

Спорттық даярлықтың ұлттық стандарттарын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрінің 2025 жылғы 14 шілдедегі № 129 бұйрығы.

"Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 24-бабының 1-тармағына сәйкес БҰЙЫРАМЫН:

1. Қоса беріліп отырған:

1) осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес ауыр атлетика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

2) осы бұйрыққа 2-қосымшаға сәйкес әйелдер күресі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

3) осы бұйрыққа 3-қосымшаға сәйкес бадминтон бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

4) осы бұйрыққа 4-қосымшаға сәйкес байдарка мен каноэде есу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

5) осы бұйрыққа 5-қосымшаға сәйкес бокс бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

6) осы бұйрыққа 6-қосымшаға сәйкес велосипед спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

7) осы бұйрыққа 7-қосымшаға сәйкес грек-рим күресі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

8) осы бұйрыққа 8-қосымшаға сәйкес еркін күрес бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

9) осы бұйрыққа 9-қосымшаға сәйкес есу слаломы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

10) осы бұйрыққа 10-қосымшаға сәйкес көгалдағы хоккей бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

11) осы бұйрыққа 11-қосымшаға сәйкес нысана көздеу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

12) осы бұйрыққа 12-қосымшаға сәйкес регби 7 бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

13) осы бұйрыққа 13-қосымшаға сәйкес садақ ату бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

14) осы бұйрыққа 14-қосымшаға сәйкес стенд ату бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

- 15) осы бұйрыққа 15-қосымшаға сәйкес теннис бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 16) осы бұйрыққа 16-қосымшаға сәйкес үстел теннисі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 17) осы бұйрыққа 17-қосымшаға сәйкес футбол бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 18) осы бұйрыққа 18-қосымшаға сәйкес бочча бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 19) осы бұйрыққа 19-қосымшаға сәйкес волейболды отырып ойнау бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 20) осы бұйрыққа 20-қосымшаға сәйкес голбол бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 21) осы бұйрыққа 21-қосымшаға сәйкес есту қабілеті зақымданған спортшылар арасындағы футбол мен футзал бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 22) осы бұйрыққа 22-қосымшаға сәйкес есту қабілеті зақымданған спортшылар арасындағы шахмат бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 23) осы бұйрыққа 23-қосымшаға сәйкес сурдо таеквондо WT бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 24) осы бұйрыққа 24-қосымшаға сәйкес паракаратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 25) осы бұйрыққа 25-қосымшаға сәйкес пара би спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 26) осы бұйрыққа 26-қосымшаға сәйкес биатлон бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 27) осы бұйрыққа 27-қосымшаға сәйкес сноуборд бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 28) осы бұйрыққа 28-қосымшаға сәйкес конькимен жүгіру спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 29) осы бұйрыққа 29-қосымшаға сәйкес фристайл акробатика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 30) осы бұйрыққа 30-қосымшаға сәйкес фристайл могул бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 31) осы бұйрыққа 31-қосымшаға сәйкес тау шаңғысы спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 32) осы бұйрыққа 32-қосымшаға сәйкес шайбалы хоккей бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 33) осы бұйрыққа 33-қосымшаға сәйкес шаңғы жарыстары бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

- 34) осы бұйрыққа 34-қосымшаға сәйкес шаңғы қоссайысы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 35) осы бұйрыққа 35-қосымшаға сәйкес шаңғымен тұғырдан секіру бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 36) осы бұйрыққа 36-қосымшаға сәйкес шорт-трек бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 37) осы бұйрыққа 37-қосымшаға сәйкес дәстүрлі садақ ату бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 38) осы бұйрыққа 38-қосымшаға сәйкес жекпе-жек бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 39) осы бұйрыққа 39-қосымшаға сәйкес көкпар бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 40) осы бұйрыққа 40-қосымшаға сәйкес қазақ күресі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 41) осы бұйрыққа 41-қосымшаға сәйкес құсбегілік бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 42) осы бұйрыққа 42-қосымшаға сәйкес автоспорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 43) осы бұйрыққа 43-қосымшаға сәйкес ашихара-каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 44) осы бұйрыққа 44-қосымшаға сәйкес белбеу күресі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 45) осы бұйрыққа 45-қосымшаға сәйкес би спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 46) осы бұйрыққа 46-қосымшаға сәйкес бирма боксы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 47) осы бұйрыққа 47-қосымшаға сәйкес бильярд бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 48) осы бұйрыққа 48-қосымшаға сәйкес биатлон мен триатлон бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 49) осы бұйрыққа 49-қосымшаға сәйкес грепплинг UWW бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 50) осы бұйрыққа 50-қосымшаға сәйкес грепплинг (AIGA нұсқасы) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 51) осы бұйрыққа 51-қосымшаға сәйкес джуи-джитсу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 52) осы бұйрыққа 52-қосымшаға сәйкес допты хоккей бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

- 53) осы бұйрыққа 53-қосымшаға сәйкес жауынгерлік жекпе-жектің аралас түрлері (MMA) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 54) осы бұйрыққа 54-қосымшаға сәйкес индорхоккей бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 55) осы бұйрыққа 55-қосымшаға сәйкес каратэ (WKF) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 56) осы бұйрыққа 56-қосымшаға сәйкес каратэ- до кҰкушинкай бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 57) осы бұйрыққа 57-қосымшаға сәйкес каратэ шотокан бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 58) осы бұйрыққа 58-қосымшаға сәйкес kyokushin budokai karate – кҰкушин будокай каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 59) осы бұйрыққа 59-қосымшаға сәйкес кҰкушинкай каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 60) осы бұйрыққа 60-қосымшаға сәйкес киберспорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 61) осы бұйрыққа 61-қосымшаға сәйкес кикбоксинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 62) осы бұйрыққа 62-қосымшаға сәйкес киокушинкай-кан каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 63) осы бұйрыққа 63-қосымшаға сәйкес комбат дзю-дзюцу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 64) осы бұйрыққа 64-қосымшаға сәйкес қол күресі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 65) осы бұйрыққа 65-қосымшаға сәйкес муайтай бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 66) осы бұйрыққа 66-қосымшаға сәйкес nomad MMA бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 67) осы бұйрыққа 67-қосымшаға сәйкес падел (padel) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 68) осы бұйрыққа 68-қосымшаға сәйкес пауэрлифтинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 69) осы бұйрыққа 69-қосымшаға сәйкес пилондағы спорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 70) осы бұйрыққа 70-қосымшаға сәйкес қазіргі бессайыс бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 71) осы бұйрыққа 71-қосымшаға сәйкес регби 15 бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

- 72) осы бұйрыққа 72-қосымшаға су асты спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 73) осы бұйрыққа 73-қосымшаға сәйкес таеквон-до GTF бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 74) осы бұйрыққа 74-қосымшаға сәйкес ушу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 75) осы бұйрыққа 75-қосымшаға сәйкес футзал бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 76) осы бұйрыққа 76-қосымшаға сәйкес шахмат бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 77) осы бұйрыққа 77-қосымшаға сәйкес шинкиокушинкай каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 78) осы бұйрыққа 78-қосымшаға сәйкес эстетикалық топтық гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 79) осы бұйрыққа 79-қосымшаға сәйкес семсерлесу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 80) осы бұйрыққа 80-қосымшаға сәйкес жеңіл атлетика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 81) осы бұйрыққа 81-қосымшаға сәйкес дзюдо бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 82) осы бұйрыққа 82-қосымшаға сәйкес жүзу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 83) осы бұйрыққа 83-қосымшаға сәйкес ашық суда жүзу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 84) осы бұйрыққа 84-қосымшаға сәйкес суға секіру бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 85) осы бұйрыққа 85-қосымшаға сәйкес су добы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 86) осы бұйрыққа 86-қосымшаға сәйкес әртістік жүзу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 87) осы бұйрыққа 87-қосымшаға сәйкес таеквондо WT бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 88) осы бұйрыққа 88-қосымшаға сәйкес көркем гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 89) осы бұйрыққа 89-қосымшаға сәйкес батут гимнастикасы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 90) осы бұйрыққа 90-қосымшаға сәйкес спорттық гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

91) осы бұйрыққа 91-қосымшаға сәйкес скейтбординг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

92) осы бұйрыққа 92-қосымшаға сәйкес классикалық волейбол бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

93) осы бұйрыққа 93-қосымшаға сәйкес гандбол бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

94) осы бұйрыққа 94-қосымшаға сәйкес баскетбол бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

95) осы бұйрыққа 95-қосымшаға сәйкес ат спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

96) осы бұйрыққа 96-қосымшаға сәйкес спорттық құзға өрмелеу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

97) осы бұйрыққа 97-қосымшаға сәйкес академиялық есу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

98) осы бұйрыққа 98-қосымшаға сәйкес триатлон бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

99) осы бұйрыққа 99-қосымшаға сәйкес желкенді спорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

100) осы бұйрыққа 100-қосымшаға сәйкес гольф бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

101) осы бұйрыққа 101-қосымшаға сәйкес мәнерлеп сырғанау бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

102) осы бұйрыққа 102-қосымшаға сәйкес керлинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

103) осы бұйрыққа 103-қосымшаға сәйкес ски-альпинизм бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

104) осы бұйрыққа 104-қосымшаға сәйкес теңге ілу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

105) осы бұйрыққа 105-қосымшаға сәйкес тоғызқұмалақ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

106) осы бұйрыққа 106-қосымшаға сәйкес жамбы ату бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

107) осы бұйрыққа 107-қосымшаға сәйкес аударыспақ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

108) осы бұйрыққа 108-қосымшаға сәйкес асық ату бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

109) осы бұйрыққа 109-қосымшаға сәйкес самбо бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

110) осы бұйрыққа 110-қосымшаға сәйкес бодибилдинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

111) осы бұйрыққа 111-қосымшаға сәйкес брейкинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

112) осы бұйрыққа 112-қосымшаға сәйкес пенчак силат бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

113) осы бұйрыққа 113-қосымшаға сәйкес спорттық акробатика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

114) осы бұйрыққа 114-қосымшаға сәйкес аэробты гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

115) осы бұйрыққа 115-қосымшаға сәйкес таеквондо ITF бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

116) осы бұйрыққа 116-қосымшаға сәйкес гір спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты бекітілсін.

Ескерту. 1-тармақ жаңа редакцияда – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2. Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрық бекітілген күннен бастап күнтізбелік он күн ішінде оны қазақ және орыс тілдерінде Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкіне ресми жариялау және енгізу үшін Қазақстан Республикасы Әділет министрілігінің "Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институт" шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына жіберу;

2) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылауға жетекшілік ететін Қазақстан Республикасы туризм және спорт министрінің орынбасарына жүктелсін.

4. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі.

*Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрі*

Е. Мырзабосынов

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 1 қосымша

Ауыр атлетика бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ауыр атлетика бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456

	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірім ұлдар / жасөспірім қыздар 13–17 жас	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Юниор ұлдар / юниор қыздар 15-20 жас			
	Ересектер 15 жас және одан үлкен			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	18	18 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	18	18 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18 күнге дейін		
	ЖСПТ	21	18	18 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар					
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірім ұлдар / жасөспірім қыздар 13–17 жас	24 күнге дейін	21 күнге дейін		
Юниор ұлдар / юниор қыздар 15-20 жас	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін			
Ересектер 15 жас және одан үлкен	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және						

қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	2	0	3
	ОЖТ – 2	0	2	2	2	0	4
	ОЖТ – 3	0	2	3	3	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	2	2	2	1	4
	СЖТ – 1	2	3	2	2	2	6
	СЖТ – 2	2	3	3	3	2	7
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	5	2	2	3	7
	ЖСШТ	5	4	1	1	5	4
	Клубтар / секциялар						

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
	ОРДО	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
	ДШЖСБ	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,		

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Жасөспірім ұлдар (8-14 лет)		Жасөспірім ұлдар (15–16 лет)		Жасөспірім ұлдар (8–17 лет)		Юниор ұлдар (12-20 лет)		Жастар (13-23 года)		Ерлер (13 жас және одан үлкен)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыстық турнирлер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Республикалық турнирлер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Ресми облыстық жарыстар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Ресми республикал	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30		30

ы қ жарыс тар											10	
Халық аралық жарыс тар	-	-	-	-	30	90	30	90	-	-	30	90

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Жасөспірім қыздар (8-14 лет)		Жасөспірім қыздар (15–16 лет)		Жасөспірім қыздар (8–17 лет)		Юниор қыздар (12-20 лет)		Жастар (13-23 года)		Әйелдер (13 жас және одан үлкен)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Республикалық турнирлер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Ресми облыстық жарыстар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Ресми республикалық жарыстар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	30	90	30	90	-	-	30	90

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ескертпе: кестеде көрсетілген медальдар саны бір жарыстың шеңберінде есептелген.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	2	2		1
Облыстық турнирлер	5	2	2		1
Республикалық турнирлер	4	2	2		2
Ресми облыстық жарыстар	4	2	2		2
Р е с м и республикалық жарыстар	3	3	3	3	12

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Мақсаты: спортқа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, негізгі қозғалыс дағдыларын үйрету.

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	55	Физикалық қасиеттерді үйлесімді дамыту, қимыл-қозғалыс негізін қалыптастыру. Күш, ептілік, төзімділік, икемділікке арналған жаттығулар; ойын тапсырмалары, эстафеталар, гимнастика.
Арнайы дене дайындығы	25	Тарту қозғалыстарының элементтері – таяқпен және жеңіл снарядтармен; аяқ, арқа, иық бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар; жеңіл салмақпен орындалатын дайындық жаттығулары.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Серпе және жұлқа көтеру техникаларымен танысу; ұстап алу, кеудеге шығару сияқты бастапқы элементтерді меңгеру; салмақсыз орындалатын бастапқы қозғалыстар.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Гигиена, күн тәртібі және тамақтану негіздері; ауыр атлетика туралы бастапқы білімдер; зейінділік пен өзін-өзі бақылауды дамыту.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

2. 1 Оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Мақсаты: негізгі техникалық дайындықты меңгеру, алғашқы жарыстарға қатысу.

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	55	Физикалық қасиеттерді үйлесімді дамыту, қимыл-қозғалыс негізін қалыптастыру. Күш, ептілік, төзімділік, икемділікке арналған жаттығулар; ойын тапсырмалары, эстафеталар, гимнастика.
Арнайы дене дайындығы	27	Тарту қозғалыстарының элементтері – таяқпен және жеңіл снарядтармен; аяқ, арқа, иық бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар; жеңіл салмақпен орындалатын дайындық жаттығулары.
Техникалық, тактикалық дайындық	14	Серпе және жұлқа көтеру техникаларымен танысу; ұстап алу, кеудеге шығару сияқты бастапқы элементтерді меңгеру; салмақсыз орындалатын бастапқы қозғалыстар.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Гигиена, күн тәртібі және тамақтану негіздері; ауыр атлетика туралы бастапқы білімдер; зейінділік пен өзін-өзі бақылауды дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

3. 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Мақсаты: жоғары спорттық қабілеттерді дамыту және жүйелі жарыс тәжірибесін қалыптастыру.

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	49	Күшті, ептілікті, төзімділікті, икемділікті дамыту; үйлестіру жаттығулары және секіру дайындығы.
Арнайы дене дайындығы	33	Грифпен тарту қозғалыстары; отырып тұру, тарту, жатып көтеру жаттығулары; жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
		Жұлқа және серпе көтерудің базалық техникасын меңгеру;

Техникалық, тактикалық дайындық	12	штанганы бекіту және қабылдау дағдыларын пысықтау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Анатомия негіздері, жаттығу мен қалпына келтіру туралы бастапқы білімдер; жарыс мотивациясын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Мінез-құлық ережелерімен, қауіпсіздік техникасымен танысу; төрешілік белгілермен танысу.
Барлығы	100 %	

4. 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Мақсаты: халықаралық чемпионаттарға қатысу, спорт шебері және одан жоғары атақтарға қол жеткізу.

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	48	Күшті, ептілікті, төзімділікті, икемділікті дамыту; үйлестіру жаттығулары және секіру дайындығы.
Арнайы дене дайындығы	35	Грифпен тарту қозғалыстары; отырып тұру, тарту, жатып көтеру жаттығулары; жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	10	Жұлқа және серпе көтерудің базалық техникасын меңгеру; штанганы бекіту және қабылдау дағдыларын пысықтау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Анатомия негіздері, жаттығу мен қалпына келтіру туралы бастапқы білімдер; жарыс мотивациясын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Мінез-құлық ережелерімен, қауіпсіздік техникасымен танысу; төрешілік белгілермен танысу.
Барлығы	100 %	

5. 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45	Күшті, ептілікті, төзімділікті, икемділікті дамыту; үйлестіру жаттығулары және секіру дайындығы.
Арнайы дене дайындығы	38	Грифпен тарту қозғалыстары; отырып тұру, тарту, жатып көтеру жаттығулары; жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	9	Жұлқа және серпе көтерудің базалық техникасын меңгеру; штанганы бекіту және қабылдау дағдыларын пысықтау.

Теориялық және психологиялық дайындық	4	Анатомия негіздері, жаттығу мен қалпына келтіру туралы бастапқы білімдер; жарыс мотивациясын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Мінез-құлық ережелерімен, қауіпсіздік техникасымен танысу; төрешілік белгілермен танысу.
Барлығы	100 %	

6. 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	38	Күшті, ептілікті, төзімділікті, икемділікті дамыту; үйлестіру жаттығулары және секіру дайындығы.
Арнайы дене дайындығы	46	Грифпен тарту қозғалыстары; отырып тұру, тарту, жатып көтеру жаттығулары; жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	8	Жұлқа және серпе көтерудің базалық техникасын меңгеру; штанганы бекіту және қабылдау дағдыларын пысықтау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Анатомия негіздері, жаттығу мен қалпына келтіру туралы бастапқы білімдер; жарыс мотивациясын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Мінез-құлық ережелерімен, қауіпсіздік техникасымен танысу; төрешілік белгілермен танысу.
Барлығы	100 %	

7. 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	27	Жалпы дене дайындығының жоғары деңгейін сақтау; жарақаттардың алдын алу; жеке бағдарламаға түзету енгізу.
Арнайы дене дайындығы	57	Жүктемелермен жұмыс (70–90% ЖМ); күштік циклдер; қуат пен күшті дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	8	Техниканы жетілдіру; жеке тактикалық модель қалыптастыру; бейнеталдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Периодизация, тамақтану, қалпына келу; күйзеліс жағдайына төзімділік, спорттық этика.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу барысын талдау.

