

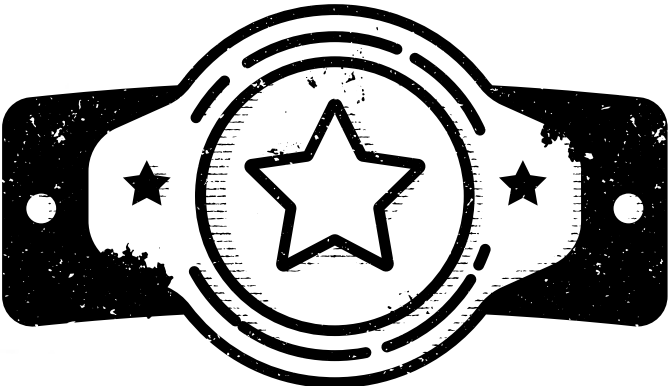
БОКС



В098-«Спорт»

Бокс мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(оқу мерзімі 3 жыл)

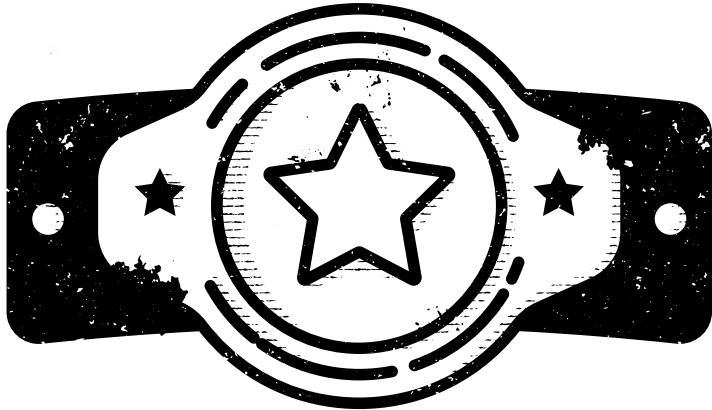
№ п/п	Сынақ түрі	Тапсырманы орындау барысындағы қателіктер саны	Ұпайлары
1	Бокс техникасын "Көлеңкемен айқас" имитациялық жаттығуларында көрсету	Тапсырманы қатесіз орындау	50
		Бір шағын қате	45
		Екі шағын қате	40
		Үш шағын қате	35
		Бір елеулі қате	30
		Екі елеулі қате	25
		Үш елеулі қате	20
		Төрт елеулі қате	10
		Өрескел қате	5
		Екі және одан да көп өрескел қате	0
Өрескел қателіктер:: а) тірек кезінде тепе-теңдікті жоғалтып құлау; б) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде тепе-теңдік пен үйлесімділікті жоғалту; Елеулі қателіктер: а) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде қозғалыс динамикасының, тепе-теңдіктің бұзылуы және кідірістер; б) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде ашық жұдырықпен және басты жоғары көтеріп соққы жасау Шағын қателіктер: а) қозғалыстарда, соққыларда және қорғаныстарда кеңістіктік-уақыттық сипаттамалардың шамалы бұзылуы; б) спорт түрінің ережелері бойынша жабдықтағы бұзушылықтар.			
2	Бокс техникасын серіктеспен "Шартты жекпе-жек" тапсырмасы бойынша көрсету	Тапсырманы қатесіз орындау	50
		Бір шағын қате	45
		Екі шағын қате	35
		Үш шағын қате	30
		Бір елеулі қате	25
		Екі елеулі қате	20
		Үш елеулі қате	15
		Төрт елеулі қате	10
		Өрескел қате	5



БОКС



	Екі және одан да көп өрескел қате	0	
Өрескел қателіктер: а) Жаттығулар тепе-теңдікті жоғалтып, қате соққылармен, сәтсіздіктермен, "ашық қолғаппен" және артқа сермеп соғумен орындалған); б) "Шартты жекпе-жек" тапсырмасының ұсынылған шарттарын орындамау. Елеулі қателіктер:) Қажетті қашықтықты жоғалтып, қорғаныс және соққы әрекеттерінде шамадан тыс амплитуда. б) Жаттығулар қорғаныс әрекеттерінің үйлесімділігін жоғалтып және уақытша сипаттамаларын бұзып орындалған (кешігумен); Шағын қателіктер: а) Жаттығулар соққы әрекеттерінің сипаттамаларын шамалы бұзып орындалған (жұдырықты қою, соққы қашықтығын жоғалту); б) Жаттығулар шабуылдар мен қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалған.			
	Боксшының арнайы дайындығын анықтау: «Еркін жекпе-жек»	Тапсырманы қатесіз орындау	50
		Бір шағын қате	45
		Екі шағын қате	35
		Үш шағын қате	30
		Бір елеулі қате	25
		Екі елеулі қате	20
		Үш елеулі қате	15
		Төрт елеулі қате	10
		Өрескел қате	5
		Екі және одан да көп өрескел қате	0
		Өрескел қателіктер: а) жекпе-жек тәсілдері тепе-теңдікті жоғалтып, шамадан тыс амплитудамен және соққы мен қорғаныс әрекеттерінің сипаттамаларын бұзып орындалған: (сәтсіздіктер, құлаулар, айқын соққыларды жіберіп алу, баспен қауіпті қозғалыстар); б) жекпе-жек тәсілдері бокс ережелерін өрескел бұзып орындалған: (белден төмен соққылар, лақтырулар, баспен және аяқпен қауіпті қозғалыстар). Елеулі қателіктер: а) қажетті қашықтықты жоғалтып, қорғаныс және соққы әрекеттерінде шамадан тыс амплитуда: (кешігумен, серіктесті ұстап тұру және итерумен). б) жекпе-жек тәсілдері тиімді орындалмаған: (шаршау фонында үйлесімділікті жоғалтып және жекпе-жекте соққыларды жіберіп алумен). Шағын қателіктер: а) жаттығулар соққы әрекеттерінің сипаттамаларын шамалы бұзып орындалған (жұдырықты қою, соққы қашықтығын жоғалту); б) жаттығулар ережелерді шамалы бұзып орындалған: (дұрыс емес соққылар үшін ескертулер).	





