан шығармашылық және болашақ дене шынықтыру және спорт мамандық саласына бейімі бар, дарынды жастарды іріктеп алу және спорттық деңгейін анықтау.

3. Емтиханды ұйымдастыру тәртібі

В005-«Дене мәдениеті мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасы тобына оқуға түсу үшін талапкер екі шығармашылық емтихан тапсырады.

Шығармашылық емтихандар:

1-ші шығармашылық емтихан-«Мамандану бойынша нормативтер

2-ші шығармашылық емтихан-«Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер»

4. Бірінші шығармашылық емтиханды өткізу талаптары мен нормативтері, бағалау көрсеткіштері

Бірінші шығармашылық емтихан «Мамандану бойынша» нормативтер таңдаған спорт түрі: спорттық күрес, бокс, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, кір тасын көтеру спорты, қол күресі бойынша өткізіледі.

Бірінші шығармашылық емтихандағы жаттығудың 3 түрінен ең жоғарғы ұпай саны 45-ке, ал ең төменгісі 2 ұпайға тең.

Спорттың барлық түрлерінен (волейбол, баскетбол, бокс, спорттық күрес, жеңіл атлетика, гимнастика, шығыс жекпе жек түрлері, кір тасын көтеру спорты, қол күресі) емтихан нәтижесі ұпай санымен бағаланады.

Бірінші шығармашылық емтихан бойынша нормативтер мен бағалау көрсеткіштері:

СПОРТТЫҚ КҮРЕС

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

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

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

БАСКЕТБОЛ

| Жаттығулар | Ерлер | | Әйелдер | |
|---|----------|------|----------|------|
| | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже | Ұпай |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Допты беру жаттығуы. 30 секунд ішінде допты жылдамдықта беру және қағып алу, ара қашықтығы 2- 3 метр(қабырға арқылы допты кеуде тұсынан беру саны). | 26 рет | 20 | 24 рет | 20 |
| | 25 рет | 18 | 23 рет | 18 |
| | 24 рет | 16 | 22 рет | 16 |
| | 23 рет | 14 | 21 рет | 14 |
| | 22 рет | 12 | 20 рет | 12 |
| | 21 рет | 10 | 19 рет | 10 |
| | 20 рет | 8 | 18 рет | 8 |
| | 19 рет | 6 | 17 рет | 6 |
| | 18 рет | 4 | 16 рет | 4 |
| | 17 рет | 2 | 15 рет | 2 |
| Айып добын лақтыру аймағында допты екі жақтан алып жүріп себетке лақтыру (секунд) | 11,0 сек | 10 | 12,0 сек | 10 |
| | 11,1 сек | 8 | 12,1 сек | 8 |
| | 11,3 сек | 6 | 12,3 сек | 6 |
| | 11,4 сек | 4 | 12,4 сек | 4 |
| | 11,5 сек | 2 | 12,5 сек | 2 |
| Айып добын лақтыру (5 рет лақтырғанда нешеуі түсті) | 5 рет | 15 | 5 рет | 15 |
| | 4 рет | 12 | 4 рет | 12 |
| | 3 рет | 10 | 3 рет | 10 |
| | 2 рет | 8 | 2 рет | 8 |
| | 1 рет | 6 | 1 рет | 6 |