Барлығы	100 %	

8. 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	26	Жалпы дене дайындығының жоғары деңгейін сақтау; жарақаттардың алдын алу; жеке бағдарламаға түзету енгізу.
Арнайы дене дайындығы	58	Жүктемелермен жұмыс (70–90% ЖМ); күштік циклдер; қуат пен күшті дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	8	Техниканы жетілдіру; жеке тактикалық модель қалыптастыру; бейнеталдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Периодизация, тамақтану, қалпына келу; күйзеліс жағдайына төзімділік, спорттық этика.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу барысын талдау.
Барлығы	100 %	

9. 2 Оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	23	Жалпы дене дайындығының жоғары деңгейін сақтау; жарақаттардың алдын алу; жеке бағдарламаға түзету енгізу.
Арнайы дене дайындығы	62	Жүктемелермен жұмыс (70–90% ЖМ); күштік циклдер; қуат пен күшті дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	7	Техниканы жетілдіру; жеке тактикалық модель қалыптастыру; бейнеталдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4	Периодизация, тамақтану, қалпына келу; күйзеліс жағдайына төзімділік, спорттық этика.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу барысын талдау.
Барлығы	100 %	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	21	Жеке бағдарлама; әлсіз тұстарды түзету; қалпына келтіруге бағытталған жаттығулар.
		Жүктемелермен жұмыс (85–100% ЖМ); спорттық форманың

2.1.	төмен отырып, 3 секунд кідіріп тұрумен орындал атын отырып тұру жаттығу ы	орындау саны	-	-	-	-	1	10	1	10

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	130	10	120	10	140	10	130	10
			120	5	110	5	130	5	120	5
			120 – дан кем	0	110 – нан кем	0	130 – дан кем	0	120 – дан кем	0
1.2	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			2	5	3	5	4	5	5	5
			2 – ден кем	0	3 – тен кем	0	4 – тен кем	0	5 – тен кем	00
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	10 кг грифті жұлқа ұстау тәсілінде тік қолда ұстап, төмен отырып, 3 секунд кідіріп тұрумен орындал	орындау саны	-	-	-	-	1	10		10

2.2.	ұстау арқылы ілініп тұру. Қолды бүгу және жазу.	орындау саны	-	-	18	10	-	-	20	10
2.3.	Бастапқы қалып – шалқасынан жату. Аяқтар тізеден бүгіліп, иық деңгейінде ашық, қолдар шынтақтан бүгіліп, желке тұсында айқастырылған. 30 секунд ішінде кеудені көтеріп, жамбасқа дейін жеткізу және бастапқы қалыпқа оралу.	орындау саны	18	10	15	10	20	10	18	10

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан	см	215	10	180	10	220	10	185	10
			205	5	170	5	210	5	175	5

2.3.	деңгейін де ашық, қолдар шынтақтан бүгіліп, желке тұсында айкастырылған. 30 секунд ішінде кеудені көтеріп, жамбасқа дейін жеткізу және бастапқы қалыпқа оралу.	орындау саны	26	10	20	10	28	10	22	10

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Футбол добы	дана	2
2	Баскетбол добы	дана	2
3	Штанга	жиынтық	6
4	Жаттығатын тұғыр	дана	6
5	Отырып тұруға арналған тіреулер	дана	16

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ауыр атлетикалық бәтеңке	жұп (2 дана)	5
2	Ауыр атлетикалық комбинезон (ерлер)	комплект	4
3	Ауыр атлетикалық комбинезон (әйелдер)	комплект	4
4	Ауыр атлетикалық белбеу	дана	4
5	Созылмалы жүзу киімі	дана	5

6	Ауыр атлетикалық қолғап	жұп (2 дана)	14

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
2 қосымша

Әйелдер күресі бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – әйелдер күресі бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ – 1	14	8	416

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U-15	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	U-17			
	U-20			
	U-23			
	Ересектер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	18	18 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	
	ОЖТ – 2	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	18	18 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	18	18 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын	U-15	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-17	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-20	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-23	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	Ересектер	24 күнге дейін		18 күнге дейін		

ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)			21 күнге дейін			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	2	0	3
	ОЖТ – 2	0	2	2	2	0	4
	ОЖТ – 3	0	2	3	3	0	4

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	2	2	2	1	4
	СЖТ – 1	2	3	2	2	2	6
	СЖТ– 2	2	3	3	3	2	7
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	5	2	2	3	7
	ЖСШТ	5	4	1	1	5	4
	Клубтар / секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес					
	ОРДО	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес					
	ДШЖСБ	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес					
Спорт федерациял							

ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U-15		U-15		U-15		U-15		U-15	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40

Ресми облыстық жарыстар	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Ресми республикалық жарыстар	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	5	5	-	-
Облыстық турнирлер	10	10	5	4	1
Республикалық турнирлер	-	-	20	15	15
Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	4	1
Р е с м и республикалық жарыстар	-	-	20	15	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1. 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Жалпы төзімділік, ептілік, қимыл үйлесімділігі және икемділікті дамыту. - Реакция жылдамдығы мен тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар.

Жалпы дене дайындығы	45	- Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар. - Тұрақтылықты арттыру үшін аяқ , корпус және иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайту. - Өрмелеу, лақтыру, секіру және қимыл-қозғалыс ойындары.
Арнайы дене дайындығы	25	- Еліктеу қозғалыстары (ұстап алу, орын ауыстыру, ұстап тұру). - Қарсыласусыз жұпта жұмыс істеу. - Тепе-теңдік пен тұрақтылыққа арналған жаттығулар. - Күрес элементтері бар қимыл-қозғалыс ойындары.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	- Негізгі позициялар мен тұрыстар . - Тұрыста қозғалу, қарапайым ұстап алулар мен ұстап тұрулар. - Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру элементтері. - Дұрыс дене қалпын (осанка) және қолмен ұстау дағдыларын қалыптастыру.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	- Негізгі ережелер мен терминдерді білу. - Жаттығу алдындағы қыздырудың және тәртіптің маңызын түсіну. - Ережелерге негізделген интерактивті ойындар. - Ойын арқылы күреске қызығушылықты қалыптастыру. - Мадақтау арқылы өз-өзіне сенімділікті дамыту. - Жүппен жұмыс істеу барысында жағымды атмосфераны сақтау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

2.1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Жалпы төзімділік, ептілік, қимыл үйлесімділігі және икемділікті дамыту. - Реакция жылдамдығы мен тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар.

Жалпы дене дайындығы	40	- Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар. - Тұрақтылықты арттыру үшін аяқ, корпус және иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайту. - Өрмелеу, лақтыру, секіру және қимыл-қозғалыс ойындары.
Арнайы дене дайындығы	25	- Еліктеу қозғалыстары (ұстап алу, орын ауыстыру, ұстап тұру). - Қарсыласусыз жұпта жұмыс істеу. - Тепе-теңдік пен тұрақтылыққа арналған жаттығулар. - Күрес элементтері бар қимыл-қозғалыс ойындары.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	- Негізгі позициялар мен тұрыстар. - Тұрыста қозғалу, қарапайым ұстап алулар мен ұстап тұрулар. - Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру элементтері. - Дұрыс дене қалпын (осанка) және қолмен ұстау дағдыларын қалыптастыру.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	- Негізгі ережелер мен терминдерді білу. - Жаттығу алдындағы қыздырудың және тәртіптің маңызын түсіну. - Ережелерге негізделген интерактивті ойындар. - Ойын арқылы күреске қызығушылықты қалыптастыру. - Мадақтау арқылы өз-өзіне сенімділікті дамыту. - Жүппен жұмыс істеу барысында жағымды атмосфераны сақтау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	- Төрешінің белгілері мен ым-ишараларын үйрену
Барлығы	100 %	

3.1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар. - Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары.

		- Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер. - Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.
Арнайы дене дайындығы	30	- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар. - Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру. - Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс. - "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру. - Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру. - Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі. - Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер. - Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары. - Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру. - Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту. - Зейін мен табандылықты жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу. - Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету. - Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.
Барлығы	100 %	

4.2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар.

Жалпы дене дайындығы	30	- Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары. - Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер. - Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.
Арнайы дене дайындығы	30	- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар. - Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру. - Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс. - "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру. - Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру. - Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі. - Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер. - Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары. - Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру. - Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту. - Зейін мен табандылықты жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу. - Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету. - Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.
Барлығы	100 %	

5.3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Жалпы дене дайындығы	30	- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар. - Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары. - Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер. - Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.
Арнайы дене дайындығы	30	- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар. - Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру. - Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс. - "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру. - Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру. - Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі. - Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер. - Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары. - Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру. - Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту. - Зейін мен табандылықты жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу. - Клубшілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету. - Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.

Барлығы	100 %	

6.3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар. - Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары. - Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер. - Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.
Арнайы дене дайындығы	30	- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар. - Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру. - Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс. - "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру. - Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру. - Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі. - Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер. - Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары. - Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру. - Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту. - Зейін мен табандылықты жетілдіру.
		- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету. - Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.
Барлығы	100 %	

7.1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	- Қосымша жүктемелермен жаттығу: жалпы күштік төзімділік пен қуатты дамыту. - Плиометрикалық жаттығулар, маятникті жүгіру, көп рет секіру, өрге жүгіру. - Қимыл үйлесімділігі мен дәлдігіне қойылатын жоғары талаптар. - Қалпына келтіру жаттығуларын жаттығу процесіне енгізу.
Арнайы дене дайындығы	35	- Позицияны ұстап тұруға арналған изометриялық жаттығулар. - Шектеулі жағдайларда күрес: тұрыс, партер. - Резеңке амортизаторлар, эспандерлер, манекендермен жұмыс. - Қуат пен төзімділікке басымдық берілген спаррингтер.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Әдіс-тәсілдер қорын кеңейту. - Комбинациялық әрекеттер мен қарсы әдістер. - Қарсыласудың шарттарында техниканы жетілдіру. - Техникалық әрекеттерді видеоанализ арқылы бағалау және түзету.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Қалпына келу, тамақтану және күн тәртібі бойынша кеңейтілген білім. - Спорттық медицинаның негіздері және жарақаттардың алдын алу. - Антидопинг саясатының негізгі принциптері. - Өзін-өзі реттеу әдістері: тыныс алу, визуализация. - Жарысқа дайындық: алаңдаушылықты жою. - Команда психологымен жұмыс жүргізу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жасөспірімдер турнирлерінде төрешілікке қатысу. - Кіші спортшыларға жаттығу барысында көмек көрсету. - Тәлімгер рөліне дайындық.
Барлығы	100 %	

8.2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	- Қосымша жүктемелермен жаттығу: жалпы күштік төзімділік пен қуатты дамыту. - Плиометрикалық жаттығулар, маятникті жүгіру, көп рет секіру, өрге жүгіру. - Қимыл үйлесімділігі мен дәлдігіне қойылатын жоғары талаптар. - Қалпына келтіру жаттығуларын жаттығу процесіне енгізу.
Арнайы дене дайындығы	35	- Позицияны ұстап тұруға арналған изометриялық жаттығулар. - Шектеулі жағдайларда күрес: тұрыс, партер. - Резеңке амортизаторлар, эспандерлер, манекендермен жұмыс. - Қуат пен төзімділікке басымдық берілген спаррингтер.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Әдіс-тәсілдер қорын кеңейту. - Комбинациялық әрекеттер мен қарсы әдістер. - Қарсыласудың шарттарында техниканы жетілдіру. - Техникалық әрекеттерді видеоанализ арқылы бағалау және түзету.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Қалпына келу, тамақтану және күн тәртібі бойынша кеңейтілген білім. - Спорттық медицинаның негіздері және жарақаттардың алдын алу. - Антидопинг саясатының негізгі принциптері. - Өзін-өзі реттеу әдістері: тыныс алу, визуализация. - Жарысқа дайындық: алаңдаушылықты жою. - Команда психологымен жұмыс жүргізу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жасөспірімдер турнирлерінде төрешілікке қатысу. - Кіші спортшыларға жаттығу барысында көмек көрсету. - Тәлімгер рөліне дайындық.
Барлығы	100 %	

9.2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	- Қосымша жүктемелермен жаттығу: жалпы күштік төзімділік пен қуатты дамыту. - Плиометрикалық жаттығулар, маятникті жүгіру, көп рет секіру, өрге жүгіру. - Қимыл үйлесімділігі мен дәлдігіне қойылатын жоғары талаптар. - Қалпына келтіру жаттығуларын жаттығу процесіне енгізу.
Арнайы дене дайындығы	35	- Позицияны ұстап тұруға арналған изометриялық жаттығулар. - Шектеулі жағдайларда күрес: тұрыс, партер. - Резеңке амортизаторлар, эспандерлер, манекендермен жұмыс. - Қуат пен төзімділікке басымдық берілген спаррингтер.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Әдіс-тәсілдер қорын кеңейту. - Комбинациялық әрекеттер мен қарсы әдістер. - Қарсыласудың шарттарында техниканы жетілдіру. - Техникалық әрекеттерді видеоанализ арқылы бағалау және түзету.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Қалпына келу, тамақтану және күн тәртібі бойынша кеңейтілген білім. - Спорттық медицинаның негіздері және жарақаттардың алдын алу. - Антидопинг саясатының негізгі принциптері. - Өзін-өзі реттеу әдістері: тыныс алу, визуализация. - Жарысқа дайындық: алаңдаушылықты жою. - Команда психологымен жұмыс жүргізу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жасөспірімдер турнирлерінде төрешілікке қатысу. - Кіші спортшыларға жаттығу барысында көмек көрсету. - Тәлімгер рөліне дайындық.
Барлығы	100 %	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	15	- Күрес стиліне бейімделген жекелеген жаттығу кешендері. - Функционалдық жағдайды бақылау және тестілеу. - Жарыс кезеңінде жалпы дене дайындығы (ЖДД) деңгейін сақтау бағытына басымдық. - Қалпына келтіру әдістері: контрастты ванналар, созылу жаттығулары, тыныс алу техникасы.
Арнайы дене дайындығы	40	- Күрес стилі мен салмақ дәрежесіне бейімделген жекелеген арнайы дене дайындығы (АДД). - Белгілі бір қарқында спарринг жүргізу. - Қысқа қалпына келумен жоғары қарқынды жұмысқа дайындық. - Қарсыласқа бейімделген арнайы қимыл үлгілерін (паттерндерін) пысықтау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Қарсыластарға бейімделген техникалық әрекеттерді жекелендіру. - "Фирмалық" сериялар мен әдіс-тәсілдерді қалыптастыру. - Салмақ дәрежесі мен турнир ерекшеліктеріне сай жекелеген тактикалық сызбаларды әзірлеу. - Жағдайға байланысты әрекет ету дағдыларын пысықтау. - Тактикалық бағытты өзгерте отырып, әрекеттер комбинациясын орындау.
Теориялық және психологиялық дайындық	13	- Спорттық физиология мен биомеханика бойынша терең білім. - Алдыңғы қатарлы спортшылардың стратегиясы мен тактикасын талдау. - Жарысқа психологиялық дайындық.

		- Жарыс жағдайларын модельдеу. - Эмоциялық күйлерді басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	- Кіріспе жаттығулар мен шеберлік сабақтарын өткізу. - Әр түрлі деңгейдегі жарыстарды төрешілік ету және ұйымдастыру. - Кіші топтарға кеңес беру және тәлімгерлік жасау. - Төрешілер алқасында тәжірибеден өту.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Бастапқы даярлық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Әйелдер	Бағалау*	Әйелдер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	6,2	10	5,8	10
			6,7	5	6,3	5
			6,7 – ден көп	0	6,3 – тен көп	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	11,5	10	10,8	10
			12,0	5	11,3	5
			12,0 – ден көп	0	11,3 – тен көп	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	120	10	140	10
			110	5	130	5
			110 – нан аз	0	130 – дан аз	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	30 секунд ішінде кеудені көтеру шалқасынан жатып)	саны	10	10	15	10
			8	5	12	5
			8 – ден аз	0	12 – ден аз	0
2.2.	Планка (уақытқа ұстап тұру)	сек	20	10	30	10
			15	5	25	5
			15 – тен аз	0	25 – тен аз	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Әйелдер	Бағалау*	Әйелдер	Бағалау*
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,5	10	5,2	10
			6,0	5	5,7	5
			6,0 – ден аса	0	5,7 – ден аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	10,5	10	9,8	10
			11	5	10,3	5
			11– ден аса	0	10,3 – тен аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	150	10	155	10
			145	5	150	5
			145 – тен кем	0	150 – ден кем	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері						
2.1.	30 секунд ішінде қолды бүгіп-жазу (отжимания)	саны	10	10	15	10
			8	5	12	5
			8 – ден кем	0	12 – ден кем	0
2.2.	Планка (уақытқа ұстап тұру)	сек	30	10	45	10
			25	5	40	5
			25 – тен кем	0	40 – тан кем	0
2.3.	30 секунд ішінде отырып-тұру (приседания)	саны	20	10	30	10
			15	5	25	5
			15 – тен кем	0	25 тен кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Әйелдер	Бағалау*	Әйелдер	Бағалау*
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,0	10	4,7	10
			5,5	5	5,2	5
			5,5 – тен көп	0	5,2 – ден көп	0
1.2.	3×10 3х10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	9,5	10	8,8	10
			10,0	5	9,3	5
			10,0 – ден көп	0	9,3 – тен көп	0
			180	10	200	10

1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	170	5	180	5
			170 – тен аз	0	180 – нен аз	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері						
2.1.	30 секунд ішінде қолды бүгіп-жазу (отжимания)	саны	20	10	25	10
			15	5	20	5
			15 – тен аз	0	20 – дан аз	0
2.2.	2 кг медболды алға лақтыру	сек	4,5	10	6,0	10
			4,2	5	5,5	5
			4,2 – ден аз	0	5,5 – тен аз	0
2.3.	30 секунд ішінде кеудені көтеру (шалқасынан жатып)	саны	30	10	35	10
			25	5	30	5
			25 – тен аз	0	30 – дан аз	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Әйелдер	Бағалау*	Әйелдер	Бағалау*
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	4,6	10	4,3	10
			5,1	5	4,8	5
			5,1 – ден көп	0	4,8 – ден көп	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	8,5	10	8,0	10
			9,0	5	8,5	5
			9,0 – ден көп	0	8,5 – тен көп	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	210	10	230	10
			195	5	215	5
			195 – тен аз	0	215 – тен аз	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері						
2.1.	30 секунд ішінде қолды бүгіп-жазу (отжимания)	саны	25	10	30	10
			20	5	25	5
			20 – дан аз	0	25 – тен аз	0
2.2.	2 кг медболды алға лақтыру	м	6,0	10	6,5	10
			5,5	5	6,0	5
			5,5 – тен аз	0	6,0 – ден аз	0

2.3.	Планка (уақытқа ұстап тұру)	сек	90	10	120	10
			80	5	110	5
			80 – нен аз	0	110 – нан аз	0

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Футбол добы	дана	2
2	Баскетбол добы	дана	2
3	Бейнекамера	дана	1
4	Хронометр (секундсанағыш)	дана	1
5	Күрес кілемі	жиынтық	13
6	Штанга	жиынтық	3
7	Таразы	дана	1
8	Өрмелеу арканы	дана	1
9	Тұлып	дана	48
10	Секіртпе	дана	3
11	Ыскырық	дана	2
12	Электрондық табло	дана	1
13	Қоссырықтар	дана	1
14	Гимнатикалық белтемір	дана	4
15	Швед қабырғасы	дана	4
16	Гимнастикалық орындық	дана	4
17	Гір тасы	дана	6

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Наименование	Өлшем бірлігі	Саны
1	Күреске арналған етік (қызыл, көк түстерде)	жұп (2 дана)	7
2	Әйелдерге арналған күрес трикосы (қызыл, көк түстерде)	жиынтық	10
3	Тізеқаптар	жұп (2 дана)	3
4	Резеңке жгут	дана	4
5	Белбеу	дана	10
6	Трико (труселар) ақ түсті	дана	10

7	Шынтақ қойғыштар (шынтақ буындарының бекіткіштері)	жиынтық	6

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
3 қосымша

Бадминтон бойынша ұлттық спорттық дайындық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленген. Бұл стандарттың негізгі мақсаты – бадминтон бойынша спорттық даярлықпен айналысатын барлық мекемелер мен ұйымдарға ортақ талаптар мен өлшемшарттарды бекіту.

Мұндай стандартты әзірлеудің басты мақсаттары мен міндеттері:

1. Даярлықты біріздендіру Спортшыларды ел аумағында, өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, бірыңғай тәсілмен даярлауды қамтамасыз етеді.

