

«Alikhan Bokeikhan University» ББМ



**БАҒДАРЛАМА**  
**Мамандану бойынша нормативтер**  
**6B01404 «Дене шынықтыру және спорт»**

Семей 2023 жыл

Мамандандыру үшін шығармашылық емтихан мектептің спорттық бағдарламалары секциясының спорттық бақылау стандарттарын қабылдауды қарастырады: спорттық ойындар (волейбол, баскетбол, факультативтік).

#### Волейбол

1. Шеңберден диаметрі 1 м. Допты өзінен кейін беру 2,5 м.
  - 10 допты дұрыс беру – 20 ұпай;
  - 9 допты дұрыс беру - 15 ұпай ;
  - 8 допты дұрыс беру - 10 ұпай ;
  - 7 допты дұрыс беру - 8 ұпай ;
  - 6 допты дұрыс беру – 5 ұпай
  - 5 допты дұрыс беру - 3 ұпай;
2. Белгіленген аймаққа допты жоғарыдан тіке лақтырып беру (1,6,5 аймақ)
  - Допты 3 аумаққа тигізу– 20 ұпай;
  - Допты 2 аумаққа тигізу– 10 ұпай;

#### Баскетбол

1. Допты екі қолымен кеудеден қабырғаға 160см биіктікте 50x50 см - 2,5 м (ұлдар) аралығынан екінші қабатқа ауыстырыңыз; 2 м (қыздар)
  - 10 допты дұрыс беру – 20 ұпай;
  - 9 - допты дұрыс беру – 15 ұпай;
  - 8 допты дұрыс беру - 10 ұпай ;
  - 7 допты дұрыс беру - 8 ұпай ;
  - 6 допты дұрыс беру - 5 ұпай ;
  - 5 допты дұрыс беру - 3 ұпай;
2. Ортаңғы нүктенен алдыңғы сызықтан бастап, бір қолмен жоғарыдан 50x50 см алаңға дейін 3,05 м биіктікте қозғалысқа келтіре отырып, үш шеңбердің инсультымен (шеңбердің үстіне баспаңыз) ұстаның. (Жаттығу уақыты тоқтайды доп соғылғаннан кейін квадратқа тиетін сәтте).

#### Ұлдар

- 20 секунд – 20 ұпай;
- 21 секунд- 15 ұпай;
- 22 секунд – 10 ұпай;
- 23 секунд – 8 ұпай;
- 24 секунд- 5 ұпай;
- 25 секунд- 3 ұпай.

#### Қыздар

- 22 секунды – 20 ұпай;
- 23 секунды – 15 ұпай;
- 24 секунды – 10 ұпай;

- 25 секунд- 8 ұпай;
- 26 секунд- 5 ұпай;
- 27 секунд –3 ұпай.

Ақпараттық технологиялар және экономика  
факультетінің деканы

Рахимжанова Г.А.

Қолданбалы биология  
кафедрасының меңгерушісі

Байгазинов Ж.А.

Аға оқытушы

Шенгельбаев Қ.Т.

Аға оқытушы

Омарбеков А.Қ.