ВОЛЕЙБОЛ

| Жаттығулар | Ерлер | | Әйелдер | |
|---|--------|-------|---------|------|
| | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже | Ұпай |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Допты ойынға қосу 1-аймаққа 6-аймаққа 5-аймаққа | 5 рет | 10 | 5 рет | 10 |
| | 4 рет | 8 | 4 рет | 8 |
| | 3 рет | 6 | 3 рет | 6 |
| | 2 рет | 4 | 2 рет | 4 |
| | 1 рет | 2 | 1 рет | 2 |
| 4-5 метр ара қашықтықта бір-біріне допты жоғарыдан және төменнен бағыттау | 15 рет | 15 | 10 рет | 15 |
| | 14 рет | 12 | 9 рет | 12 |
| | 13 рет | 10 | 8 рет | 10 |
| | 12 рет | 8 | 7 рет | 8 |
| | 11 рет | 6 | 6 рет | 6 |
| 3 метр шеңбердің ішінде жоғарғы және төменгі әдіспен жоғары бағыттау | 15 рет | 20 | 15 рет | 20 |
| | 14 рет | 18 | 14 рет | 18 |
| | 13 рет | 16 | 13 рет | 16 |
| | 12 рет | 14 | 12 рет | 14 |
| | 11 рет | 12 | 11 рет | 12 |
| | 10 рет | 10 | 10 рет | 10 |
| | 9 рет | 8 | 9 рет | 8 |
| | 8 рет | 6 | 8 рет | 6 |
| | 7 рет | 4 | 7 рет | 4 |
| 6 рет | 2 | 6 рет | 2 | |

ФУТБОЛ

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

БОКС

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

ГИМНАСТИКА

| Жаттығулар | Ерлер | | Әйелдер | |
|--|-------------|---------|----------|------|
| | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже | Ұпай |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Жоғары старттан жүгіру – 20 м. (секунд) | 3,9сек | 10 | 4,1сек | 10 |
| | 4,0сек | 8 | 4,2сек | 8 |
| | 4,1сек | 6 | 4,3сек | 6 |
| | 4,2сек | 4 | 4,4сек | 4 |
| | 4,3сек | 2 | 4,5сек | 2 |
| 120 см. биіктіктегі ағаш аттан қолды тіреп секіру. (ерлер үшін, ұпай) 115 см. биіктіктегі ортекеден секіру (әйелдер үшін, ұпай) | 10,0 бк | 15 | 10,0 | 15 |
| | 9,9 бк | 12 | 9,9 | 12 |
| | 9,8 бк | 10 | 9,8 | 10 |
| | 9,7 бк | 8 | 9,7 | 8 |
| | 9,0 бк | 6 | 9,0 | 6 |
| Акробатика(ұпай) (Қолды тіреп алғашқы қалыпқа түсу, алдыға-айналып түсу, тепе-теңдік сақтау, секіріп алдыға айналып түсу, баспен тұру, негізгі қалыптан жанына қарай айналу, алғашқы қалып) | 9,9-10,0 бк | 20 | 9,9-10,0 | 20 |
| | 9,7-9,8 бк | 18 | 9,7-9,8 | 18 |
| | 9,5-9,6 бк | 16 | 9,5-9,6 | 16 |
| | 9,1-9,4 бк | 14 | 9,1-9,4 | 14 |
| | 8,6-9,0 бк | 12 | 8,6-9,0 | 12 |
| | 8,0-8,5 бк | 10 | 8,0-8,5 | 10 |
| | 7,0-7,9 бк | 8 | 7,0-7,9 | 8 |
| | 5,0-6,9 бк | 6 | 5,0-6,9 | 6 |
| | 4,0-4,9 бк | 4 | 4,0-4,9 | 4 |
| 3,0-3,9 бк | 2 | 3,0-3,9 | 2 | |

ГІР ТАСЫН КӨТЕРУ, ҚОЛ КҮРЕСІ.

| № р/с | Нормативтер | Нәтижелер | Ұпайлар |
|-------|---|-----------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Жұлқи көтеру (10 минут уақытта көтеру саны) гиря 32кг | 35 рет | 15 балл |
| | | 30 рет | 13 балл |
| | | 25 рет | 11 балл |
| | | 20 рет | 9 балл |
| | | 15 рет | 5 балл |
| 2. | Жұлқи көтеру (10 минут уақытта көтеру саны) гиря 24кг | 40 рет | 15 балл |
| | | 35 рет | 13 балл |
| | | 30 рет | 11 балл |
| | | 25 рет | 9 балл |
| | | 20 рет | 5 балл |
| 3. | Жұлқи көтеру (10 минут уақытта көтеру саны) гиря 16кг | 50 рет | 15 балл |
| | | 45 рет | 13 балл |
| | | 40 рет | 11 балл |
| | | 35 рет | 9 балл |
| | | 30 рет | 5 балл |