В098-«Спорт»
Бокс мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(қысқартылған оқу формасы)

№ п/п	Сынақ түрі	Тапсырманы орындау барысындағы қателіктер саны	Ұпайлары
1	Бокс техникасын "Көлеңкемен айқас" имитациялық жаттығуларында көрсету	Тапсырманы қатесіз орындау	50
		Бір шағын қате	45
		Екі шағын қате	40
		Үш шағын қате	35
		Бір елеулі қате	30
		Екі елеулі қате	25
		Үш елеулі қате	20
		Төрт елеулі қате	10
		Өрескел қате	5
		Екі және одан да көп өрескел қате	0
Өрескел қателіктер:: а) тірек кезінде тепе-теңдікті жоғалтып құлау; б) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде тепе-теңдік пен үйлесімділікті жоғалту; Елеулі қателіктер: а) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде қозғалыс динамикасының, тепе-теңдіктің бұзылуы және кідірістер; б) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде ашық жұдырықпен және басты жоғары көтеріп соққы жасау Шағын қателіктер: а) қозғалыстарда, соққыларда және қорғаныстарда кеңістіктік-уақыттық сипаттамалардың шамалы бұзылуы; б) спорт түрінің ережелері бойынша жабдықтағы бұзушылықтар.			
2	Бокс техникасын серіктеспен "Шартты жекпе-жек" тапсырмасы бойынша көрсету	Тапсырманы қатесіз орындау	50
		Бір шағын қате	45
		Екі шағын қате	35
		Үш шағын қате	30
		Бір елеулі қате	25
		Екі елеулі қате	20
		Үш елеулі қате	15
		Төрт елеулі қате	10





	Өрескел қате	5
	Екі және одан да көп өрескел қате	0

Өрескел қателіктер:
 а) Жаттығулар тепе-теңдікті жоғалтып, қате соққылармен, сәтсіздіктермен, "ашық қолғаппен" және артқа сермеп соғумен орындалған);
 б) "Шартты жекпе-жек" тапсырмасының ұсынылған шарттарын орындамау.

Елеулі қателіктер:
) Қажетті қашықтықты жоғалтып, қорғаныс және соққы әрекеттерінде шамадан тыс амплитуда. б) Жаттығулар қорғаныс әрекеттерінің үйлесімділігін жоғалтып және уақытша сипаттамаларын бұзып орындалған (кешігумен);

Шағын қателіктер:
 а) Жаттығулар соққы әрекеттерінің сипаттамаларын шамалы бұзып орындалған (жұдырықты қою, соққы қашықтығын жоғалту); б) Жаттығулар шабуылдар мен қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалған.

	Боксшының арнайы дайындығын анықтау: «Еркін жекпе-жек»	Тапсырманы қатесіз орындау	50
		Бір шағын қате	45
		Екі шағын қате	35
		Үш шағын қате	30
		Бір елеулі қате	25
		Екі елеулі қате	20
		Үш елеулі қате	15
		Төрт елеулі қате	10
		Өрескел қате	5
		Екі және одан да көп өрескел қате	0

Өрескел қателіктер:
 а) жекпе-жек тәсілдері тепе-теңдікті жоғалтып, шамадан тыс амплитудамен және соққы мен қорғаныс әрекеттерінің сипаттамаларын бұзып орындалған: (сәтсіздіктер, құлаулар, айқын соққыларды жіберіп алу, баспен қауіпті қозғалыстар);
 б) жекпе-жек тәсілдері бокс ережелерін өрескел бұзып орындалған: (белден төмен соққылар, лақтырулар, баспен және аяқпен қауіпті қозғалыстар).

Елеулі қателіктер:
 а) қажетті қашықтықты жоғалтып, қорғаныс және соққы әрекеттерінде шамадан тыс амплитуда: (кешігумен, серіктесті ұстап тұру және итерумен).
 б) жекпе-жек тәсілдері тиімді орындалмаған: (шаршау фонында үйлесімділікті жоғалтып және жекпе-жекте соққыларды жіберіп алумен).

Шағын қателіктер:
 а) жаттығулар соққы әрекеттерінің сипаттамаларын шамалы бұзып орындалған (жұдырықты қою, соққы қашықтығын жоғалту);
 б) жаттығулар ережелерді шамалы бұзып орындалған: (дұрыс емес соққылар үшін ескертулер).