2. Үздіксіздікті қамтамасыз ету Стандарт даярлық кезеңдерін – бастапқы дайындықтан бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін – нақты құрылымға келтіреді. Бұл спортшыны дамытудың тиімді және қисынды жүйесін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

3. Даярлық сапасын бақылау Әрбір даярлық кезеңінде нәтижелерге қойылатын нақты нормативтер мен талаптар белгіленеді. Бұл жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға жәрдемдесу Стандарттар дарынды спортшыларды анықтап, оларды дамытуға ықпал етіп, ұлттық құрамалар үшін сапалы резервті қалыптастыруға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен үйлестіру

Стандартты әзірлеу кезінде халықаралық талаптар мен үрдістер ескерілген, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ – 1	12	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ– 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	6	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер	4	27	1404
	U-22	5	24	1248
	U-19	6	22	1144
	U-17	8	20	1040
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2				жылына 1 рет	
	ОЖТ – 1	14 күнге дейін	14 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 1 рет	
	ОЖТ – 2	14 күнге дейін	14 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 1 рет	Өңірлік құрамалар
	ОЖТ – 3	18 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 1 рет	Өңірлік құрамалар
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 1 рет	ҚР жастар құрамасы
	СЖТ – 1	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 1 рет	ҚР жастар құрамасы
	СЖТ – 2	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	ЖСШТ	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	Үйірмелер/секциялар	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы	Ересектер	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	U22	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	U19	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	U17	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін		ҚР құрамасы

к СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)					жылына 2 рет	
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және кызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары:	Ересектер	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	U22	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	U19	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
	U17	24 күнге дейін	18 күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет	ҚР құрамасы
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	5	5	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	3	2	2	2
	ОЖТ – 2	0	3	4	2	2	2
	ОЖТ – 3	2	3	4	3	2	3

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	5	6	3	2	5
	СЖТ – 1	2	6	6	3	2	6
	СЖТ – 2	3	6	6	3	3	6
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	6	3	4	5
	ЖСШТ	6	5	6	3	6	4
	Үйірмелер/ секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Даярлық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 оқу жылынан астам СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
		Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Спорт федерациял							

а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы с п о р т түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ы қ спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы							
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс							

[illegible]

қ жарыста р	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Ресми Республ икалық жарыста р	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Халықар алық жарыста р	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Әйелдер (жеке жарыстар)										
Жарыс түрлері	Медальмен қамтамасыз ету									
	U 15		U 17		U 19		U 22		Взрослые	
	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны
Облыст ы қ жарыста р	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Республ икалық жарыста р	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Ресми облысты қ жарыста р	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Ресми Республ икалық жарыста р	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Халықар алық жарыста р	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальмен қамтамасыз ету нормалары

Ерлер										
	Медальмен қамтамасыз ету									

Жарыс түрлері	U 11		U 13	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық жарыстар	8	32	8	32
Республикалық жарыстар	8	32	8	32
Ресми облыстық жарыстар	9	64	9	64
Р е с м и Республикалық жарыстар	9	64	9	64
Халықаралық жарыстар	8	32	8	32
Әйелдер				
Жарыс түрлері	Медальмен қамтамасыз ету			
	U 11		U 13	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық жарыстар	8	32	8	32
Республикалық жарыстар	8	32	8	32
Ресми облыстық жарыстар	9	64	9	64
Р е с м и Республикалық жарыстар	9	64	9	64
Халықаралық жарыстар	8	32	8	32

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Бір кортқа шаққанда

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатта спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатта ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төрешісі
Аудандық турнирлер	2*	1*	1		
Облыстық турнирлер	2*	2*	1		
Республикалық турнирлер	3*	2*	1		

Ресми облыстық жарыстар	3*	2*	1		
Р е с м и республикалық жарыстар	4*	2*	1	1	

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1. 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	28-37	Акробатика элементтері. Старт, аяқтың орналасуы, үйлестіру, икемділік. Секірмелі жаттығулар
Техникалық	32-42	Ракетканы ұстау, ашық және жабық жақтармен соғу нүктелерін үйрену, доп беру техникасы
Тактикалық	8-11	Спорттық тактика бойынша білім алу. Артқы және алдыңғы алаң бөлігінде ойнау
Теориялық	8-11	Ойын ережелері. Шынығу туралы негізгі білім: ауада, суда, күнде шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары кезінде шынығу
Психологиялық	8-11	Оқыту үдерісін ойын түрінде жүргізу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	3-5	Ойын ережелерін үйрену
Барлығы	100 %	

2. 2-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	28-37	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күштік төзімділікті арттыру. Қысқа қашықтыққа жеделдету, үйлестіру, икемділік
Техникалық	32-42	Корттың артқы және алдыңғы бөлігінде қозғалу, ракетканың ашық және жабық жағымен еркін соққылар
Тактикалық	8-11	Ойындарды корттың сол және оң бөлігінде өткізу
Теориялық	8-11	Спортшыда жарыстар ережелері, жаттығу процесінің негіздері туралы білім қалыптастыру. Корттың артқы жағынан ұшатын воланның траекториясы

Психологиялық	8-11	Ойын жағдайларын модельдеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	4-6	Ойын ережелерін үйрену. Жаттығуларда төрешілік жасау
Барлығы	100 %	

3. 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	18-24	Үйлестіру, жүгіру жаттығуларымен үйлескен секірулер, икемділік, орта қашықтықтар
Техникалық	32-42	Корттың алдыңғы бөлігіндегі соққыларды оң және сол квадраттарға артқы сызықтағы соққылармен ауыстыру
Тактикалық	10-14	Техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану. 3-4 соққыдан тұратын ойын комбинациялары
Теориялық	10-14	Корттың артқы бөлігінен ұшатын воланның траекториясы
Психологиялық	10-14	Тапсырма бойынша ойындар
Нұсқаушылық және төрешілік практика	10-14	Ойын ережелерін үйрену. Жаттығуларда төрешілік жасау.
Барлығы	100 %	

4. 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	28-37	Үйлестіру, икемділік, жылдамдық-қуат дайындығы
Техникалық	32-42	Ракетка ашық және жабық жағымен соққылар, шабуылдау соққылары
Тактикалық	8-11	Жекелей ойын тактикасы
Теориялық	8-11	Бадминтоншының физикалық дайындығы
Психологиялық	8-11	Ойындар $\frac{1}{2}$ алаңда, подачины шектеумен
Нұсқаушылық және төрешілік практика	4-6	Оқу сабақтарын өткізу мен ұйымдастырудағы тәжірибелік дағдыларды игеру. Секция ішінде төрешілік жасау
Барлығы	100 %	

5. 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	18-24	Үйлестіру, икемділік, жылдамдық-қуат дайындығы

Техникалық	32-42	Шабуыл соққылары мен қорғаныс соққыларын үйлестіретін ойын комбинациялары, тор маңындағы соққылар
Тактикалық	10-14	Жұптық ойын тактикасы
Теориялық	10-14	Спортшының гигиенасы, жекелей ойын теориясы
Психологиялық	10-14	Ресми спорттық жарыстарға қатысу қамтамасыз етілуі және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Жарыстарға дайындық және қатысу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	10-14	Қала және аудан жарыстарында төрешілік жасау
Барлығы	100 %	

6. 3-ші жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	14-20	Жылдамдық-күштік, күштік дайындық, икемділікті дамыту
Техникалық	30-42	Тор жанындағы ойын техникасы
Тактикалық	11-15	Жұптық ойын тактикасы
Теориялық	11-15	Күшті қарсыластарға қарсы ойын теориясы
Психологиялық	11-15	Аралас жұптардағы серіктестер арасындағы қарым-қатынас
Нұсқаушылық және төрешілік практика	12-16	Сабақтың әртүрлі бөлімдері үшін жаттығу тапсырмаларының конспектісін құрастыру: дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдері; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу
Барлығы	100 %	

7. 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	12-16	Жылдамдық-қуаттық, икемділік, күштік және жылдамдыққа арналған дайындық
Техникалық	25-30	Желі жанындағы ойында техника, ауысулар
Тактикалық	11-15	Жекелей ойынның алаңның артқы жағында тактикасы
Теориялық	11-15	Оқушыларды спорттық жарыстарға дайындауда тамақтанудың рөлі. Рационалды, теңгерімді тамақтану. Ұзақ раундтардағы ойын теориясы

Психологиялық	11-15	Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу; аралас жұптардағы әріптестер арасындағы қарым-қатынас
Нұсқаушылық және төрешілік практика	17-23	Қалалық, аудандық, аймақтық жарыстарда төрешілік ету
Барлығы	100 %	

8. 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	12-16	Жылдамдық және күш дайындығы
Техникалық	25-30	Қорғаныста жұмыс істеу техникасы
Тактикалық	11-15	Алдау және кесілген соққылар тактикасы
Теориялық	11-15	Спорттағы допинг туралы түсінік және ең маңыздысы — оның спортшыларға, қоғамға және жоғары жетістіктер спортқа тигізетін салдары Алаңда қозғалу биомеханикасы
Психологиялық	11-15	Ойын алдындағы стресстік жағдайлар
Нұсқаушылық және төрешілік практика	17-23	Аймақтық және ұлттық турнирлерді төрешілеу
Барлығы	100 %	

9. 2-ші жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	12-16	Жылдамдық пен күш дайындығы, арнайы техникалық жаттығулар
Техникалық	25-30	Бірнеше қарсыласпен шабуылда жұмыс істеу техникасы
Тактикалық	11-15	Тактикалық ойлау мен оған тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру — байқағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастама
Теориялық	11-15	Алаңда қозғалу биомеханикасы
Психологиялық	11-15	Жігерлік қасиеттерді, өз күшіне деген сенімділікті тәрбиелеу; ойын кезіндегі стресстік жағдайлар
Нұсқаушылық және төрешілік практика	17-23	Аймақтық және ұлттық турнирлерді төрешілеу
Барлығы	100 %	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезен)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	10-14	Жылдамдық, күш дайындығы, арнайы секіру жаттығулары
Техникалық	20-25	Кесілген соққылар, төмен соққылар және алдау соққылары
Тактикалық	13-17	Жарыстағы нақты жағдай мен қарсыластың әрекеттеріне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншісіне ауысу; кідіріс арқылы соққыларды қолдану тактикасы
Теориялық	13-17	Алаңда жұптық және аралас жұптарда қозғалу
Психологиялық	13-17	Корттағы стресс және онымен күресу жолдары
Нұсқаушылық және төрешілік практика	17-23	Ұлттық және республикалық турнирлерде төреші болу
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене дайындығы нормативтері						
1.1.	3 0 м қашықтыққа жүгіру	с	аспау		аспау	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Жерде жатып қолды бүгіп-жазу	рет саны	кем емес		кем емес	
			7	4	10	5
1.3.	Гимнастикал ық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	кем емес		кем емес	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			110	105	130	120
2. Арнайы дене дайындығы нормативтері						
2.1.		м	кем емес		кем емес	

	Воланды лақтыру		3	5	4
2.2.	1 0 м қашықтыққа жүгіру (с жоғары стартан)		аспау	аспау	
			3,1	3,4	-
2.3.	6 × 5 м маятникті жүгіру	с	аспау	аспау	
			-	-	15,6
2.4.	Секіртпемен секіру (30 секунда)	рет саны	кем емес	кем емес	
			40	35	-
2.5.	Секіртпемен секіру (45 секунда)	рет саны	кем емес	кем емес	
			-	-	75

Ескерту: Ең жоғарғы мүмкін баллдың 70%-нан аз жинаған спортшы келесі дайындық кезеңіне ауыстырылмайды және 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін оқу орнынан шығарылады

Оқу жаттығу топтары үшін

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			жастар	қыздар
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтері				
1.1.	30 м қашықтыққа жүгіру	с	аспау	
			6,0	6,2
1.2.	Жерде жатып қолды бүгіп-жазу	рет саны	кем емес	
			13	7
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	кем емес	
			+4	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			140	130
2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтері				
2.1.	6×5 м маятникті жүгіру	с	аспау	
			15,6	15,8
2.2.	Арқаға жатқан күйден денені көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес	
			32	28
2.3.	Секіртпемен секіру (45 с)	рет саны	кем емес	
			75	65

3. Спорттық біліктілік деңгейі		
3.1.	Спорттық дайындық кезеңіндегі оқу мерзімі (үш жылға дейін)	Спорттық разрядтар –"Үшінші жасөспірім спорттық разряды","Екінші жасөспірім спорттық разряды", "Бірінші жасөспірім спорттық разряды"
3.2.	Спорттық дайындық кезеңіндегі оқу мерзімі (үш жылдан асқан)	Спорттық разрядтар –"Үшінші спорттық разряд", "Екінші спорттық разряд","Бірінші спорттық разряд"

Ескерту: Ең жоғарғы мүмкін баллдың 70%-нан аз ұпай жинаған спортшы келесі дайындық кезеңіне ауыстырылмайды және 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін оқу орнынан шығарылады.

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене дайындығы нормативтері				
1.1.	30 м қашықтыққа жүгіру	с	аспау	
			4,7	5,0
1.2.	2000 м қашықтыққа жүгіру	мин, с	аспау	
			8.10	10.0
1.3.	Жерде жатып қолды бүгіп-жазу	рет саны	кем емес	
			36	15
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	кем емес	
			+11	+15
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
2. Арнайы дене дайындығы нормативтері				
2.1.	6×5 м маятникті жүгіру	с	аспау	
			13,1	13,2
2.2.	Секіртпемен секіру (45 с)	рет саны	кем емес	
			115	105
2.3.	Арқаға жатқан күйден денені көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес	
			35	31
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1.	Спорт шеберлігіне үміткер спорттық разряды			

Ескерту: Ең жоғарғы мүмкін баллдың 70%-ынан аз ұпай жинаған спортшы келесі дайындық кезеңіне ауыстырылмайды және 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін оқу орнынан шығарылады.

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене дайындығы нормативтері				
1.1.	30 м қашықтыққа жүгіру	с	аспау	
			4,7	5,0
1.2.	2000 м қашықтыққа жүгіру	мин, с	аспау	
			8.10	10.00
1.3.	Жерде жатып қолды бүгіп-жазу	рет саны	кем емес	
			36	15
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	кем емес	
			+11	+15
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
2. Арнайы дене дайындығы нормативтері				
2.1.	6×5 м маятникті жүгіру	с	аспау	
			13,0	13,1
2.2.	Арқаға жатқан күйден денені көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес	
			37	34
2.3.	Секіртпемен секіру (1 мин)	рет саны	кем емес	
			125	115
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1.	Спорт шеберлігіне үміткер спорттық разряды			

Ескерту: Ең жоғары мүмкін ұпайдың 70%-ынан аз жинаған спортшы келесі дайындық кезеңіне ауыстырылмайды және 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін оқу орнынан шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт сайманымен қамсыздандыру

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

			ету бірлігі	саны	пайдалану мерзімі (ай)	саны	пайдалану мерзімі (ай)	саны	пайдалану мерзімі (ай)	саны	пайдалану мерзімі (ай)	
1.	Бадминтон воланы (құстың қауырсынында)	дана	бір оқушыға	-	32	1	40	1	48	1		
2.	Ракетка ға орау	дана	бір оқушыға	-	24	12	36	12	48	12		
3.	Бадминтон ракеткасы	дана	бір оқушыға	-	2	12	3	12	4	12		
4.	Ракетка ны тарту үшін арнайы жіп	комплект	бір оқушыға	-	24	12	36	12	48	12		

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Жеке пайдалануға берілетін спорттық киім-кешекпен қамтамасыз ету											
№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Есептік бірлік	Спорттық дайындық кезеңдері							
				Алғашқы даярлау кезеңі		Оқу-жаттығу кезеңі (спорттық мамандану кезеңі)		Спорттық жетілдіру кезеңі		Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	
				саны	пайдалану мерзімі (ай)	саны	пайдалану мерзімі (ай)	саны	пайдалану мерзімі (ай)	саны	пайдалану мерзімі (ай)
1.	Қысқы жаттығуға спорттық костюм	дана	бір оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жазғы жаттығуға спорттық костюм	дана	бір оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Спортзалға арналға	жұп		-	-	1	1	1	1	2	1

	н аяқ-киі м		бір оқушығ а								
4.	Спортт ы қ шалбар	дана	бір оқушығ а	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Аяқ буында рына арналға н бекіткі штер	компле кт	бір оқушығ а	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Тізе буында рына арналға н бекіткі штер	компле кт	бір оқушығ а	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Шынта қ буында рына арналға н бекіткі штер	компле кт	бір оқушығ а	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футбол ка	дана	бір оқушығ а	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	дана	бір оқушығ а	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Ракетка ғ а арналға н қап (сөмке-қап)	дана	бір оқушығ а	-	-	1	12	1	12	1	12

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
4 қосымша

Байдарка мен каноэде есуден спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі

мақсаты – байдарка мен каноэде есу спорты бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

6. Құқықтық және ұйымдастырушылық негіздерін қалыптастыру

Стандарт байдарка мен каноэде есу спорты бойынша спорттық жаттығуларды жүзеге асыратын мекемелер мен ұйымдарды лицензиялау, аккредиттеу, қаржыландыру және бақылау үшін нормативтік база ретінде қызмет етеді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АДТ – 1	5	8	416
	АДТ – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	20	1040

интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	2	24	1248
	СЖТ– 2	2	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	28	1456
	ЖСШТ	2	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	16 жасқа дейін	Ересектер	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады	
	18 жасқа дейін			
	23 жасқа дейін			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары		Арнайы оқу-жаттығу жиындары		

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	12 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	12 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	12 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	12 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	12 күнге дейін		
	Клубтар/ секциялар	21	21	12 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың ж әне астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	16 жасқа дейін	18	14		
18 жасқа дейін		18	14	12 күнге дейін		
23 жасқа дейін		21	21	12 күнге дейін		
24 жастан ж әне ересектер		21		12 күнге дейін	Кешенді медициналық	
						Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды

немесе жергілікті СДД, ОРДО)			21		тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	ң күнтізбелік жоспарына сәйкес
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	2
	ОЖТ – 1	0	1	2	3	0	3
	ОЖТ – 2	0	1	2-3	4	0	3
	ОЖТ – 3	1	1	2-3	4	1-2	3-4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1-2	2	2-3	4	2-3	3-4
	СЖТ – 1	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СЖТ – 2	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3-4	2	2-3	3	4-5	3-4
	ЖСШТ	6 дейін	2	2	2	5-8	2-3
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
	9 - 13 жас ұлдар мен қыздар	2-3	2	2-3	4		
	17 – 18 жас юниорлар	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.				Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес.	
	14 -16 жас жасөспірімдер					"ОДО-ның оқу-жаттығу жұмысын ұйымдастыру: спортшыларды жыл бойы, бірақ болашақ спортшыларды даярлау бағдарламаларына сәйкес бір спортшыға жылына 250 күннен аспайды".	
	19-23 жас жастар					4-тарауға сәйкес өзгеріс енгізілді - ҚР Мәдениет және спорт министрінің 19.09.2018 № 263бұйрығы.	
						Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес.	
						Жыл бойы ескек есу бойынша оқу-жаттығу жиындарын өткізу	

Мектеп-интернаттар-колледждер ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО) Спорт федерациялары, әскери-қол	Ересектер: 24 жастан жоғары ерлер мен әйелдер	Ұлттық жарыстар: Қазақстан Республикасы әдетте әр түрлі жас санаттары арасында жылына 1-5 Қазақстан Республикасының чемпионаттарын өткізеді. Халықаралық жарыстар: Халықаралық күнтізбе аясында – әлем чемпионаттары, әлем кубогының кезеңдері, жасөспірімдер мен жасөспірімдер чемпионаттары, Азия чемпионаттары және т.б. – жарыстар саны жылына 7-9 ірі халықаралық жарысқа жетуі мүмкін. Жалпы көлемі: Жалпы алғанда, ЖСШ топтарының спортшылары үшін жылына 2 маңызды жарыстан аспайтын әртүрлі деңгейдегі ұлттық және халықаралық жарыстарды (республикалық, облыстық, қалалық, Әлем кубогы, Әлем Чемпионаты, Азия Чемпионаты) ескере отырып, жылына 15-ке дейін жарыс өткізу ұсынылады. Жарыс маусымы әдетте наурыздан қазанға дейін созылады. Қарқындылығы:	көбінесе байсалды спортшылар мен командалар үшін жақсы тәжірибе болып табылады, әсіресе жоғары нәтижелерге қол жеткізу мақсатында. Дегенмен, елімізде жаттығу арнасының болуы немесе болмауы мұндай жүйенің тиімділігіне әсер етуі мүмкін маңызды фактор болып табылады. Еескеру қажет негізгі сәттер: Жыл бойы ОЖЖ артықшылықтары: Тұрақты жүктеме және прогресс: тұрақты жұмыс дағдыларды нығайтуға, форма деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Оқу процесінің интеграциясы: дайындықты бақылауға болады, нәтижені төмендететін үлкен үзілістерді болдырмау. Жоспарлылық: нақты күнтізбені кезеңділікпен орындау мүмкіндігі. Кемшіліктері мен тәуекелдері: Аймақтарда ескек есу арнасының болмауы:** - Ескек есу спортында жаттығу арнасының болуы-үлкен құндылық. Бұл кез-келген уақытта жаттығуға, форманы сақтауға, жаттығу жиындарынан тыс техникамен жұмыс істеуге мүмкіндік береді. — Жеке арнасыз немесе жаттығу базасының болмауы техникалық деңгей мен спорттық шеберліктің нашарлау қаупіне әкеледі. Дене белсенділігі:**

анбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жарыс алдындағы кезеңде старттар саны артуы мүмкін, ал маусымаралық кезеңде қалпына келтіруді және келесі жарысқа дайындықты қамтамасыз ету үшін азаюы мүмкін. Маңызды ескерту: Жарыс жоспарын жаттықтырушылар құрамы жеке мақсаттарды, спортшының ағымдағы формасын және халықаралық жарыс күнтізбесін ескере отырып әзірлейді. Кейбір жағдайларда ірі халықаралық жарыстарға дайындалу үшін спортшылар жаттығуларға көңіл бөлу үшін жарыстар санына шектеу қойылуы мүмкін.	- Үйде немесе үйдің жанында жаттығу мүмкіндігі болмаса, спортшыға дене шынықтыру деңгейін ұстап тұру қиынырақ. Психологиялық аспект: - Ұзақ мерзімді оқу-жаттығу жиындары қалпына келтіру мен демалуды ескере отырып, д ұ р ы с ұйымдастырылмаса, шаршауды тудыруы мүмкін. Тұрғылықты аймақтарда есу арнасы болмаса не істеу керек: Жаттығудың балама түрлерін қолданыңыз: - Тренажерлер, күш және кардио жүктемелер, құрлықтағы жұмыс, модельдермен және бейнематериалдармен техникалық жаттығулар. Қарқынды ОЖЖ мен маусымаралық кезеңдерді жоспарлау: - Маусымаралық кезеңде тренажерлерді, бейне сабақтарды, модельдеулерді қолдана отырып, дене шынықтыру мен техникаға баса назар аударыңыз. Суға шығу мүмкіндігін қамтамасыз ету: - Маусымда су арналарына тұрақты шығу, сондай-ақ белгілі бір кезеңдерде арналары бар жаттығу базаларын пайдалану. Қорытынды: Үйде каналсыз жыл бойы ОЖЖ өткізу мүмкін, бірақ жақсы ұйымдастыруды және жаттығудың балама әдістерін қажет етеді.