ШЫҒЫС жекпе жек түрлері

| № | Нормативтер | Ерлер | | Әйелдер | |
|---|--|-------|---------|---------|---------|
| 1 | Тұрақты нысанаға дәл тигізу 10 әрекеттен: басына тікелей соққы (рет) | 10 | 15 балл | 9 | 15 балл |
| | | 8 | 10 балл | 7 | 10 балл |
| | | 6 | 8 балл | 5 | 8 балл |
| | | 4 | 6 балл | 3 | 6 балл |
| 2 | Тұрақты нысанаға 10 әрекеттің дәлдігі: бүйірден денеге соққы беру (рет) | Ерлер | | Әйелдер | |
| | | 10 | 15 балл | 9 | 15 балл |
| | | 8 | 10 балл | 7 | 10 балл |
| | | 6 | 5 балл | 5 | 5 балл |
| 3 | Толтырылған допты (2 кг) бір қолмен иықтан лақтыру (см) | Ерлер | | Әйелдер | |
| | | 540 | 15 балл | 470 | 15 балл |
| | | 510 | 10 балл | 440 | 10 балл |
| | | 480 | 5 балл | 410 | 5 балл |

Үстел теннисі

| № | Нормативтер | Ерлер | | Әйелдер | |
|---|---|-------|--|---------|---------|
| | | 15 | 25 балл | 13 | 25 балл |
| 1 | Оң диагональ бойынша орамдармен ойнау (қатесіз рет саны) | 14 | 20 балл | 11 | 20 балл |
| | | 13 | 15 балл | 9 | 15 балл |
| | | 12 | 10 балл | 7 | 10 балл |
| | | 10 | 5 балл | 5 | 5 балл |
| | | 2 | Сол жақта диагональ бойынша орамдармен ойнау (қатесіз рет саны) | Ерлер | |
| 2 | Сол жақта диагональ бойынша орамдармен ойнау (қатесіз рет саны) | 15 | 15 балл | 13 | 15 балл |
| | | 14 | 13 балл | 11 | 10 балл |
| | | 13 | 11 балл | 9 | 5 балл |
| | | 12 | 9 балл | 7 | 3 балл |
| | | 10 | 7 балл | 5 | 2 балл |
| 3 | Үстелдің оң жағынан оң және сол жақ бұрыштарына домалату. (соғу саны) | Ерлер | | Әйелдер | |
| 3 | Үстелдің оң жағынан оң және сол жақ бұрыштарына домалату. (соғу саны) | 20 | 15 балл | 18 | 15 балл |
| | | 19 | 10 балл | 16 | 10 балл |
| | | 18 | 8 балл | 14 | 8 балл |
| | | 17 | 6 балл | 12 | 6 балл |
| | | 15 | 4 балл | 10 | 4 балл |

5.Екінші шығармашылық емтиханды өткізу талаптары мен нормативтері, бағалау көрсеткіштері

Екінші шығармашылық емтихан «Жалпы дене даярлығы бойынша» нормативтер бойынша оқуға түсушілердің дене қуаты қабілеттерінің сапалық деңгейін бағалауға арналған бақылау жаттығулары мен нормативтері.

Екінші: Жалпы дене дайындығының нормативтері бойынша «Спорттық көпсайыс»:

1.Жеңіл атлетика:

2.Гимнастика:

Екінші шығармашылық емтиханда спорттық көпсайыстағы жаттығудың ең жоғарғы ұпай саны 45 балға, ал ең төменгі ұпай саны 2-ге тең.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

