**Жеңіл атлетикадан студенттердің дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативтері**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сынама тексерулердің түрлері | Жынысы | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | 30 м жүгіру сек | ҰлдарҚыздар | 4.85.2 | 4.95.6 | 5.06.0 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 60м жүгіру сек | ҰлдарҚыздар | 9.210.2 | 9.610.6 | 9.811.0 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 100 м жүгіру сек | ҰлдарҚыздар | 14.2117.0 | 14.517.5 | 15.018.5 | 14.016.0 | 14.217.0 | 14.518.0 | 13.815.8 | 14.016.0 | 14.216.2 |
| 4 | 3000 м кросс2000 м мин | ҰлдарҚыздар | 14.010.30 | 15.0011.40 | 16.3012.40 | 14.510.40 | 15.3011.00 | 16.0011.30 | 15.0010.20 | 15.511.00 | 16.3011.30 |
| 5 | Ұзындыққа орнынан секіру см  | ҰлдарҚыздар | 220180 | 200160 | 180150 | 235190 | 225170 | 215160 | 245190 | 235170 | 225160 |
| 6 | Ұзындыққа адымдап келіп секіру | ҰлдарҚыздар | 420330 | 400320 | 380310 | 460350 | 440340 | 420330 | 480360 | 460350 | 440340 |
| 7 | Граната лақтыру 600,500гр | ҰлдарҚыздар | 3322 | 3121 | 3020 | 4023 | 3522 | 3321 | 4524 | 4023 | 3522 |
| 8 | Ядроны игеру 72,57 гр | ҰлдарҚызда | 7.005.50 | 6.405.00 | 6.004.50 | 7.506.00 | 7.005.50 | 6.505.00 | 8.006.50 | 7.506.00 | 7.005.50 |

**Гимнастикадан оқушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативтері**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Жаттығу түрі | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Дабл-датч секіргіш арқылы екі аяқпен 1 мин секіру | 120 | 100 | 80 | 130 | 110 | 100 | 140 | 120 | 110 | 150 | 130 | 120 |
| 2 | Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде(рет/мин)(қыздар) | 25 | 20 | 15 | 35 | 25 | 20 | 45 | 40 | 35 | 50 | 45 | 40 |
| 3 | Тіреліп тұрып қолдарды бүгу, аяқтар орындық үстінде, (рет)(ұлдар)  | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 |
| 4 | Орындықта шалқасынан жатып қолдарды бүгіп жазу, (рет)(қыздар) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 |
| 5 | Бөренеге асылып тартылу, (рет)(ұлдар) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 | 15 | 14 | 12 |
| 6 | Жатып асылып тартылу, тік аяқтарды алдыға созу(рет)(қыздар) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 |
| 7 | Кермеге тіреліп тұрып, қолдарды бүгіп жазу (рет)(ұлдар) | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 20 | 18 | 15 | 25 | 20 | 18 |
| 8 | Аударылып көтерілу, (рет)(ұлдар) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| 9 | 16 кг гірді иықтан көтеру (рет)(ұлдар) | 10 | 8 | 5 | 14 | 10 | 8 | 18 | 14 | 10 | 20 | 18 | 14 |