		Бұл әсіресе жоғары деңгейдегі спортшыларға қатысты. Суда жаттығуды кем дегенде белгілі бір кезеңдерде ұйымдастыру мүмкіндігі— бұл мұндай жүйенің тиімділігін едәуір арттырады.
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес	
Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында климаттық ерекшеліктерге байланысты (ұзақ қыс) арнайы ескек есу арналарында ОЖЖ өткізу қажеттіліктері бар. Негізгі ОЖЖ** — дайындық, спорттық және қалпына келтіру кезеңдерін қамтитын жылына 3-4. Маусымаралық ОЖЖ** — қол жеткізілген нәтижелерді бекіту және жарақаттанудың алдын алу үшін маусымаралық кезеңде. Жарыс алдындағы ОЖЖ* * — маңызды жарыстардың алдында, нәтижелі дайындық үшін. Магистральдық ОЖЖ* * - ұзағырақ, қарқынды жүктеме, әдетте 3-4 апта. СЖТ және ЖСШ топтары үшін ОЖЖ стандарттары бойынша байдарка мен каноэде есуге арналған жалпы ұсыныстар: Оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы: - Жоғары деңгейдегі спортшылар үшін негізгі ОЖЖ көбінесе 2-ден 4 аптаға дейін созылады. - Маусымаралық ОЖЖ қысқа болуы мүмкін-1-2 апта.		

Жиындардың нақты саны және олардың ұзақтығы жаттықтырушылар штабы мен спорт ұйымы бекіткен дайындық жоспары негізінде әрбір спортшы мен спорт түрі үшін жеке айқындалады

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		18 жасқа дейін		23 жасқа дейін		24 жастан (ересектер)	

Халықаралық жарыстар	-	-	4 микс	12	4 микс	12	12 микс	36	12 микс	36

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	28	2	0	0	-
Облыстық турнирлер	23	7	0	0	-
Республикалық турнирлер	18	10	2	0	-
Ресми облыстық жарыстар	13	10	5	2	-
Р е с м и республикалық жарыстар	6	7	10	7	-

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
I-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	30	Жалпы дене дайындығын қалыптастыру. Спорттық техника негіздеріне оқыту, үйлестіру және қозғалыс қабілеттерін дамыту, қауіпсіздік ережелері мен жалпы ережелермен танысу.
Техникалық	30	Есу техникасының негіздерімен танысу
Тактикалық	15	"Байдарка" және "каноэ" қайықтарының жиынтығын, терминологияның ерекшелігін, түсінігін білу "есу техникасы".
Теориялық	15	Жарыс ережелерін, негізгі терминдерді және спорт туралы негізгі білімді үйрену

Психологиялық	10	Тәртіпті дамыту, жаттығулардағы мінез-құлық дағдыларының дұрыс мотивациясы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	30	Төзімділікті, күш пен үйлестіру қабілетін арттыру
Техникалық	30	Білім мен тәжірибені тереңдету, дене қасиеттерін одан әрі дамыту, спорттық мамандандыруды қалыптастыру.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: қашықтықты өту тактикасы ұғымы, бәсекелестік жағдайды қабылдау.
Теориялық	15	Қауіпсіздік техникасы және оқу процесінің негіздері туралы білімді кеңейту Бастамас бұрын толқуды жеңу қабілетін қалыптастыру
Психологиялық	10	Бастау алдында толқуды жеңу қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	30	Арнайы төзімділікті, күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Техникалық	30	Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы, қимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі тепе-теңдік, алынған тәжірибені көрсету техниканың негізгі элементтері.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: тактикалық шеберлік туралы жалпы білім , бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, шеберлік және тәсілдер қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу.

Теориялық	15	Ескек есу техникасының физиологиясы мен негіздері бойынша білімді тереңдету
Психологиялық	10	Жаттығу жүктемелеріне төзімділікті дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	30	Жылдамдық-күш және аэробты төзімділікті дамытуға арналған мамандандырылған жұмыс
Техникалық	30	Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы, қимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі Тепе-теңдік, алынған дағдыларды көрсету есу техникасының негізгі элементтері, ритақты тұрақты сақтау, қозғалыстарды үйлестіру және үнемдеу, қозғалыстардың орындалуын тұрақтандыру және олардың бір-бірімен байланысы
Тактикалық	15	Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы, қимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі Тепе-теңдік, алынған дағдыларды көрсету есу техникасының негізгі элементтері, ритақты тұрақты сақтау, қозғалыстарды үйлестіру және үнемдеу, қозғалыстардың орындалуын тұрақтандыру және олардың бір-бірімен байланысы.
Теориялық	15	бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Психологиялық	10	Қашықтықты талдау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Ұзақ жаттығу циклдарындағы мотивацияны басқару
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Физикалық	30	Спортшының жеке ерекшеліктеріне баса назар аударатырып, терең дене шынықтыру
Техникалық	30	Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы, қимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі тепе-теңдік алынған дағдыларды көрсету негізгі есу техникасы, ритакты тұрақты сақтау, үйлестіру және қозғалыс үнемділігі, қозғалыстардың орындалуын тұрақтандыру және олардың бір-бірімен байланысы.
Тактикалық	15	бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	10	Оқу микро және мезоциклдерін жоспарлау негіздері
Психологиялық	10	Күрделі бәсекелестік жағдайларға дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілерге алғашқы көмек, басталу және аяқталу сигналымен оқыту
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	30	Жалпы және арнайы дене дайындығының шекті деңгейін қалыптастыру
Техникалық	30	Қашықтықты аяқтау кезінде мыналар ескеріледі: спортшының қайықтағы орны, қозғалыстарды үйлестіру, теппе-теңдікті сақтау, ескек есудің негізгі элементтерінде алған дағдыларын көрсету, ырғақты тұрақты сақтау, қозғалыстарды үйлестіру және үнемдеу, қозғалыстардың орындалуын тұрақтандыру және олардың бір-бірімен байланысы.
		бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықты өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу

Тактикалық	15	қабілеті мен әдістері, төрелік ету ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	10	Спорттық физиология мен ескек есу биомеханикасын терең меңгеру
Психологиялық	10	Негізгі жарыстарда стрессті басқаруға дайындалу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жастар арасындағы жарыстарға төрелік етуге көмектесу
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық	30	Арнайы және аэробты төзімділікті дамыту, күш пен жылдамдық қасиеттерін арттыру
Техникалық	30	Қашықтықты өтуді жақсарту, қозғалыстардың тұрақты орындалуын және олардың бір-бірімен байланысын ескеру.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайда жылдам әрі дұрыс шешім қабылдау, талдау, қашықтықты еңсеру кезінде өз күштерін ұтымды бөлу қабілеті мен әдістері, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Жаттығулар мен жарыс бейнероликтерін талдау, техникалық қателерді зерттеу
Психологиялық	10	Бәсекелестік жағдайларға психологиялық бейімделу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Аймақтық жарыстарға төрелік етуге көмектесу, төрелік ету ережелерін, жарыс ережелерін білу
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық	30	Күш пен жылдамдық жаттығуларының жоғары деңгейін сақтау және дамыту
Техникалық	30	Қашықтықты өтуді жақсарту қозғалыстардың тұрақты орындалуын және олардың бір-бірімен байланысын ескеру.
		Бәсекелестік жағдайда жылдам әрі дұрыс шешім қабылдау, талдау,

Тактикалық	15	қашықтықты еңсеру кезінде өз күштерін ұтымды бөлу қабілеті мен әдістері, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Оқу процесінің кезеңділігін зерттеу
Психологиялық	10	Стресстік жағдайларда өзін-өзі реттеу дағдылары
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық жарыстарда көмек көрсету
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық	30	Арнайы төзімділікке арналған жаттығулар
Техникалық	30	Қашықтықты өтуді жақсарту қозғалыстардың тұрақты орындалуын және олардың бір-бірімен байланысын ескеру.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайда жылдам әрі дұрыс шешім қабылдау, талдау, қашықтықты еңсеру кезінде өз күштерін ұтымды бөлу қабілеті мен әдістері, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Өзін-өзі бақылау элементтері бар жеке оқыту жоспарын құру
Психологиялық	10	Максималды жүктемелер мен стресс жағдайында психологиялық тұрақтылық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық жарыстарда көмек көрсету
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Физикалық	25	Арнайы төзімділік пен жарылғыш қуаттың ең жоғары деңгейін сақтау және дамыту. Жеке физиологиялық мәліметтерге негізделген жаттығуларды түзету
Техникалық	35	Қашықтықты өтуді жақсарту қозғалыстардың тұрақты орындалуын және олардың бір-бірімен байланысын ескеру.

5	1 км жүгіру	Минут/секунд	6 мин 30 сек артық емес	тапсырылды	6 мин 50 сек артық емес	тапсырылды	6 мин 30 сек артық емес	тапсырылды	6 мин 50 сек артық емес	тапсырылды
6	50 м жүзу	Уақытсыз	-	тапсырылды	-	тапсырылды	-	тапсырылды	-	тапсырылды
7	Аспадан тарту	Саны	2-ден кем болмау	тапсырылды	8-ден кем болмау	тапсырылды	2-ден кем болмау	тапсырылды	8-ден кем болмау	тапсырылды
8	Еденде жатып қолды бүгу және созу	мәртелер саны	10-нан кем емес	тапсырылды	6-дан кем емес	тапсырылды	10-нан кем емес	тапсырылды	6-дан кем емес	тапсырылды
9	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейу	(саусақтармен еденге тигізу арқылы)	Бір рет	тапсырылды	Бір рет	тапсырылды	Бір рет	тапсырылды	Бір рет	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлық нормативтері										
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Оқу-жаттығу топтарына

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлық нормативтері						
1	60 метр жүгіру	секунд	10,8 артық емес	тапсырылды	11,2 артық емес	тапсырылды
2	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	секунд	8,8 артық емес	тапсырылды	9,2 артық емес	тапсырылды
3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	Сантиметр	180 кем емес	тапсырылды	170 кем емес	тапсырылды
4	Отырып тұру 15 секунд ішінде	Мәртелер саны	14 кем емес	тапсырылды	12 кем емес	тапсырылды
5	1,5 км	Минут/секунд	7 мин 55 сек артық емес	тапсырылды	8 мин 35 сек артық емес	тапсырылды
6	100 метр жүзу	Уақытсыз	-	тапсырылды	-	тапсырылды

7	Аспадан тарту	Мәртелер саны	4 кем емес	тапсырылды	12 кем емес	тапсырылды
8	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Мәртелер саны	2 кем емес	тапсырылды	2 кем емес	тапсырылды
1. Арнайы дене даярлық нормативтері						
-	-	-	-	-	-	-

Спортты жетілдіру топтарына

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлық нормативтері						
1	100 метр жүгіру	Секунд	13,5 кем емес	тапсырылды	15 артық емес	тапсырылды
2	Аспадан тарту 30 сек	мәртелер саны	8 кем емес	тапсырылды	18 кем емес	тапсырылды
3	3 километр жүгіру	Минут/секунд	12 мин 45 сек	тапсырылды	14 мин 15 сек	тапсырылды
4	Еденде жатып колды бүгу және созу 30 сек	мәртелер саны	12 кем емес	тапсырылды	10 кем емес	тапсырылды
5	Штангалық стендтік пресс	мәртелер саны	(салмағы 95% ө з салмағынан кем емес) Бір мәрте	тапсырылды	(салмағы 85% ө з салмағынан кем емес) Бір мәрте	тапсырылды
6	Штангалық стендтік пресс 7 мин	мәртелер саны	50 кг 190 кем емес	тапсырылды	40 кг 165 кем емес	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлық нормативтері						
-	-	-	-	-	-	-

Жоғары спорт шебелері тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене дайындығының нормалары						
1	100 м жүгіру	Сек	13,0-тен кем емес	тапсырылды	14,5-тен артық емес	тапсырылды
2	Аспадан тарту 30 сек	мәрте	10 кем емес	тапсырылды	20-дан кем емес	тапсырылды
3	3 км жүгіру	Минут/секунд	12 мин 15 сек	тапсырылды	13 мин 45 сек	тапсырылды
	Еденде жатып қолды бүгу					

4	және созу 30 сек	мәрте	14-тен кем емес	тапсырылды	12-ден кем емес	тапсырылды
5	Штангалық стендтік пресс	мәрте	(өзінің салмағынан кем емес) Бір мәрте	тапсырылды	(салмағы өзінің салмағынан 90% кем болмауы тиіс) Бір мәрте	тапсырылды
6	Штангалық стендтік пресс	мәрте	50 кг 200 кем емес	тапсырылды	40 кг 180 кем емес	тапсырылды

2. Арнайы дене даярлық нормативтері – СШ, ХДСШ нормативті орындау

Разрядтардың нормасы (минут, секунд)

[illegible]

С-4	500	1.35	1.40	1.46	1.53	2.01	-	-	-
С-4	1000	3.25	3.32	3.44	3.58	4.14	-	-	-
Байдарка – Әйелдер мен юниор қыздар									
К-1	200	0,43	0,46	0,49	0,52	0,55	0,59	1.03	1.07
К-1	500	1.56	2.01	2.07	2.15	2.23	2.35	2.44	2.50
К-1	1000	4.05	4.14	4.28	4.44	5.00	5.12	5.32	5.54
К-1	2000	9.00	9.16	9.42	10.10	10.30	11.00	11.30	12.00
К-1	5000	22.45	23.30	24.30	25.45	27.00	28.30	30.00	31.00
К-1	10 000	47.40	49.20	51.30	54.00	57.00	-	-	-
К-2	200	0,40	0,44	0,46	0,49	0,52	0,56	1.00	1.07
К-2	500	1.46	1.51	1.57	2.05	2.13	2.24	2.33	2.44
К-2	1000	3.44	3.54	4.06	4.24	4.40	4.52	5.12	5.32
К-2	5000	20.45	21.30	22.30	23.45	25.00	26.30	27.00	28.30
К-4	200	-	0,41	0,43	0,45	0,47	-	-	-
К-4	500	1.36	1.41	1.47	1.54	2.02	-	-	-
К-4	1000	3.24	3.33	3.45	4.00	4.16	-	-	-
Каное – Әйелдер мен юниор қыздар									
С-1	200	53,0	56,0	59,0	1,02	1,04	1,06	1,08	1,10
С-2	500	2.13	2.20	2.30	2.35	2.40	2.50	2.55	3.00

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

14	Навигатор – спутниктік навигация жүйесі (GPS)	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
15	Жүрек соғу жиілігінің бақылау құрылғысы	дана	адам	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
16	Шатыр-тент	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
17	Қайық (каноэ-бір адамдық, каноэ-екі адамдық, каноэ-төрт адамдық, байдарка-бір адамдық, байдарка-екі адамдық, байдарка-төрт адамдық)	дана	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
18	Қайық нөмірін ұстаушы	дана	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

48	шелер і немесе құтқару құралдары	дана	адам	1	1	1	1	-	-	-	-	5	6
49	Қайықтар мен моторлы қайықтарды тасымалдауға арналған тіркеме (дөңгелектегі құрылым).	дана	окутобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
50	Гантельдер, гирлер (8-ден 32 келіге дейін)	жұп	адам	2	5	4	5	5	6	5	6	-	-
51	Ескекесу тренажеры (есуді имитациялауға арналған эргометр)	дана	адам	1	4	1	4	1	4	1	4	2	4
52	Жастықты бекітуге арналғ	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2		-

	а н платф орма											-	
53	Штанг а , қосым ш а жүкпе н толық тырыл ған	дана	Оқу тобы	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп, жиынты қ және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқушы, жатты қтырушы)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Даярлық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Саны
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Жеңсіз майка	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
2	Майка (қысқа жеңді, фуфайка, футболка)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Велотруси	дана	адам	1	2	2	1	2	1	4	1	-	-
4	Жылы резеңке етік	жұп	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
5	Құтқару кеудешесі	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
6	Жарысқа арналған	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1		-

	комби незон											-	
7	Ескек шінің жатты ғуға арналғ а н комби незон ы	дана	адам	1	2	1	2	1	1	2	1	-	-
8	Ескек ш і алжап қышы	дана	адам	1	2	1	2	1	1	2	1	-	-
9	Рейгуз (лосин ы)	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Ескек шінің қолғаб ы	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
11	Неопр е н шәрке	жұп	адам	-	-	1	2	1	2	1	1	-	-
12	Неопр е н тізеқа п	жұп	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
13	Күнне н қорғай тын көзілд ірік	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
14	Спорт тық рюкзак	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
5 қосымша

Бокс бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Бокс бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – бокс бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы сағаттардың жалпы саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ – 1	14 адамнан бастап	8 сағат	416 сағат
	АДТ – 2	12 адамнан бастап	10 сағат	520 сағат
	ОЖТ – 1	10 адамнан бастап	12 сағат	624 сағат
	ОЖТ – 2	10 адамнан бастап	14 сағат	728 сағат
	ОЖТ – 3	8 адамнан бастап	18 сағат	936 сағат
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	8 адамнан бастап	20 сағат	1040 сағат
	СЖТ – 1	6 адамнан бастап	24 сағат	1248 сағат
	СЖТ – 2	5 адамнан бастап	26 сағат	1352 сағат
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	5 адамнан бастап	28 сағат	1456 сағат

клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	ЖСШТ	4 адамнан бастап	32 сағат 36 сағат (топ құрамында Қазақстан Республикасы құрама командасының мүшесі болған жағдайда)	1664 сағат 1872 сағат
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті және қағидаларға сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірімдер/ 13-14 жас қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау, спортшының сол немесе бамқп спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиісіліне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Юниорлар/15-16 жас қоса алғанда			
	Жастар /17-18 жас қоса алғанда			
	Ересектер/19-40 жас			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті және қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорт жарыстарына дайындалу бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	дайындық кезеңі/жасы	халықаралық жарыстардың алдындағы дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы Чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымның әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3-оқу жылынан астам	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2 - оқу жылынан астам	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШТ	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын	Жасөспірімдер/ 13-14 жас қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Юниорлар/ 15 -16 жас қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Жастар/17-18 жас қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		

ұйымдар (Республикалы қ СДД, СДО, О Д О , жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер/ 19- 40 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорт жарысы				оқу-жаттығу жиындары	
		халықаралық	республикалық	аймақтағы	Қалалық және аудандық	халықаралық жарыстарға ОЖЖ	республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	3	3	2	2	1	2
	ОЖТ – 2	3	3	3	2	3	3

жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	ОЖТ – 3	5	5	3	2	3	5
	ОЖТ – 3-о қ у жылынан астам	5	5	2	2	5	5
	СЖТ – 1	5	5	3	2	5	5
	СЖТ – 2	7	7	3	2	7	7
	СЖТ – 2-о қ у жылынан астам	7	7	3	1	7	7
	ЖСШТ	7	7	3	1	7	7
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледжер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес					
	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті және қағидаларға сәйкес				
Ескерту: бірнеше ұйымның контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында, дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттен (шектен) аспауы тиіс.						