| Жаттығулар | Ерлер | | Әйелдер | |
|---|----------|------|---------|------|
| | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже | Ұпай |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Жүгіру – 100 м. (секунд) | 13,0сек | 10 | 15,4 | 10 |
| | 13,4сек | 8 | 15,8 | 8 |
| | 14,2сек | 5 | 16,6 | 5 |
| | 15,0сек | 3 | 17,2 | 3 |
| | 15,8сек | 2 | 18,0 | 2 |
| Кросс – 3000 м. Ерлер (минут) | 11,00мин | 5 | 9:00, | 5 |
| | 12,00мин | 4 | 10,00 | 4 |
| | 13,00мин | 3 | 11,00 | 3 |
| | 15,00мин | 2 | 12,00 | 2 |
| Кросс – 2000 м. Қыздар (минут) | 16,30мин | 1 | 4,55 | 1 |
| Граната лақтыру метр (ұл 700гр) (қыз 500гр) | 45 | 5 | 32 | 5 |
| | 46 | 4 | 31 | 4 |
| | 47 | 3 | 30 | 3 |
| | 48 | 2 | 29 | 2 |
| | 49 | 1 | 28 | 1 |
| Тұрған орнынан секіру | 2,65 | 5 | 2,10 | 1 |
| | 2,60 | 4 | 2,00 | 8 |
| | 2,55 | 3 | 1,90 | 6 |
| | 2,50 | 2 | 1,80 | 4 |
| | 2,45 | 5 | 1,70 | 2 |
| | 2,40 | 1 | 1,60 | 1 |

ГИМНАСТИКА

| Жаттығулар | Ерлер | | Әйелдер | |
|---|-----------|------|-----------|------|
| | Нәтиже | Ұпай | Нәтиже | Ұпай |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ағаш аттан ұзынынан секіру, биіктігі 120 см. | 10,0 балл | 10 | 10,0 балл | 10 |
| Ортекеден көлденен секіру, | 9,0 балл | 8 | 9,0 балл | 8 |

| | | | | |
|---|----------|----|----------|----|
| биіктігі 115 см. (әйелдер үшін, ұпай) | 8,0 балл | 6 | 8,0 балл | 6 |
| | 7,0 балл | 4 | 7,0 балл | 4 |
| | 6,0 балл | 2 | 6,0 балл | 2 |
| Кермеге тартылу (Ерлер үшін – неше рет) Қолды желкеге қойып, жатқан жерінен денесін көтеру және түсіру (әйелдер үшін - неше рет) | 18 | 10 | 40 | 10 |
| | 17 | 8 | 38 | 8 |
| | 16 | 6 | 36 | 6 |
| | 15 | 4 | 34 | 4 |
| | 14 | 2 | 30 | 2 |

7. Ұсынылатын әдебиеттер тізімі:

1. Қазақ основ балуандары: ойлау Тарихи - дамуы деректеме созып басылым. 1 неден том - бойда Астана: асыра Ер-Дәулет, кезде 2006 орта ж.
3. Қ.Рысбекұлы. аяда Спорт дайын саңлақтары. 2 етуге том. Грек-рим бойда күресі.–жыныс Алматы, шебер 2005 ж.
4. Оңалбек осьне Ж.К. артуы Ұлттық пайда қозғалмалы олар және орын спорт отыру ойындарының отыру дене дамуы тәрбиедегі бола орны.- жерде Алматы: кабат Бастауыш орны мектеп, назар 2006 жеке ж.
5. Тайжанов аяда С, есту Қасымбекова аттас С. мысли Дене басым тәрбиесі: ояту әдістемелік жарыс нұсқау. - спорт Алматы: пайда Мектеп, жалпы 2004.
6. Қобланов Ж.Н. Спорттық және күрес әдістемесінің негіздері. Шымкент, 1992 ж.
7. Матвеев арта Л.П. баспа Становление шолу обобщающей неден концепции басты физической орны культуры в шебер процессе жарыс формирования кабат ее жаста научных аясы основ в және СССР жеке // жылды Теория и дайын практика мысал физической жасай культуры. - олар М.: таба Физическая артуы культура и монша спорт, мысал 1990 даму ж.в
8. Оңалбек ояту Ж.К. дорба Жекпе-жек айла сайыскерлерінің жеке дайындығын келе анықтауға аясы арналған жасай тесттерді еттер қолдану дамуы әдістемесі. - тарту Түркістан: емес ХҚТУ, алдын 2006 есту ж.
9. Спортивная физиология. Учебник для институтів физической культуры. Под ред. Я.М.Коца. Москва, 1986.