**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 | Ұлдар  Қыздар | 4.8  5.2 | 4.9  5.6 | 5.0  6.0 |  |  |  |  |  |  | |
| 2 | 60м жүгіру сек | Ұлдар  Қыздар | 9.2  10.2 | 9.6  10.6 | 9.8  11.0 |  |  |  |  |  |  | |
| 3 | 100 м жүгіру сек | Ұлдар  Қыздар | 14.2  117.0 | 14.5  17.5 | 15.0  18.5 | 14.0  16.0 | 14.2  17.0 | 14.5  18.0 | 13.8  15.8 | 14.0  16.0 | 14.2  16.2 | |
| 4 | 3000 м кросс  2000 м мин | Ұлдар  Қыздар | 14.0  10.30 | 15.00  11.40 | 16.30  12.40 | 14.5  10.40 | 15.30  11.00 | 16.00  11.30 | 15.00  10.20 | 15.5  11.00 | 16.30  11.30 | |
| 5 | Ұзындыққа орнынан секіру см | Ұлдар  Қыздар | 220  180 | 200  160 | 180  150 | 235  190 | 225  170 | 215  160 | 245  190 | 235  170 | 225  160 | |
| 6 | Ұзындыққа адымдап келіп секіру | Ұлдар  Қыздар | 420  330 | 400  320 | 380  310 | 460  350 | 440  340 | 420  330 | 480  360 | 460  350 | 440  340 | |
| 7 | Граната лақтыру 600,500гр | Ұлдар  Қыздар | 33  22 | 31  21 | 30  20 | 40  23 | 35  22 | 33  21 | 45  24 | 40  23 | 35  22 | |
| 8 | Ядроны игеру 72,57 гр | Ұлдар  Қызда | 7.00  5.50 | 6.40  5.00 | 6.00  4.50 | 7.50  6.00 | 7.00  5.50 | 6.50  5.00 | 8.00  6.50 | 7.50  6.00 | 7.00  5.50 | |

**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 | |