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыст ы н түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар жасы (10-12 жас)		Жасөспірімдер жасы (13-14 жас)		Юниорлар жасы (15-16 жас)		Жастар жасы (17-18 жас)		Ересектер жасы (19-40 жас)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52

Республикалық турнирлер	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Ресми облыстық жарыстар	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Ресми республикалық жарыстар	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Халықаралық жарыстар	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52

Әйелдер

Жарыстың түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар жасы (10-12 жас)		Жасөспірімдер жасы (13-14 жас)		Юниорлар жасы (15-16 жас)		Жастар жасы (17-18 жас)		Ересектер жасы (19-40 жас)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Республикалық турнирлер	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Ресми облыстық жарыстар	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Ресми республикалық жарыстар	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Халықаралық жарыстар	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарысты өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

ЖАРЫСТЫҢ ТҮРЛЕРІ	ТӨРЕШІЛЕР САНЫ				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	12	4	2	2	-
Облыстық турнирлер	12	4	2	2	2
Республикалық турнирлер	2	2	6	6	8
Ресми облыстық жарыстар	2	2	6	6	8
Р е с м и республикалық жарыстар	-	3	6	6	25

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене дайындығы	40%	Физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік) дамыту; қимылды ойындар, жүгіру, секіру, эстафеталар, гимнастикалық жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	15%	Бокс элементтері бар жаттығулар (техникаға басымдықсыз - көлеңкемен жекпе-жек, резеңкемен, арқанмен жұмыс), үйлестіру жаттығулары, корпус пен аяқ бұлшықеттерін нығайту
Техникалық дайындық	25%	Бокс тұрысына, қозғалысқа, негізгі соққыларға (джеб, тура, жанама) үйрету; қарапайым қорғаныс элементтері (бой тасалау, еңкею, артқа қадам); айна алдында және қолғаппен жұмыс
Тактикалық дайындық	5%	Шабуыл мен қорғаныс негіздерімен танысу, жұпта жұмыс істеу, қарапайым тапсырмалар ("соқ – қорған"), қашықтықты сезінуді қалыптастыру
		Кіріспе дәрістер мен әңгімелер: "Спорт деген не", "Ұжымдағы

Психологиялық дайындық	2%	мінез-құлық", "Жеңіс пен жеңілістің психологиясы"; зейін мен реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, ұжымды біріктіруге бағытталған командалық ойындар
Теориялық дайындық	5%	Бокс ережелерімен, спорт түрінің тарихымен таныстыру; күн тәртібі , тамақтану, спортшы гигиенасы туралы бастапқы білімдер
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	8%	Бастапқы медициналық тексеру, физикалық дамудың көрсеткіштерін өлшеу, жеке гигиена ережелерімен таныстыру, кіріспе тестілер жүргізу (икемділік , төзімділік)
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20%	Физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық) дамыту; жүгіру, гимнастика, секіртпе жаттығулар, үйлестіру мен реакцияға арналған ойындар
Арнайы дене дайындығы	15%	Көлеңкемен жекпе-жек, арқанмен жұмыс, үйлестіру, реакция, соққы күші мен тұрыста тұрақтылықты дамыту жаттығулары; медболмен, эспандермен, бокс қапшықтарымен жұмыс
Техникалық дайындық	30%	Негізгі соққыларды жетілдіру, қорғаныс және қарсы шабуыл; әртүрлі бағыттағы қозғалыстар; жұпта, қолғапта және қапшықта жұмыс; спарринг жағдайындағы техника
Тактикалық дайындық	10%	Жекпе-жек жүргізу тактикасының негіздері, бірінші және екінші нөмірмен жұмыс істеуге үйрету; тапсырма бойынша жұпта жұмыс, оқу жекпе-жектері, тактикалық ойлауды қалыптастыру
Психологиялық дайындық	5%	Өңгімелер мен мини-дәрістер: " Жекпе-жектегі сенімділік", " Жарыс психологиясы"; шоғырлану, жігерлілік, күйзеліс жағдайындағы реакциялар бойынша жаттығулар
		Жарыс ережелерін, терминологияны, тактикалық

Теориялық дайындық	5%	сызбаларды зерделеу; жекпе-жек бейнежазбаларын қарау, жаттығу күнделігін жүргізу, өз-өзін бақылау негіздері
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	10%	Мерзімді медициналық тексеру, физикалық көрсеткіштерді бақылау, қалпына келтіру әдістерімен танысу (массаж, ұйқы, су процедуралары), аралық тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Спорт ережелері мен этикасын талқылау
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	15%	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	20%	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күш пен арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар; бокс қапшығында жұмыс, резеңкемен, медболмен жаттығулар; көлеңкемен жекпе-жек -күшке екпін жасау
Техникалық дайындық	30%	Соққы, қорғаныс және қозғалыс техникасын терең меңгеру; комбинациялық ойлауды дамыту; жұпта, қолғапта, айна алдында және спарринг жағдайында жұмыс
Тактикалық дайындық	15%	Жекелей тактика элементтерімен танысу; әртүрлі тапсырмалармен оқу спаррингтері; тактикалық нұсқауларды іс жүзінде қолдану
Психологиялық дайындық	5%	Тұрақты мотивацияны, сенімділікті, өзін-өзі реттеуді қалыптастыру; ерік-жігер туралы әңгімелер, қорқынышты жеңу; зейінділік пен шешім қабылдау жылдамдығына арналған жаттығулар
Теориялық дайындық	5%	Спорттық жаттығу негіздерімен, жарыс ережелерімен, терминологиямен танысу; жаттығу күнделігін жүргізу; жекпе-жек бейнематериалдарын талдау
		Үнемі медициналық бақылау, физикалық қасиеттер бойынша

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	аралық тестілер; қалпына келтіру әдістерін үйрену: тамақтану, ұйқы режимі, массаж, қалпына келтіру жаттығулары
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін ұйымдастыру мен өткізуге бақылау жүргізу, оқу жекпе-жектерінде төрешілікке қатысу, жаттықтырушының бақылауымен кіші спортшыларға көмектесу
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы физикалық даярлықты қолдау; күштік гимнастика, кросс жүгіру, икемділік пен үйлестіруге арналған жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	20%	Жылдамдық-күш қасиеттерін, боксқа тән төзімділікті, тұрыста тұрақтылықты дамыту; қапшықта, серіктеспен, эспандермен және арқанмен жұмыс; тапсырма бойынша көлеңкемен жекпе-жек
Техникалық дайындық	30%	Сокқы мен қорғаныс техникасын жетілдіру және түрлендіру; комбинациялық әрекеттер; қолғаппен, серіктеспен және жекпе-жек жағдайында жұмыс; дәлдікке арналған имитациялар мен тапсырмалар
Тактикалық дайындық	15%	Тактикалық ойлауды дамыту; жекпе-жек тапсырмаларын орындау; әртүрлі стильдегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек жүргізуді меңгеру; оқу және бақылау спаррингтеріне қатысу
Психологиялық дайындық	5%	Өзін-өзі реттеу, күйзеліс жағдайындағы тұрақтылық, жекпе-жектегі сенімділікті қалыптастыру; спаррингтер мен жарыстар алдындағы психологиялық дайындық; жеке және топтық әңгімелер
Теориялық дайындық	5%	Жекпе-жек құрылымын, тактикалық үлгілерді зерделеу; өзін-өзі бақылау мен бағалау; жекпе-жек бейнежазбаларын талдау; бокс ережелерін кәсіби деңгейде меңгеру
		Функционалдық жағдайды бақылау; қалпына келтіру

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	10%	процедуралары (массаж, монша, ұйқы); физикалық және психоэмоциялық күйді талдау; төзімділік пен күшке тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Кіші топтардағы жаттығуларды өткізуге көмектесу; бақылау спаррингтерінде төрешілікке қатысу; өзін-өзі талдау мен тәлімгерлік дағдыларын дамыту
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; кросс жүгіру, төзімділікке арналған жаттығулар, гимнастика, жарақаттардың алдын алу, маусымаралық кезеңде физикалық форманы сақтау
Арнайы дене дайындығы	20%	Боксқа тән төзімділік, жылдамдық, жарылғыш күш пен функционалдық даярлықты дамыту; ауырлықпен жаттығулар, қапшықпен, қолғаппен және эспандермен жаттығулар
Техникалық дайындық	30%	Жекпе-жек жағдайындағы техника түрлендіру мен жетілдіру; серіктеспен және қолғаппен жаттығулар; комбинациялық әрекеттер мен қорғаныс бойынша кешенді тапсырмалар
Тактикалық дайындық	20%	Жекелей тактиканы дамыту; спаррингтерде жекпе-жек тапсырмаларын орындау; рингтегі жағдайды талдау; қарсыластардың түрлі стильдеріне бейімделу
Психологиялық дайындық	5%	Мотивациямен жұмыс, өз күшіне сенімділік, күйзеліске төзімділік, өзін-өзі бақылау, жекпе-жек алдындағы босаңсу мен шоғырлану әдістері
Теориялық дайындық	5%	Техниканың, тактиканың, спорттық тамақтанудың, қалпына келтіру мен медициналық аспектілердің жаңа қырларын зерделеу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	10%	Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру процедуралары, денсаулық жағдайын бақылау, физиотерапия, жүктемеден кейін қалпына келтіруге арналған жаттығулар

Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін ұйымдастыруға қатысу, тәлімгерлік, спаррингтер мен жарыстарды бақылау, төрешілікке көмектесу
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш пен икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа жүгіру, күштік жаттығулар, жарақаттың алдын алу мен жалпы дене дайындығын арттыруға арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	20%	Боксқа тән төзімділікті сақтау, жылдамдық пен күшті арттыру; қапшықпен, резеңкемен, эспандермен жаттығулар; соққы техникасы мен күшін жетілдіруге арналған қолғаппен жаттығу
Техникалық дайындық	30%	Барлық техникалық элементтерді (соққылар, қорғаныс, қозғалыс) жетілдіру; қолғаппен, қапшықпен, спаррингте кешенді жаттығулар; кателерді талдау және әрекеттердің сапасын арттыру
Тактикалық дайындық	25%	Жекелей тактика мен стратегияны нақты жекпе-жек жағдайында дамыту; қарсыластың ерекшелігіне бейімделу; жекпе-жек жағдайларын талдау; бақылау спаррингтері мен жарыстарға қатысу
Психологиялық дайындық	5%	Ерік-жігер тұрақтылығын дамыту, жекпе-жектегі сенімділік, күйзеліске төзімділік, эмоцияларды бақылау, жарыс алдындағы психологиялық дайындық
Теориялық дайындық	5%	Жарыс ережелері, спорттық тамақтану, қалпына келтіру бойынша білімді жаңарту және тереңдету; жеке тактика мен қарсыластарды талдау; техника мен тактика бойынша бейнематериалдарды қарау
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына	5%	Физикалық көрсеткіштерді тұрақты тестілеу, қалпына келтіру процедуралары (массаж, физиотерапия), денсаулық жағдайын бақылау, жарақаттың

келтіру шаралары, тестілеу және бақылау		алдын алу, мұз, су процедуралары арқылы қалпына келтіру әдістерін қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Тәлімгерлікке қатысу, кіші топтарға көмек көрсету, жаттығу спаррингтерінде төрешілік жасау, жаттығуларды ұйымдастыру және өткізу, жарыстарды өткізуге қатысу
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; кросс жүгіру, күштік жаттығулар, жалпы дене дайындығына арналған жаттығулар, ауырлықтармен жұмыс
Арнайы дене дайындығы	20%	Боксқа тән төзімділік пен күшті, жылдамдықты дамыту; қапшықпен, эспандермен жаттығулар, резеңкемен жаттығу, жекпе-жек жағдайында арнайы дене дайындығын арттыру
Техникалық дайындық	30%	Бокстың барлық техникалық аспектілерін жетілдіру; соққы, қорғаныс, қозғалыс, комбинациялар техникасы бойынша жұмыс; қолғаппен, қапшықпен, серіктеспен жаттығу, спаррингтер
Тактикалық дайындық	20%	Жекелей тактиканы әзірлеу, бақылау спаррингтеріне қатысу; жекпе-жектерді талдау, түрлі қарсыластармен оқу жекпе-жектері, жекпе-жек жағдайларын модельдеу
Психологиялық дайындық	5%	Ерік-жігер тұрақтылығымен жұмыс, өз күшіне сенімділік, күйзеліске төзімділік, жекпе-жек алдындағы менталдық дайындық, жарысқа психологиялық бейімделу
Теориялық дайындық	5%	Жарыс ережелерін терең меңгеру, жеке тактиканы және басқа боксшылардың стильдерін талдау, спорттық тамақтану, қалпына келу, жаттығу күнделігін жүргізу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына		Тұрақты медициналық тексеріс, қалпына келтіру шаралары (массаж, физиотерапия), денсаулық

келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	жағдайын бақылау, нәтижелерді бақылауға арналған функционалдық тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін өткізуге қатысу, жаттықтырушыға көмек, спаррингтерді талдау, оқу-жаттығу төрешілігі, кіші топтармен жұмыс
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа кросс жүгіру, күштік жаттығулар, жалпы дене дайындығына арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	25%	Боксқа тән төзімділік, күш пен жылдамдықты күшейтуге бағытталған жаттығулар; қапшықпен, эспандермен, резеңкемен жаттығу; күштік және функционалдық жаттығулар, жекпе-жекке дайындыққа басымдық беру
Техникалық дайындық	30%	Техниканың барлық элементтерін жетілдіру: соққылар, қорғаныс, қозғалыс, комбинациялар және олардың нұсқалары; спаррингтер, қолғаппен және қапшықпен жаттығу, жеке қателерді талдау
Тактикалық дайындық	20%	Жекпе-жек кезінде жекелей тактиканы дамыту және бекіту; жекпе-жек жағдайларын жасау, қарсыластар тактикасын талдау, бақылау спаррингтері мен жарыстарға қатысу, түрлі жекпе-жек шарттарын модельдеу
Психологиялық дайындық	5%	Жеңіске деген психологиялық дайындық, ерік-жігер дайындығы, өз-өзіне сенімділік, эмоцияларды басқару, күйзеліске төзімділік, жекпе-жек алдындағы сенімділікті арттыру жаттығулары
Теориялық дайындық	5%	Бокстың теориясын терең меңгеру, жекпе-жек жағдайларын талдау, жарыс ережелері, спорттық тамақтану, күн тәртібі, жаттығудан кейінгі қалпына келу, қарсыластарды талдау

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексеріс, қалпына келтіру шаралары (массаж, физиотерапия), жарақаттардың алдын алу, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін тестілеу, қалпына келтіру технологияларын қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу спаррингтерін төрешілеуге қатысу, жаттығуларды дайындауда жаттықтырушыға көмек көрсету, кіші топтарға көмектесу, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; жоғары қарқынды кросстар, күштік жаттығулар, функционалдық дайындық, жалпы дене дайындығына арналған жаттығулар, жарақаттың алдын алу
Арнайы дене дайындығы	25%	Боксқа тән төзімділік, күш, жылдамдық және үйлесімділікті дамыту; қапшықпен, резеңкемен, эспандермен тереңдетілген жұмыс; ауырлықпен күштік жаттығулар, жекпе-жек жағдайларында төзімділікті арттыру жаттығулары
Техникалық дайындық	30%	Бокстың барлық техникалық элементтерін жетілдіру және қайталау; соққылар, қорғаныс, қозғалыс, комбинациялар бойынша жұмыс; спаррингтер, қолғаппен және қапшықпен жаттығу, түрлі тәсілдермен техникаларды орындау
Тактикалық дайындық	20%	Жекелей тактиканы жасау және бекіту, жекпе-жек жағдайлары мен кателерді талдау, жарыстарға қатысу, әртүрлі қарсыластармен жаттығу жекпе-жектері, бапкермен бірге жекелей тактиканы жетілдіру
Психологиялық дайындық	10%	Жекпе-жекке психологиялық дайындық, менталдық дайындық, қобалжу мен қорқынышпен жұмыс, күйзеліске төзімділікті

		арттыру, өз күшіне сенімділікті дамыту, зейін мен шоғырлануды жаттықтыру
Теориялық дайындық	5%	Бокс теориясының терең аспектілерін меңгеру, әртүрлі деңгейдегі жарыстарға арналған стратегиялар мен тактикаларды үйрену, қарсыластардың стильдерін жан-жақты талдау, спорттық тамақтану, қалпына келу, күн тәртібі
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексерістер, қалпына келтіру процедуралары, физиотерапия, жарақаттың алдын алу, физикалық жағдай көрсеткіштерін талдау, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін бақылау
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығуларды дайындауға қатысу, жарыстарда төреші ретінде қатысу, жарыстарды ұйымдастыру және өткізуге атсалысу, кіші топтарға көмектесу, тәлімгерлік, жаттықтырушылық қызметке қатысу
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы физикалық төзімділік, күш, икемділік пен үйлесімділікті қолдау және жақсарту; төзімділікке арналған арнайы жаттығулар, кросстар, функционалдық дайындық, күштік жаттығулар, жарақаттың алдын алу
Арнайы дене дайындығы	30%	Боксқа тән төзімділік, күш, жылдамдық және үйлесімділікті тереңдетіп дамыту; қапшықпен, резеңкемен, эспандермен жаттығулар, жылдамдық пен күштік төзімділікке арналған жоғары қарқынды жаттығулар, әртүрлі төсеніштерде жаттығу
Техникалық дайындық	30%	Жоғары деңгейде техниканы жетілдіру: барлық соққылар, қорғаныс әрекеттері, комбинациялар мен қозғалыстарды қайталау; спаррингтер, қолғаппен және қапшықпен жұмыс, түрлі

		нұсқалармен техникаларды орындау, әртүрлі қашықтықтарда жұмыс істеу
Тактикалық дайындық	15%	Жекелей жекпе-жек тактикасын жасау, жекпе-жек жағдайларын талдау, бапкермен тактикалық қателіктермен жұмыс, жарыстарға қатысу, әртүрлі деңгейдегі жекпе-жек жағдайларын модельдеу, қарсыластардың күшті және әлсіз тұстарын талдау
Психологиялық дайындық	5%	Жарыстарға психологиялық дайындық, қобалжу мен қорқынышты жеңу, мотивациямен жұмыс, күйзеліске төзімділікті арттыру, зейінді шоғырландыруды жетілдіру, жоғары деңгейдегі жарыстарға менталдық дайындық
Теориялық дайындық	5%	Бокс теориясын тереңдетіп оқу, қарсыластардың түрлі стильдерін талдау, жаттығу әдістемесі, қалпына келу, спорттық тамақтану бойынша теориялық дайындық, спорт физиологиясы мен биомеханика саласындағы зерттеулер
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру шаралары, физиотерапия, массаж, денсаулық пен физикалық жағдайды бақылау, жаттығудан және жарыстан кейін қалпына келу технологияларын пайдалану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу спаррингтерінде төрешілікке қатысу, төрешілік жұмыстың практикалық аспектілерімен танысу, жекпе-жектерді төрешілік тұрғысынан талдау, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу, кіші топтарға көмек көрсету
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
Бірінші оқу жылындағы алғашқы даярлау топтары үшін						
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер						

1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,4	5	5,7	5
			5,4-тен көп	0	5,7-тен көп	0
1.2	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9,4	10	9,7	10
			9,4-тен көп	0	9,7-тен көп	0
1.3	1 0 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	16,0	10	16,4	10
			16,0-тен көп	0	16,4-тен көп	0

2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер

2.1	Турникке екі қолмен асылып тұру	секунд	30,0	10	25,0	10
2.2	Турникке тартылу	рет	4	10	2	10
2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	120	10

Бір оқу жылынан астам алғашқы даярлау топтары үшін

1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер

1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,0	5	5,4	5
			5,0-тен көп	0	5,4-тен көп	0
1.2	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9,0	10	9,4	10
			9,0-дан көп		9,4-тен көп	0
1.3	1 0 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	15,8	10	16,2	10
			15,8-ден көп	0	16,2-ден көп	0

2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер

2.1	Турникке екі қолмен асылып тұру	секунд	35,0	10	30,0	10
2.2	Турникке тартылу	рет	5	10	3	10
2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	170	10	150	10

Оқу-жаттығу топтары үшін

1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер

1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,1	10	5,4	10
			5,1-ден көп	0	5,4-тен көп	0
1.2	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	8,4	10	8,7	10
			8, 4-тен көп	0	8,4-тен көп	0
1.3	1 0 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	15,8	10	16,0	10
			15,8-ден көп	0	15,8-ден көп	0
			15,0	10	18,0	10

1.4	3 000 м қашықтыққа жүгіру	минут	15,0-тен көп	0	15,0-тен көп	0
2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер						
2.1	Турникке тартылу	рет	8	10	5	10
2.2	Жерде қолды бүгіп-түзеу	рет	10	10	8	10
2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	180	10	170	10
Спорттық жетілдіру топтары үшін						
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер						
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,0	10	5,6	10
			5,0-тен көп	0	5,6-дан көп	0
1.2	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	8,0	10	8,6	10
			8, 0-ден көп	0	8,6-дан көп	0
1.3	1 0 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	15,4	10	15,8	10
			15,4-тен көп	0	15,8-ден көп	0
1.4	3 000 м қашықтыққа жүгіру	минут	13,6	10	14,0	10
			13,6-дан көп	0	14,0-тен көп	0
2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер						
2.1	Турникке тартылу	рет	9	10	7	10
2.2	Жерде қолды бүгіп-түзеу	рет	9	10	7	10
2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	190	10	180	10
Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін						
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер						
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	4,8	10	5,0	10
			4,8-ден көп	0	5,0-тен көп	0
1.2	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	7,8	10	8,0	10
			7,8-ден көп	0	8,0-ден көп	0
1.3	1 0 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	15,0	10	15,4	10
			15,0-тен көп	0	15,4-тен көп	0
1.4	3 000 м қашықтыққа жүгіру	минут	13,13	10	14,0	10
			13,13-тен көп	0	14,0-тен көп	0
2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер						

2.1	Турникке тартылу	рет	12	10	10	10
2.2	Жерде қолды бүгіп-түзеу	рет	12	10	10	10
2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	200	10	210	10

Ескерту: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

Капю
шоны
бар

[illegible]

14.	арналған кеудені қорғаушы	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Тісқап (қапа)	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Дөңгелекті спорт сөмкесі	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Күш жаттығуына арналған костюм-тренажер	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Жылдамдыққа арналған костюм-тренажер	дана	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	1	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамту бірлігі (адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1.	Бокс қаптары	дана	оқу тобы	2	5	2	5	4	5	4	5	-	-
2.	Помосттағы ринг 6х6, 8х8	жиынтық	оқу тобы	1	7	1	7	1	7	1	7	-	-

3.	Турник	дана	оқу тобы	2	10	2	10	2	10	2	10	-	-
4.	Швед қабырғасы	дана	оқу тобы	2	10	2	10	2	10	2	10	-	-
5.	Толтырылған бокс қаптары	дана	оқу тобы	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-
6.	Секіртпе	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7.	Таразы	дана	оқу тобы	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
8.	Боксерлік лапалар	дана	жаттықтырушы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
9.	Реакцияны дамытуға арналған доп (50-150 г, көпіршікті пішінде, силиконнан жасалған)	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Аяққа арналған салмақтар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	6 ай	1	6 ай	1	6 ай	-	-
11.	Қолға арналған салмақтар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	6 ай	1	6 ай	1	6 ай	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
6 қосымша

Велосипед спортынан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Велосипед спортынан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты (бұдан әрі – Стандарт) стандарттау, жүйелендіру және спортшыларды даярлаудың тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Оның негізгі мақсаты – "велосипед спорты" спорт түрі бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Осы Стандартты әзірлеудегі негізгі міндеттер мен мақсаттар:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңір, мектеп немесе жаттықтырушысына қарамастан, Қазақстан Республикасының бүкіл аумағында велосипедшілерді даярлауға қойылатын бірдей талапты қамтамасыз етеді. Велосипедшілерді даярлау - басқа спорт түрлеріне қарағанда өзгеше. Барлық дайындық, спортшылар мен командаларды маусымның маңызды жарыстарына жалпы даярлауды қамтамасыз ететін оқу-жаттығу жиындарына, көпкүндік республикалық және халықаралық жарыстарға қатысу арқылы жүргізіледі. Тректегі спринтерлік және темптік (қарқынды) дисциплиналардағы жарыстардағы халықаралық тәжірибе тректе жаттығуға көп уақыт бөлу қажеттігін көрсетіп отыр, осылайша оқу-жаттығу жиындарының саны екі есе көбейеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап, жоғары спорттық шеберлікке дейінгі дайындық сатыларының нақты құрылымын қамтиды. Бұл велосипед спортының жеке спорттық дисциплиналары мен бағыттары бойынша спорттық дайындықты жүзеге асырудың ерекшеліктерін ескере отырып, спортшының даму жүйесін қисынды әрі тиімді құруға мүмкіндік береді.

3. Даярлау сапасын бақылау

Даярлықтың әр кезеңінде нормативтер мен нәтижеге қойылатын талаптар нақты айқындалады, бұл жаттықтырушы-оқытушылар мен ұйымдардың жұмыс барысы мен сапасын әділ бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға көмектеседі

Стандарт ұлттық командалар үшін сапалы резервті қалыптастыра отырып, талантты спортшыларды іріктеуге және өсіруге көмектеседі. Физикалық дайындықтың нормативтері және спорттық дайындықтан өтіп жүрген тұлғалардың жасы, жынысын ескере отырып, басқа да спорттық нормативтер, велосипед спортының ерекшеліктері, бағыттың және спорттық дисциплинаның түрлері (тармақтары), спорттық біліктілік деңгейі (спорттық разрядтар мен спорттық атақтар). Физикалық дайындықтың нормативтері және оқу кезеңінде спорттық дайындықтан өтіп жүрген тұлғаларға арналған өзге де спорттық нормативтер тұлғалардың жасы, жынысын, сондай-ақ велосипед спортының ерекшеліктерін ескере отырып, бір спорттық дайындық кезеңінен, басқа спорттық дайындық кезеңіне өту кезінде мыналарды қамтиды:

- алғашқы даярлау тобына оқу-жаттығу кезеңіне (спорттық мамандану кезеңі), спорттық шеберлікті жетілдіру және "велосипед спорты" спорт түрі бойынша спорттық шеберлік кезеңдері үшін қабылдау және ауысу үшін жалпы физикалық дайындық нормативтері;

- оқу-жаттығу кезеңіне (спорттық мамандану кезеңі), спорттық шеберлікті жетілдіру және "велосипед спорты" спорт түрі бойынша спорттық шеберлік кезеңдері үшін қабылдау және ауысу үшін жалпы физикалық дайындықтың арнайы нормативтеріне жасына және жыныстық белгілеріне сәйкес, разрядтық нормалар мен спорттық атақтардың нормативтерін орындау қажет. Біраңғай спорттық сыныптама мен "велосипед спорты" спорт түрі бойынша қағидаларға сәйкес ресми спорттық жарыстарда, спорт жарысына қатысу үшін рұқсат етілгені туралы дәрігердің анықтамасы болуы қажет.

- спорттық дайындықтан өту нәтижелері, спорттық дайындық бағдарламасында қойылған міндеттерге сай болуы тиіс.

5. Халықаралық талаптарға сай болу

Өзірлеу кезінде UCI -дің (Халықаралық велосипедшілер одағы) халықаралық стандарттары мен үрдістері ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың Азия және әлем ареналарында бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

Спорттық дайындық кезеңін іске асыруда кадрлық және материалдық-техникалық жағдайларға талап қойылады.

Велосипед спорты техникалық жарақтандырылуы және жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жағынан күрделі спорт түрі саналады. Оқу-жаттығу сабақтары, оқу-жаттығу жиындары және спорт жарыстары кезінде автожолдарда ілесу және қауіпсіздікті сақтау үшін әр жаттықтырушы-оқытушыны жеңіл автокөлікпен қамтамасыз ету қажет. Барлық спортпен шұғылданушылар үшін жарты жылда бір рет, жол қозғалысы ережесінің (ЖҚЕ) бастапқы кезеңін оқытып, тапсыруды қамтамасыз ету қажет.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдерінің нормалары

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың топтасуы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның Жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командаларды даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ұлдар/қыздар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау, спортшының сол немесе өзге спорт ұйымына (оқу тобы/кезең) қатыстылығына қарай, сондай-ақ спортшының жеке дайындық жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	жасөспірімдер/қыздар			
	Юниорлар/юниоркалар			
	Андерлер U-23			
	Ерлер/ әйелдер			
Әскери-қолданбалы және қызметтік қолданбалы спорт түрлерінен жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары, ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары және дене шынықтыру және спортты дамытуды іске асыратын дене шынықтыру орталықтары, қоғамдық бірлестіктер.	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорт жарыстарына дайындалу бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		халықаралық жарыстарға	ҚРЧ мен республикалы		Кешенді медициналық	

Ұйымның түрі	дайындық кезеңі/жасы т	дайындық бойынша ОЖЖ	к жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру (сауықтыру) іс-шаралары	тексеруге арналған іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына және ағымдағы жаттығу жылына сәйкес ұйымның әкімшілігі ағымдағы жылға белгілейді.
	АДТ – 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	0	18	18		
	ОЖТ – 2	12	18	18		
	ОЖТ – 3	18	18	18		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	18	18	18		
	СЖТ – 1	24	21	18		
	СЖТ – 2	24	21	18		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	24	21	18		
	ЖСШТ	24	21	18		
ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командаларды даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Клубтар/секциялар	21	21	24 күнге дейін		
	Ұлдар/қыздар	18	18	24 күнге дейін		
	жасөспірімдер/ қыздар	18	18	24 күнге дейін		
	Юниорлар/юниоркалар	21	18	24 күнге дейін		
	Андерлер U-23	24	18	24 күнге дейін		
	Ерлер/әйелдер	24	24	24 күнге дейін		

Спорт федерациялары, ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары және дене шынықтыру және спортты дамытуды іске асыратын дене шынықтыру орталықтары, қоғамдық бірлестіктер.			

Ескертпе: оқу-жатығу жиындарының ұзақтығының шегі өтетін орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді.

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорт жарысы				оқу-жаттығу жиыны	
		халықаралық	республикалық	өңірлік	Қалалық және аудандық	халықаралық жарыстарға ОЖЖ	республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	7	5	6	1	7
	ОЖТ – 2	1	10	5	6	1	10
	ОЖТ – 3	2	10	6	6	3	10
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	3	12	6	6	4	12
	СЖТ – 1	6	12	6	2	5	12
	СЖТ – 2	8	12	6	2	6	12
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	10	15	6	2	7	12
	ЖСШТ	12	15	6	2	8	12
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес					
Мектеп-интернаттар-коледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңіне сәйкес					

ҚР ұлттық ж ә н е штаттағы ұлттық командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республика лық маңызы бар қалалық ж ә н е астаналық командалар д ы даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы , басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	ЖСШТ-нің талаптарына сәйкес
	ОРДО	СЖТ 2-ден көп талаптарына сәйкес
	ДШСБ	ЖСШТ-нің талаптарына сәйкес
Әскери-қол данбалы ж ә н е қызметтік қолданбалы с п о р т түрлерінен жарыстарды ұйымдасты ратын спорт федерациял а р ы , ұйымдар, ведомствол ық спорт қоғамдары және дене шынықтыру		Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес

[illegible]

Ресми республикалық жарыстар	32	96	60	180	48	144	129	387	24	72
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	-	-	22	66	-	-

Ұлдар

Жарыстың түрлері	Медальмен қамтамасыз ету							
	Ұлдар 2-5 жас Беговел (балалар велоспорты)		Ұлдар 5-8, 9-10, 11-12, 13-14 жас BMX		Ұлдар 9-10 жас Маунтинбайк		Ұлдар 11-12 жас	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық жарыстар	40	120	32	96	10	30	30	90
Республикалық жарыстар	10	30	30	90	10	30	30	90
Ресми облыстық жарыстар	8	24	32	96	20	60	30	90
Ресми республикалық жарыстар	12	36	32	96	20	60	30	90

Қыздар

Жарыстың түрлері	Медальмен қамтамасыз ету							
	Қыздар 2-5 жас Беговел (балалар велоспорты)		Қыздар 5-8 жас BMX		Қыздар 9-10 жас Маунтинбайк		Қыздар 11-12 жас	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны

Облыстық жарыстар	40	120	32	96	10	30	30	90
Республикалық жарыстар	10	30	30	90	10	30	30	90
Ресми облыстық жарыстар	8	24	32	96	20	60	30	90
Ресми республикалық жарыстар	12	36	32	96	20	60	30	90

Ескетпе: Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін қажетті жиынтық пен медальдің түпкілікті саны, тиісті жарысты өткізу туралы Ережемен (регламентпен) бекітіледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төреші	Ұлттық спорт төреші	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық дәрежедегі төреші
Аудандық жарыстар	кемінде 10 адам	10 адам	0	0	0
Облыстық жарыстар	кемінде 10 адам	10 адам	0	0	0
Республикалық жарыстар	Кемінде 12 адам	5 адам	5 адам	2 адам	0
Ресми облыстық жарыстар	Кемінде 10 адам	9 адам	1 адам	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	кемінде 12 адам	2 адам	5 адам	3 адам	2 адам

6. Алғашқы дайындықтан жоғары спорт шеберлігі топтарына дейінгі дайындық түрлері бойынша оқу материалдарының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	45	Велосипед тебу, эстафета, басқа спорт түрлерін үйретудің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық – ептілік, икемділік, координация, жылдамдық.
ЖДД	33	
АДД	12	

Техникалық	40	Велосипед тебуді үйрену: велостаноктағы жұмыстарды оқыту – аяқты қою, велосипедке отыру, кеудеге қатысты қолды ұстау формасы, аяқтың тұру қалпы, отыруды жетілдіру.
Тактикалық	10	Велосипедтегі қарапайым жаттығулар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурушандықтың алдын алу, спорттағы жарақаттанушылық. Техникалық жаттығуларды орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	40	Қимыл-қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары арқылы ептілік, икемділік, жылдам қозғалыс-координациялық қабілеттерді дамыту. Секіртпемен секіру, айналма жүгіру, айналма жаттығулардың элементтері.
ЖДД	28	
АДД	12	
Техникалық	45	Велосипедте, станокта тебу техникасын, велосипед тебу элементтерін қоса алғанда, қозғалыс ойындарын бекіту.
Тактикалық	15	Қарапайым жаттығулар, жеделдету, бұрылыстар, айналу, түрегеп тұрып, велосипед айдау.
Теориялық	0	
Психологиялық	100 %	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі		
Барлығы		

Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы дамытатын бағдарлама, ептілік, икемділік, жылдам қозғалыс-координациялық қабілеттерді жетілдіру. Доппен ойнайтын ойындарды (футбол, баскетбол және т.б.) пайдалану.
ЖДД	24	
АДД	11	
Техникалық	45	Велосипедке отыру, айдаудың техникасын жетілдіру. Әртүрлі велосипед айдау (түрегеп тұрып, төмен және жоғары отырып) түрлерін меңгеру.
Тактикалық	11	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушаңдықтың және спорттағы жарақаттанушылықтың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережесі.

		Спортшы күнделігін жүргізу.
Психологиялық	3	Спортқа қажетті мінез және жаттығудағы күрделі міндеттерді шешуге қажетті ерік-жігер қасиеттерді қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Велосипед спортының терминологиясын меңгеру және оны сабақта қолдану.
БАРЛЫҒЫ	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (34 барлығы). Оның ішінде:		Өз ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін дамытуды арттыру үшін денсаулықты нығайту және физикалық қасиеттер мен координациялық қабілеттерді дамыту. Әсіресе, жүгіргенде және велосипед айдағанда жылдам, жылдам-күштілік, төзімділік, тез жүруді дамытуға ерекше көңіл бөлу.
ЖДД	22	
АДД	12	
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру. Сөре мен мәрені қайталау және жетілдіру.Топта келе жатқанда, велосипедті игеруді үйрену.
Тактикалық	12	Велосипед айдап келе жатқандағы, түрлі күрделі тактикалық жаттығуларды үйрену. Жеке жүрісті қалыптастыру және жетілдіру.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде велосипед спортының даму тарихы және негізгі даму үрдістері. Аурушандық пен спорттағы жарақаттанушылықтың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы . Спортшылардың дене және арнайы дайындығының атқаратын рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау және жарыс алдындағы үрей мен қобалжуды басу тәсілдеріне үйрету.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру (топты сапқа тұрғызу, бір орында тұрғанда және қозғалыстағы негізгі пәрмендерді беру) машықтары мен дағдыларын дамыту. Қыздырынуды өткізуге арналған дағдыларды жетілдіру. Төреші ретінде жарысқа төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық, ептілік, икемділік және координациялық қабілеттерді дамытуға басымдық беру. Велосипедті тез әрі жылдам айдауға көп көңіл бөлу. Дененің салмағын пайдаланып, күшті жаттықтыру.
ЖДД	20	Жылдамдық, жылдам-күштілік-төзімділік, топта тез ауысып отыру, жалпы төзімділік сияқты қасиеттерге ерекше назар аудару.
АДД	10	
Техникалық	43	Техникалық және тактикалық жаттығуларды жетілдіру, ұялшақтықпен күресу, топпен жаттығу және міндеттерді бөлуде командамен бірге жұмыс істеу. Командадағы шабуылдау комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен дене тәрбиесі дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика мен тактикалық дайындықтың негіздері.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке деген бағытты бекіту, жаттығу және жарыс жүктемелеріне тұрақтылықты қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Шабуылдаудың, командалық жұмыстың тактикалық дағдыларын орындаудағы қателіктерді анықтау және оны түзету. Велосипедті жеке өзі, жұп болып, командада және тығыз топта айдауды жетілдіру бойынша, өзінен кіші жолдастарымен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілетті дамыту. Төреші ретінде жарысқа төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны

Д е н е дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық, жылдам-күштілік-төзімділік, топта тез ауысып отыру, жалпы төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Арнайы дене дайындығының ролін күшейту.
ЖДД	19	
АДД	11	
Техникалық	41	Алдыңғы дайындық кезеңінде өткен материалдарды қайталау. Жаттығуды тез орындауды арттыру. Командалық жұмысты арттыру, жеке жүрісті де, сондай-ақ түрлі жаттығулармен үйлестіруді де дамыту. Оқушылардың жеке ерекшеліктеріне, олардың әртүрлі дисциплиналарға қабілетіне қарай, жеке жаттығулар өткізу. Тактикалық тұрғыда жаңа әрі велосипедтегі қиын жаттығуларды (қайталау) үйрену, велосипедпен өте жоғары жылдамдықта жүруді жетілдіру.
Тактикалық	17	Топта жүруді үйреткен кезде, тактикалық командалық комбинацияларды жетілдіру, мәреге жетуді пысықтау. Жарыста болатын жағдайларды көрсету.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен дене тәрбиесі дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.Тактика мен тактикалық дайындық. Жаттығуға пәрмен беру және жаттығу үдерісіндегі өткізілген сынақтардың нәтижесін талдау.
Психологиялық	5	Спортшыда болуы керек негізгі тұлғалық басым қасиеттерді жетілдіру, атап айтқанда: жалпы эмоциональдық тұрақтылық (босаңсымау), бәсекелестік қасиет, кедергілерден өтуге деген талпыныс, жауапкершілік пен парызды өтеу, физикалық қолайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Жарыста команданы басқару дағдыларын дамыту. Көшбасшыны тандау, команда капитанын тағайындау және алдағы сынақтарға міндеттер қою. Төреші ретінде жарысқа төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Д е н е дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық, жылдам-күштілік-төзімділік, топта тез ауысып отыру, жалпы төзімділік

ЖДД	12	тез күш алу сияқты қасиеттерді дамыту.
АДД	12	Жеңілдетілген ауыр жаттығуларды қолдану. Арнайы дене дайындығының рөлін күшейту.
Техникалық	42	Жылдам-күштілік, тұрақтылық және топта тез ауысу қасиеттерін дамытумен, жүктеме кезінде дұрыс шешімдер қабылдау, жарыстағы болатын оқиғаларды үлгілеумен жұмыс істеу. Шаршаған және дұрыс шешімдер қабылдау кезіндегі күштілік және жылдам жұмыс істеу, шабуыл бағытын таңдау, спурт кезінде велосипедшілерді сілкілеу (ояту) сияқты мүмкіндіктерді арттыру үшін әртүрлі жалғаспалы шабуылдардың вариацияларын кеңейту.
Тактикалық	22	Күші және жасы әртүрлі нақты қарсыластармен жеке және командалық әрекет етудің техникалық жоспарларын жасау.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жаттығуларды жетілдірудің және оларды жарыста қолданудың тактикалық дағдылары, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жарысқа бағыттау және нәтижелерді талдау және қойылған міндеттерді орындау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық төзімді, ерік-жігері мықты, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге қауқарлы спортшының жеке қасиеттерін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Өз бетінше жаттығу жоспарын жасауды үйрену. Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау. Төреші ретінде жарысқа төрешілік етуге қатысу.
БАРЛЫҒЫ	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткізген күштілік, жылдам-күштілік-төзімділік, жылдамдық және жалпы төзімділік қасиеттерді одан әрі дамыту. Арнайы дене дайындығын одан әрі көбейту.
ЖДД	10	
АДД	14	
Техникалық	38	Физикалық, координациялық мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен дағдыларды дамыту сияқты, жеке тұлғалық

		ерекшеліктердің негізінде, техника-тактикалық дайындықты жеке өткізу.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындай отырып, оқу-жаттығу үдерісі кезіндегі жаттығу сынақтары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика мен тактикалық дайындықтың негіздері. Сабақты (жарысты, бақылау жаттығуларын) тактикалық талдау, тактикалық жеке және командалық комбинацияларды әзірлеу. Сынаққа бағыттау және сынақ кезінде көрсеткен нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Тұлғалық қасиеттерді анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін аса қажет қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру, атап айтқанда: эмоцияны басқаруды үйрену (босансымау), жоғары жауапкершілігі бар жағдайларда стресске тұрақтылық, жоғары жарысушылық мотивация, салмақтылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдай білу қасиеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Жаттығу және жарысушылық жүктемені талдауды үйрену. Төреші ретінде жарысқа төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткізген күштілік, жылдам-күштілік-төзімділік, жылдамдық және жалпы төзімділік қасиеттерді одан әрі дамыту. Арнайы дене дайындығын одан әрі көбейту.
ЖДД	9	
АДД	13	
Техникалық	32	Жаттығу кезінде, тректегі, тасжолдағы жарыстарда шабуылдайтын көптеген техникалық тәсілдерді жетілдіру. Тректегі, тасжолдағы және маунтинбайктегі жүрістерді жетілдіру.
Тактикалық	32	Күші және жасы әртүрлі нақты қарсыластармен жеке және командалық әрекет етудің тактикалық жоспарларын жасау.
		Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Сынақты

Теориялық	7	тактикалық талдау, тактикалық жеке және командалық комбинацияларды әзірлеу. Сынаққа бағыттау және сынақ аяқталғаннан кейін көрсеткен нәтижелерді талдау.
Психологиялық	6	Мінездің моральдық, ерік-жігер қасиеттерін дамыту, жарыс және жаттығу кезінде өзін-өзі сендіру және өзін ретке келтіру тәсілдерін игеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетемін деп өзін қамшылауды дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Кіші топтарға жаттығу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу машықтарын үйрету. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жарыстарға бас төреші, аға төреші, жетекші төреші және бас хатшы ретінде төрешілік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындықтың түрі	шамамен %	Жұмыстың мазмұны
Д е н е дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде:	20	Велосипед спортының әртүрлі дисциплиналарындағы жарысқа қатысу дағдыларын жетілдіру үшін қол жеткізген дене (физикалық) және арнайы дене дайындығын жоғары деңгейде ұстау.
ЖДД	8	
АДД	12	
Техникалық	32	Жеке жүрісті дамыту. Шабуылдау әрекеттерін жетілдіру, командалық жұмыс.
Тактикалық	34	Күші және жасы әртүрлі деңгейдегі нақты қарсыластармен жеке және командалық әрекет етудің тактикалық жоспарларын жасау. Нақты қарсыластарға арнап, жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, сынақтарды талдау және тактикалық стратегия дайындау.
Теориялық	7	Қазақстанда және әлемдегі велосипед спорты дамуының негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Сынақтарды тактикалық талдау және тактикалық комбинацияларды дайындау. Сынаққа бағыттау және сынақ нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Жаттығу үдерісі мен жарыс кезіндегі өзі ойлау жүйесін дамыту. Оны талдауды және сынақ кезінде түзетуді үйрену.
		Командадағы басқа спортшылардың жаттығуды орындау кезіндегі қателерін табу және түзету.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі	1	Төменгі топтардағы спортшылардың жеке және командалық әрекет кезінде жекелеген жаттығуларды үйренуіне көмектесу. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жарыстарға бас төреші, аға төреші, жетекші төреші және бас хатшы ретінде төрешілік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Жалпы дене дайындығы

(Ұлдар, жасөспірімдер)

Жаттығу	Деңгейді бағалау	Жас топтары (жасы)							
		10	11	12	13	14	15	16	17-18
Жүгіру 30 м, с	5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
	1	6,1	5,9	5,8	5,5	5,6	5,3	5,0	5,1
Жүгіру 5 мин, м	5	1150	1220	1350	1400	1450	1500	1500	1550
	4	1149-1070	1219-1180	1250-1300	1300-1350	1350-1400	1400-1450	1400-1450	1450-1500
	3	1069-980	1179-1080	1150-1200	1200-1250	1250-1300	1300-1350	1300-1350	1350-1400
	2	979-920	1079-980	1050-1000	1100-1150	1150-1200	1200-1250	1200-1250	1250-1300
	1	919	979	990	1100	1150	1200	1200	1250
Орнында тұрып, ұзындық қа секіру см	5	160	175	185	195	210	22	230	240
	4	159-155	174-170	184-180	194-190	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	154-150	169-165	179-175	189-185	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	149-145	164-160	174-170	184-180	199-205	209-205	219-215	229-225
	1	144	159	169	179	198	204	214	224
Орнында тұрып, биіктікке секіру, см	5	37	38	40	43	45	47	50	55
	4	33-36	34-37	36-39	39-42	41-44	42-46	46-49	51-54
	3	28-32	30-33	32-35	35-38	37-40	37-41	41-45	45-50
	2	24-27	25-29	27-31	29-34	31-36	33-36	35-40	37-44
	1	23 және одан аз	24 және одан аз	26 және одан аз	28 және одан аз	30 және одан аз	32 және одан аз	34 және одан аз	36 және одан аз
	5	7,7	7,7	7,6	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6

Айналма жүгіру 3-10м	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
	1	10,0	10,0	9,5	9,4	8,5	8,4	8,3	8,1
Асылып, белтемірге тартылу Санына қарай	5	8	9	10	11	12	13	14	16
	4	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	11-13	12-15
	3	4-5	6-5	6-7	7-8	7-9	8-10	8-10	9-11
	2	3	3-4	4-5	4-6	4-6	4-7	5-7	5-8
	1	2	2	3	3	3	3	4	4
Орнында тұрып жүгіру 10 сек, санына қарай	5	34	34	34	34	34	34	34	34
	4	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33
	3	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28
	2	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25
	1	22	22	22	22	22	22	22	22

Жаттығу	Деңгейді бағалау	Жас топтары (жасы)							
		10	11	12	13	14	15	16	17-18
Жүгіру 30 м, с	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,7 -5,8	5,6-5,7	5,3 - 5,6	5,4 - 5,5	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7 – 5,8	5,6 -5,7	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6 – 6,0	5,3-5,5
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1 – 6,2	5,6-6,0
	1	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,9	6,3	6,1
Жүгіру 5 мин, м	5	1150	1220	1320	1400	1460	1500	1520	1530
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1100	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
	1	919	979	1018	1099	1159	1199	1299	1289
Орнында тұрып, ұзындық қа секіру, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220
	4	149-145	159-155	169-165	179-175	189-185	199-199	209-205	219-215
	3	144-140	154-150	164-160	174-170	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	139-135	149-145	159-155	169-165	179-175	189-185	199-195	204-200
	1	134	144	154	164	174	184	194	199
Орнында тұрып, биіктікке секіру, см	5	36	38	40	42	44	46	48	50
	4	31-35	33-37	35-39	37-41	39-43	41-45	42-47	44-49
	3	26-30	28-32	30-34	32-36	34-38	36-40	38-41	41-43
	2	21-25	23-27	25-29	27-31	29-33	31-35	33-36	36-40
	1	20	22	24	26	28	30	32	34
	5	8,3	8,0	7,9	7,8	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9

Айналма жүгіру 3-10м	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
	1	11,1	10,6	9,8	9,7	9,7	9,8	9,5	9,2
Кеудені көтеру 30 сек ішінде, Санына қарай	5	18	19	19	20	20	22	23	24
	4	16-17	17-18	17-18	17-19	17-19	19-21	20-22	21-23
	3	13-15	15-16	15-16	14-16	14-16	16-18	17-19	18-20
	2	9-12	10-14	10-14	10-13	10-13	11-15	12-16	13-17
Орнында тұрып жүгіру 10 сек, санына қарай	1	8	9	9	9	9	10	11	12
	5	34	34	34	34	34	34	34	34
	4	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33
	3	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28
	2	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25
	1	22	22	22	22	22	22	22	22

Арнайы дене дайындығы

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі оқудың нормативі				Бір жылдан жоғары оқудың нормативі			
			ұлдар	баға*	қыздар	баға	ұлдар	баға	қыздар	баға

2. АДТ үшін арнайы дене дайындығының нормативтері

2.1	Отырғыштан секіру	1 мин ішіндегі саны	35	Өте жақсы	35	Өте жақсы	50	Өте жақсы	40	Өте жақсы
			30	жақсы	30	жақсы	40	жақсы	35	жақсы
			20	Қанағаттанарлық	20	Қанағаттанарлық	30	Қанағаттанарлық	25	Қанағаттанарлық

р/с №	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Норматив			
			жасөспірім	баға	қыздар	баға

2. ОЖТ, СЖТ және ЖСШТ үшін арнайы дайындықтың нормативі

2.1.	Бір аяқпен отырып, тұру (пистолет)	Әр аяқпен отырып тұру сомасы 1 мин ішінде	40-30	Өте жақсы	20	Өте жақсы
			29-20	жақсы	15	жақсы
			19-10	Қанағаттанарлық	10	Қанағаттанарлық
2.2			180	Өте жақсы	160	Өте жақсы
			170	жақсы	140	жақсы

	Велостаноктағы педаль тебудің саны	1 мин ішіндегі саны	160	Қанағатта нарлық	130	Қанағатта нарлық
2.3	Велостаноктағы педаль тебудің саны	10 сек ішіндегі саны	38	Өте жақсы	36	Өте жақсы
			36	жақсы	34	жақсы
			30	Қанағатта нарлық.	30	Қанағатта нарлық

[illegible]

[illegible]

16	Ұзын жеңді веломайка	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
17	Ұзын жеңді веломайка (термо)	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	1	2
18	Велок олғаптар қысқы	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1
19	қысқы бахилла	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
20	Жаңбырға арналған бахилла	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
21	Аэродинамикалық бахилла	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	3	1	3	1	-	-
22	Носкилер	жұп (2 дана)	адам	1	1	3	1	7	1	2	1	-	-

Кіші бөлім 36. Тректегі велосипед спорты

1	Қысқа жеңді велок омбинезон	дана	адам	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-
2	Велотуфли (трекке арналған)	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
3	Қысқа жеңді веломайка	дана	адам	2	1	3	1	3	1	1	1	2	1
4	Велотрусер	дана	адам	2	1	3	1	3	1	3	1	1	1
5	Велок олғаптар	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	5	1	5	1	1	1

6	Уақыт қ а жарыс қ а арналғ а н велод улыға	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	1	-	-
7	топты қ жарыс қ а арналғ а н велод улыға	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
8	С у өткізб ейтін матад а н велос ипедш інің күртес і	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
9	велос ипед қалпағ ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
10	велос ипедш інің күртес і (термо)	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Велож илетка	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Велош ұлық	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Велож ең	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Қысқ ы велос ипед қалпағ ы	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Ұзын жеңді велок	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1		-

	омбин езон											-	
16	Ұзын жеңді велом айка	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
17	Ұзын жеңді велом айка термо	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	1	2
18	Велок олғапт а р қысқы	жүп (2 дана)	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1
19	қысқы бахил ла	жүп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
20	Жаңб ырға арналғ а н бахил ла	жүп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
21	Аэрод инами калық бахил ла	жүп (2 дана)	адам	-	-	1	1	3	1	3	1	-	-
22	Носки	жүп (2 дана)	адам	1	1	3	1	7	1	2	1	-	-

Кіші бөлім 37. Маунтинбайк

[illegible]

[illegible]

14	велок омбин езон	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
15	Ұзын жеңді велом айка	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
16	Ұзын жеңді велом айка термо	дана	адам			1	1	2	1	2	1	1	2
17	Велок олғапт а р қысқы	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1
18	қысқы бахил ла	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
19	Жаңб ырға арналғ а н бахил ла	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
20	Аэрод инами калық бахил ла	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	3	1	3	1	-	-
21	Носки	жұп (2 дана)	адам	1	1	3	1	7	1	2	1	-	-

Кіші бөлім 38. BMX

1	BMX (Bicycle Moto Xtreme) арналған велотуфли	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2	BMX (Bicycle Moto Xtreme) арналған	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	5	1	5	1		1

[illegible]

13	ме) арналған велоспортыға	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
14	BMX (Bicycle Moto Extreme) жарысушының қорғаныс жиынтығы	жиынтық	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
15	BMX (Bicycle Moto Extreme) арналған велосипедшалбары	дана	адам	1	1	2	1	2	1	3	1	-	-
16	BMX (Bicycle Moto Extreme) арналған велосипед майкасы	дана	адам	1	1	2	1	2	1	3	1	-	-

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.1	Спортшыларға ілесіп жүретін және автожолдағы қауіпсіздікті қамтамасыз ететін жеңіл автокөлік	дана	Әр жаттықтырушыға
1.2	Спортшыларды тасымалдайтын микроавтобус	дана	3 бөлімшеге
1.3	Велоэргометр Wattbike	дана	5 бөлімшеге

1.4	Тасжолдағы жарысқа арналған велосипед	дана	150 бөлімшеге, бірақ 1 оқушыға кемінде 1 велосипед
1.5	Тректегі жарысқа арналған велосипед	дана	50 бөлімшеге
1.6	Таудағы жарысқа арналған велосипед (маунтинбайк)	дана	50 бөлімшеге
1.7	Үш роллерлі велостанок	дана	50 бөлімшеге, бірақ 1 оқу тобына 5 данадан кем емес
1.8	Қуатты өлшейтін және ZWIFT бағдарламасына қосылатын велостанок	дана	10 бөлімшеге
1.9	Штанга жиынтығы	дана	15 бөлімшеге
1.10	Шаңғы жиынтығы	дана	40 бөлімшеге
1.11	Артқы дискілі дөңгелек (тасжолдағы)	дана	10 бөлімшеге
1.12	Артқы дискілі дөңгелек (трек)	дана	10 бөлімшеге
1.13	Алдыңғы дискілі дөңгелек (трек)	дана	5 бөлімшеге
1.14	Дөңгелектің қабы (покрышка)	дана	300 бөлімшеге
1.15	велосипедтің қосалқы бөлшектері	дана	Қажетіне қарай, мемлекеттік сатып алуға сәйкес
1.16	Дөңгелектің камерасы	дана	300 бөлімшеге

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.1	Велосипед туфліі	жұп	100 бөлімшеге
1.2	Топтық жарысқа арналған велосипед дулығы	дана	100 бөлімшеге, бірақ 1 оқушыға кемінде 1 дулығы
1.3	Логотипі бар қысқа жең велосипед майкасы	дана	150 бөлімшеге
1.4	Велосипед шортилар	дана	150 бөлімшеге
1.5	ұзын жең велосипед майкасы	дана	100 бөлімшеге
1.6	велосипед гамажы	дана	100 бөлімшеге
1.7	велосипед жылы күртесі	дана	100 бөлімшеге
1.8	Қысқы велоқолғап	жұп	100 бөлімшеге
1.9	Вело жең	жұп	100 бөлімшеге
1.10	Жеңсіз, жылы киім	дана	100 бөлімшеге

Паравелоспорт дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдерінің нормалары

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың топтасуы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	Алғашқы даярлау	3-5	6	312
	Жаттығу кезеңі	3-5	10	520
	Спорттық жетілдіру кезеңі	2-3	20	1040
	Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	2-3	24	1248
	Клубтар/секциялар	Ұйымның Жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командаларды даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО	Ұлдар/қыздар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау, спортшының сол немесе өзге спорт ұйымына (оқу тобы/кезең) қатыстылығына қарай, сондай-ақ спортшының жеке дайындық жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	жасөспірімдер/ қыздар			
	Юниорлар/ юниоркалар			
	Андерлер U-23			
	Ерлер/ әйелдер			
Әскери-қолданбалы және қызметтік қолданбалы спорт түрлерінен жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары, ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары және дене шынықтыру және спортты дамытуды іске асыратын дене шынықтыру орталықтары, қоғамдық бірлестіктер.	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес			

Паравелоспорттағы спорттық дайындық кезеңінде, алғашқы және одан кейінгі оқу кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруға арналған жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	жаттығу	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			жасөспірім	баға*	қыздар	баға	жасөспірім	баға	қыздар	баға
1. Спорттық дисциплина үшін жалпы дене дайындығының нормативі										
1.1.	Жүгіру 30 м, (одан көп емес)	Секунд	10	Өте жақсы	12	Өте жақсы	7	Өте жақсы	9	Өте жақсы
			15	жақсы	17	жақсы	10	жақсы	12	жақсы
			20	Қанағаттанарлық	25	Қанағаттанарлық	15	Қанағаттанарлық	20	Қанағаттанарлық
1.2	1 5 секунд ішінде отырып-тұру (кемінде)	Санына қарай	10	Өте жақсы	8	Өте жақсы	12	Өте жақсы	10	Өте жақсы
			7	жақсы	5	жақсы	9	жақсы	7	жақсы
			5	Қанағаттанарлық	4	Қанағаттанарлық	7	Қанағаттанарлық	6	Қанағаттанарлық
1.3	Тіреліп жатып, қолды ашып-жұму (кемінде)	Санына қарай 3	20	Өте жақсы	15	Өте жақсы	25	Өте жақсы	20	Өте жақсы
			15	жақсы	10	жақсы	20	жақсы	15	жақсы
			10	Қанағаттанарлық	7	Қанағаттанарлық	15	Қанағаттанарлық	12	Қанағаттанарлық
2.1	Жүгіру 30 м, (одан көп емес)	Секунд	9	Өте жақсы	11	Өте жақсы	6	Өте жақсы	8	Өте жақсы
			13	жақсы	15	жақсы	9	жақсы	11	жақсы
			16	Қанағаттанарлық	20	Қанағаттанарлық	12	Қанағаттанарлық	16	Қанағаттанарлық
2.2	1 5 секунд ішінде отырып-тұру (кемінде)	Санына қарай	11	Өте жақсы	9	Өте жақсы	13	Өте жақсы	11	Өте жақсы
			8	жақсы	7	жақсы	10	жақсы	9	жақсы
			6	Қанағаттанарлық	5	Қанағаттанарлық	9	Қанағаттанарлық	7	Қанағаттанарлық
2.3	Тіреліп жатып, қолды ашып-жұму (кемінде)	Санына қарай	22	Өте жақсы	16	Өте жақсы	27	Өте жақсы	22	Өте жақсы
			17	жақсы	11	жақсы	23	жақсы	17	жақсы
			12	Қанағаттанарлық	8	Қанағаттанарлық	18	Қанағаттанарлық	13	Қанағаттанарлық

Ескертпе: Барынша мүмкіндіктен 50% баллдан кем жинаған спортшы, келесі кезеңге өткізілмейді, сәтсіз 3 талпыныстан кейін оқудан шығарылады.

Паравелоспорттағы спорттық дайындық кезеңінде, алғашқы және одан кейінгі оқу кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруға арналған жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	жаттығу	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Юниорлар	баға *	Юниор қыздар	баға	Юниорлар	баға	қыздар	баға
1. Спорттық дисциплина үшін жалпы дене дайындығының нормативі										
1.1.	Жүгіру 30 м, (одан көп емес)	Секунд	10	Өте жақсы	12	Өте жақсы	7	Өте жақсы	9	Өте жақсы
			15	жақсы	17	жақсы	10	жақсы	12	жақсы
			20	Қанағат танарлық	25	Қанағат танарлық	15	Қанағат танарлық	20	Қанағат танарлық
1.2	1 5 секунд ішінде отырып-тұру (кемінде)	Санына қарай	10	Өте жақсы	8	Өте жақсы	12	Өте жақсы	10	Өте жақсы
			7	жақсы	5	жақсы	9	жақсы	7	жақсы
			5	Қанағат танарлық	4	Қанағат танарлық	7	Қанағат танарлық	6	Қанағат танарлық
1.3	Тіреліп жатып, қолды ашып-жұму (кемінде)	Санына қарай	20	Өте жақсы	15	Өте жақсы	25	Өте жақсы	20	Өте жақсы
			15	жақсы	10	жақсы	20	жақсы	15	жақсы
			10	Қанағат танарлық	7	Қанағат танарлық	15	Қанағат танарлық	12	Қанағат танарлық
2.1	Жүгіру 30 м, (одан көп емес)	Секунд	9	Өте жақсы	11	Өте жақсы	6	Өте жақсы	8	Өте жақсы
			13	жақсы	15	жақсы	9	жақсы	11	жақсы
			16	Қанағат танарлық	20	Қанағат танарлық	12	Қанағат танарлық	16	Қанағат танарлық
2.2	1 5 секунд ішінде отырып-тұру (кемінде)	Санына қарай	11	Өте жақсы	9	Өте жақсы	13	Өте жақсы	11	Өте жақсы
			8	жақсы	7	жақсы	10	жақсы	9	жақсы
			6	Қанағат танарлық	5	Қанағат танарлық	9	Қанағат танарлық	7	Қанағат танарлық
2.3	Тіреліп жатып, қолды ашып-жұму (кемінде)	Санына қарай	22	Өте жақсы	16	Өте жақсы	27	Өте жақсы	22	Өте жақсы
			17	жақсы	11	жақсы	23	жақсы	17	жақсы
			12	Қанағат танарлық	8	Қанағат танарлық	18	Қанағат танарлық	13	Қанағат танарлық

Ескертпе: Барынша мүмкіндіктен 50% баллдан кем жинаған спортшы, келесі кезеңге өткізілмейді, сәтсіз 3 талпыныстан кейін оқудан шығарылады.

Паравелоспорттағы спорттық дайындық кезеңінде алғашқы және одан кейінгі оқу кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруға арналған жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	жаттығу	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			ерлер	баға	әйелдер	баға	ерлер	баға	әйелдер	баға
1. Спорттық дисциплина үшін жалпы дене дайындығының нормативі										
1.1.	Жүгіру 30 м, (одан көп емес)	Сек	9	Өте жақсы	11	Өте жақсы	6	Өте жақсы	8	Өте жақсы
			13	жақсы	15	жақсы	9	жақсы	11	жақсы
			16	Қанағат танарлық	20	Қанағат танарлық	12	Қанағат танарлық	16	Қанағат танарлық
1.2	1 5 секунд ішінде отырып-тұру (кемінде)	Санына қарай	11	Өте жақсы	9	Өте жақсы	13	Өте жақсы	11	Өте жақсы
			8	жақсы	7	жақсы	10	жақсы	9	жақсы
			6	Қанағат танарлық	5	Қанағат танарлық	9	Қанағат танарлық	7	Қанағат танарлық
1.3	Тіреліп жатып, қолды ашып-жұму (кемінде)	Санына қарай	22	Өте жақсы	16	Өте жақсы	27	Өте жақсы	22	Өте жақсы
			17	жақсы	11	жақсы	23	жақсы	17	жақсы
			12	Қанағат танарлық	8	Қанағат танарлық	18	Қанағат танарлық	13	Қанағат танарлық
2.1	Жүгіру 30 м, (одан көп емес)	Сек	8	Өте жақсы	10	Өте жақсы	5,5	Өте жақсы	7	Өте жақсы
			11	жақсы	13	жақсы	8	жақсы	10	жақсы
			14	Қанағат танарлық	18	Қанағат танарлық	11	Қанағат танарлық	13	Қанағат танарлық
2.2	1 5 секунд ішінде отырып-тұру (кемінде)	Санына қарай	13	Өте жақсы	10	Өте жақсы	15	Өте жақсы	13	Өте жақсы
			10	жақсы	8	жақсы	13	жақсы	11	жақсы
			9	Қанағат танарлық	6	Қанағат танарлық	10	Қанағат танарлық	9	Қанағат танарлық
2.3	Тіреліп жатып, қолды ашып-жұму (кемінде)	Санына қарай	25	Өте жақсы	18	Өте жақсы	30	Өте жақсы	25	Өте жақсы
			20	жақсы	13	жақсы	25	жақсы	20	жақсы
			15	Қанағат танарлық	10	Қанағат танарлық	20	Қанағат танарлық	15	Қанағат танарлық

Ескертпе: Барынша мүмкіндіктен 50% баллдан кем жинаған спортшы, келесі кезеңге өткізілмейді, сәтсіз 3 талпыныстан кейін оқудан шығарылады.

Паравелоспорттан дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорт жарысы				оқу-жаттығу жиыны	
		халықаралық	республикалық	өңірлік	Қалалық және аудандық	халықаралық жарыстарға ОЖЖ	республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	Алғашқы даярлау	0	0	1	1	0	1
	Жаттығу кезеңі	1	2	1	1	1	2
	Спорттық жетілдіру кезеңі	3	3	2	2	3	4
	Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	3	4	2	2	4	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңіне сәйкес					
ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командалардың даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (спорт клубтары)	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	Спорттық қоғамдық бірлестіктер	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес, ЖСШТ-нің талаптарына сәйкес					

Ескертпе: бірнеше ұйымның контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында, дайындық кезеңі/жасына көзделген лимиттен (шектен) аспауы тиіс.

Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорт жарыстарына дайындалу бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	дайындық кезеңі/жасы	халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	ҚРЧ мен республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру (сауықтыру) іс-шаралары	Кешенді медициналық тексеруге арналған іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	Алғашқы даярлау	0	1	0		
	Жаттығу кезеңі	2	2	2		
	Спорттық жетілдіру кезеңі	3	4	2		
	Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	4	4	2		
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес Дайындық кезеңіне сәйкес				
ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командаларды даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу	Ұлдар/қыздар жасөспірімдер/ қыздар Юниорлар/ юниоркалар Андерлер U-23 Ерлер/ әйелдер	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес Дайындық кезеңіне сәйкес			5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына және ағымдағы жаттығу жылына сәйкес ұйымның әкімшілігі белгілейді.

орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО)				
Спорт федерациялар ы, ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары және дене шынықтыру және спортты дамытуды іске асыратын дене шынықтыру орталықтары, қоғамдық бірлестіктер.	Барлық кезеңде Клубтар және ДШСБ	Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес Дайындық кезеңіне сәйкес		

Ескертпе: оқу-жатығу жиындарының ұзақтығының шегі, өтетін орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді.

Паравелоспорттан спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төреші	Ұлттық спорт төреші	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық дәрежедегі төреші
Аудандық жарыстар	кемінде 10 адам	10 адам	0	0	0
Облыстық жарыстар	кемінде 10 адам	10 адам	0	0	0
Республикалық жарыстар	Кемінде 12 адам	5 адам	5 адам	2 адам	0
Ресми облыстық жарыстар	Кемінде 10 адам	9 адам	1 адам	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	кемінде 12 адам	2 адам	5 адам	3 адам	2 адам

Қазақстан Республикасы аумағында паравелоспорттан өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорт жарыстарын медальмен қамтамасыз ету нормалары

Әйелдер паравелоспорт санатпен					
Медальмен қамтамасыз ету					
Қыздар 13-14 жас	Қыздар 13-14 жас	Юниор қыздар, андеры			Әйелдер 40-49, 50 -59, 60-69, 70 жас

Жарыс түрлері					17-18, 19-22 жас		Әйелдер 23-34, 35-39 жас		және одан үлкендер	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Республикалық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Ресми облыстық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Ресми республикалық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Халықаралық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Ерлер паравелоспорт санатпен										
Жарыс түрлері	Медальмен қамтамасыз ету									
	Ұлдар 13-14 жас		Жасөспірімдер 15-16 жас		Юниорлар, андерлер 17-18, 19-22 жас		Ерлер 23-34, 35-39 жас		Ерлер 40-49, 50-59, 60-69, 70 жас және одан үлкендер	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Республикалық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Ресми облыстық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Ресми республикалық жарыстар	15	45	15	45	30	90	30	90		120

жарыста р									60	
Халықар алық жарыста р	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120

Паравелоспортта оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен өткізуге қажетті құрал-жабдықпен және мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.1	Спортшыларға ілесіп жүретін және автожолдағы қауіпсіздікті қамтамасыз ететін жеңіл автокөлік	дана	Әр жаттықтырушыға
1.2	Мүгедек спортшыларды тасымалдайтын микроавтобус	дана	2 бөлімшеге
1.3	Велоэргометр Wattbike	дана	5 бөлімшеге
1.4	Тасжолдағы жарысқа арналған тандем велосипед	дана	40 бөлімшеге
1.5	Тректегі жарысқа арналған тандем велосипед	дана	20 бөлімшеге
1.6	Үш роллерлі велостанок	дана	20 бөлімшеге
1.7	Артқы дискілі дөңгелек (тасжолдағы)	дана	10 бөлімшеге
1.8	Артқы дискілі дөңгелек (трек)	дана	10 бөлімшеге
1.9	Алдыңғы дискілі дөңгелек (трек)	дана	5 бөлімшеге
1.10	Дөңгелектің қабы (покрышка)	дана	40 бөлімшеге
1.11	велосипедтің қосалқы бөлшектері	дана	Қажетіне қарай, мемлекеттік сатып алуға сәйкес
1.12	Дөңгелектің камерасы	дана	40 бөлімшеге

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.1	Велосипед туфліі	жұп	40 бөлімшеге
1.2	Топтық жарысқа арналған велосипед дулығысы	дана	40 бөлімшеге

1.3	Логотипі бар қысқа жең велосипед майкасы	дана	40 бөлімшеге
1.4	Велосипед шортилар	дана	40 бөлімшеге
1.5	ұзын жең велосипед майкасы	дана	40 бөлімшеге
1.6	велосипед гамажы	дана	40 бөлімшеге
1.7	велосипед жылы күртесі	дана	40 бөлімшеге
1.8	Қысқы велоқолғап	жұп	40 бөлімшеге
1.9	Вело жең	жұп	40 бөлімшеге
1.10	Жеңсіз, жылы киім	дана	40 бөлімшеге

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
7 қосымша

Грек-рим күресі бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – грек-рим күресі бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U-15	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	U-17			
	U-20			
	U-23			
	Ересектер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар				

ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	18	18 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	
	ОЖТ – 2	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	18	18 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	18	18 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы	U-15	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-17	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-20	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-23	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		

қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, де не шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, де не шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

		Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
						Халықаралық	Республикалық

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	жарыстарға ОЖЖ	жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	2	0	3
	ОЖТ – 2	0	2	2	2	0	4
	ОЖТ – 3	0	2	3	3	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	2	2	2	1	4
	СЖТ – 1	2	3	2	2	2	6
	СЖТ – 2	2	3	3	3	2	7
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	5	2	2	3	7
	ЖСШТ	5	4	1	1	5	4
	Клубтар / секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД,	РСДД және СДД	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес					
	ОРДО	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес					
	ДШЖСБ	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне сәйкес					

ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Медальдармен қамтамасыз ету									
U-15		U-17		U-20		U-23		Взрослые	

Жарыс түрлері	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми облыстық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми республикалық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	5	5	-	-
Облыстық турнирлер	10	10	5	4	1
Республикалық турнирлер	-	-	20	15	15
Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	4	1
Ресми республикалық жарыстар	-	-	20	15	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45	- Физикалық қасиеттерді үйлесімді дамыту: күш, иілгіштік, үйлесімділік, төзімділік және жылдамдық. - Тірек-қимыл аппаратын нығайту. - Қозғалыс белсенділігін және жаттығуға деген мотивацияны арттыру. - Жүгіру, секіру, гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары, өз салмағымен орындалатын жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	25	- Күрес гимнастикасы, серіктеспен және манекенмен жаттығулар. - Сүйретіп жүру, тартысу, ұстап тұруға арналған жаттығулар. - Қорпус, мойын және қолдың қысу бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	- Күрес тұрысының негіздері, қозғалыс, қарапайым әдістер және сақтану тәсілдері. - Жағдайды түсінуге бағытталған ойын-жеке-жеке: шабуыл және қорғаныс.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	- Күрес тарихы, ережелері, тәртіп, гигиена және тамақтанудың негіздері. - Қауіпсіздік техникасы, негізгі терминдер. - Қызығушылықты, зейінді, тәртіп пен өзіне деген сенімділікті қалыптастыру. - Ойын тәсілдері, бірлескен тапсырмалар.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	40	- Физикалық қасиеттерді үйлесімді дамыту: күш, иілгіштік, үйлесімділік, төзімділік және жылдамдық. - Тірек-қимыл аппаратын нығайту. - Қозғалыс белсенділігін және жаттығуға деген мотивацияны арттыру.

		- Жүгіру, секіру, гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары, өз салмағымен орындалатын жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	25	- Күрес гимнастикасы, серіктеспен және манекенмен жаттығулар. - Сүйретіп жүру, тартысу, ұстап тұруға арналған жаттығулар. - Қорпус, мойын және қолдың қысу бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	- Күрес тұрысының негіздері, қозғалыс, қарапайым әдістер және сақтану тәсілдері. - Жағдайды түсінуге бағытталған ойын-жеке-жеке: шабуыл және қорғаныс.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	- Күрес тарихы, ережелері, тәртіп, гигиена және тамақтанудың негіздері. - Қауіпсіздік техникасы, негізгі терминдер. - Қызығушылықты, зейінді, тәртіппен өзіне деген сенімділікті қалыптастыру. - Ойын тәсілдері, бірлескен тапсырмалар.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	- Ым-ишаралармен және ережелермен танысу. - Жаттығуларды көрсету және бақылау.
БАРЛЫҒЫ	100	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Негізгі қозғалыс қасиеттерін күрделендірілген және үйлестірілген формада дамыту. - Қозғалысты бақылау мен дәлдігін арттыру үшін үйлесімділікке жүктеме жоғары жаттығулар орындау. - Тепе-теңдік пен дененің тұрақтылығына басымдық беретін күштік жаттығулар орындау. - Жалпы спорттық дайындықты арттыру үшін күштік және үйлесімділік элементтері біріктірілген кешенді жаттығулар.
		- Төзімділік пен техниканы дамыту мақсатында жоғары қарқында арнайы күрес жаттығуларын орындау.

Арнайы дене дайындығы	30	- Күш пен тұрақтылықты арттыру үшін қосымша қарсыласу құралдарын (резеңке жгуттар, жүктемелі жилеттер, серіктес) қолдану. - Барлық физикалық қасиеттерді кешенді дамыту және жекпе-жек жүктемесін еліктеу үшін айналмалы (круговой) жаттығуларды пайдалану. - Жалпы жұмыс қабілетін жақсарту үшін жоғары қарқынды динамикалық және интервалды жаттығуларды енгізу.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі техниканы меңгеру: жамбас арқылы лақтырулар, денені ұстап алу. - Тактикалық сызбаларды үйрену: белдесуді жүргізу, қарсыластың әрекеттеріне жауап беру.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ережелерді терең меңгеру, салмақ дәрежелерінің ерекшеліктері, турнир құрылымы. - Антидопинг негіздері және қалпына келу әдістері. - Жауынгерлік қасиеттер мен күйзеліске төзімділікті қалыптастыру. - Мақсат қоя білу және өзін-өзі талдаудың негіздері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттықтырушының бақылауымен ішкі жарыстарда төрешілікке қатысу. - Кіші топтарға көмек көрсету.
Барлығы	100	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Негізгі қозғалыс қасиеттерін күрделендірілген және үйлестірілген формада дамыту. - Қозғалысты бақылау мен дәлдігін арттыру үшін үйлесімділікке жүктеме жоғары жаттығулар орындау. - Тепе-теңдік пен дененің тұрақтылығына басымдық беретін күштік жаттығулар орындау. - Жалпы спорттық дайындықты арттыру үшін күштік және үйлесімділік элементтері біріктірілген кешенді жаттығулар.

Арнайы дене дайындығы	30	- Төзімділік пен техниканы дамыту мақсатында жоғары қарқында арнайы күрес жаттығуларын орындау. - Күш пен тұрақтылықты арттыру үшін қосымша қарсыласу құралдарын (резеңке жгуттар, жүктемелі жилеттер, серіктес) қолдану. - Барлық физикалық қасиеттерді кешенді дамыту және жекпе-жек жүктемесін еліктеу үшін айналмалы (круговой) жаттығуларды пайдалану. - Жалпы жұмыс қабілетін жақсарту үшін жоғары қарқынды динамикалық және интервалды жаттығуларды енгізу.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі техниканы меңгеру: жамбас арқылы лақтырулар, денені ұстап алу. - Тактикалық сызбаларды үйрену: белдесуді жүргізу, қарсыластың әрекеттеріне жауап беру.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ережелерді терең меңгеру, салмақ дәрежелерінің ерекшеліктері, турнир құрылымы. - Антидопинг негіздері және қалпына келу әдістері. - Жауынгерлік қасиеттер мен күйзеліске төзімділікті қалыптастыру. - Мақсат қоя білу және өзін-өзі талдаудың негіздері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттықтырушының бақылауымен ішкі жарыстарда төрешілікке қатысу. - Кіші топтарға көмек көрсету.
Барлығы	100	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Негізгі қозғалыс қасиеттерін күрделендірілген және үйлестірілген формада дамыту. - Қозғалысты бақылау мен дәлдігін арттыру үшін үйлесімділікке жүктеме жоғары жаттығулар орындау. - Тепе-теңдік пен дененің тұрақтылығына басымдық беретін күштік жаттығулар орындау.

		- Жалпы спорттық дайындықты арттыру үшін күштік және үйлесімділік элементтері біріктірілген кешенді жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	30	- Төзімділік пен техниканы дамыту мақсатында жоғары қарқында арнайы күрес жаттығуларын орындау. - Күш пен тұрақтылықты арттыру үшін қосымша қарсыласу құралдарын (резеңке жгуттар, жүктемелі жилеттер, серіктес) қолдану. - Барлық физикалық қасиеттерді кешенді дамыту және жекпе-жек жүктемесін еліктеу үшін айналмалы (круговой) жаттығуларды пайдалану. - Жалпы жұмыс қабілетін жақсарту үшін жоғары қарқынды динамикалық және интервалды жаттығуларды енгізу.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі техниканы меңгеру: жамбас арқылы лақтырулар, денені ұстап алу. - Тактикалық сызбаларды үйрену: белдесуді жүргізу, қарсыластың әрекеттеріне жауап беру.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ережелерді терең меңгеру, салмақ дәрежелерінің ерекшеліктері, турнир құрылымы. - Антидопинг негіздері және қалпына келу әдістері. - Жауынгерлік қасиеттер мен күйзеліске төзімділікті қалыптастыру. - Мақсат қоя білу және өзін-өзі талдаудың негіздері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттықтырушының бақылауымен ішкі жарыстарда төрешілікке қатысу. - Кіші топтарға көмек көрсету.
Барлығы	100 %	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Негізгі қозғалыс қасиеттерін күрделендірілген және үйлестірілген формада дамыту. - Қозғалысты бақылау мен дәлдігін арттыру үшін

Жалпы дене дайындығы	30	үйлесімділікке жүктеме жоғары жаттығулар орындау. - Тепе-теңдік пен дененің тұрақтылығына басымдық беретін күштік жаттығулар орындау. - Жалпы спорттық дайындықты арттыру үшін күштік және үйлесімділік элементтері біріктірілген кешенді жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	30	- Төзімділік пен техниканы дамыту мақсатында жоғары қарқында арнайы күрес жаттығуларын орындау. - Күш пен тұрақтылықты арттыру үшін қосымша қарсыласу құралдарын (резенке жгуттар, жүктемелі жилеттер, серіктес) қолдану. - Барлық физикалық қасиеттерді кешенді дамыту және жекпе-жек жүктемесін еліктеу үшін айналмалы (круговой) жаттығуларды пайдалану. - Жалпы жұмыс қабілетін жақсарту үшін жоғары қарқынды динамикалық және интервалды жаттығуларды енгізу.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі техниканы меңгеру: жамбас арқылы лақтырулар, денені ұстап алу. - Тактикалық сызбаларды үйрену: белдесуді жүргізу, қарсыластың әрекеттеріне жауап беру.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Ережелерді терең меңгеру, салмақ дәрежелерінің ерекшеліктері, турнир құрылымы. - Антидопинг негіздері және қалпына келу әдістері. - Жауынгерлік қасиеттер мен күйзеліске төзімділікті қалыптастыру. - Мақсат қоя білу және өзін-өзі талдаудың негіздері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттықтырушының бақылауымен ішкі жарыстарда төрешілікке қатысу. - Кіші топтарға көмек көрсету.
Барлығы	100	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Жалпы дене дайындығы	20	- Спортшының жалпы және арнайы физикалық дайындығының жоғары деңгейін тұрақты түрде сақтау. - Күрес стилі мен спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жекелеген жаттығу өткізу. - Жаттығу бағдарламаларын спортшының ағымдағы формасына және мақсаттарына бейімдеу арқылы барынша тиімділікке қол жеткізу. - Техникалық және физикалық жағдайды талдау арқылы жаттығу үдерісін түзету.
Арнайы дене дайындығы	35	- Жарыс жүктемелеріне бағытталған дайындық, төзімділік пен реакция жылдамдығына басымдық беру. - Жарыс жағдайларына барынша жақын еліктеу жаттығуларын орындау. - Қимылдардың жылдамдығы мен қуатын дамыту үшін жылдамдық-күш жаттығуларын орындау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Авторлық және тәжірибеде қалыптасқан корондық әдіс-тәсілдерді жетілдіру. - Өртүрлі типтегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек тактикасын пысықтау.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Халықаралық деңгейдегі ережелерді талдау. - Жеңіске жету психологиясы, жоғары деңгейдегі турнирлерге дайындық. - Психикалық реттеу, жарыс алдындағы толқумен күресу. - Тұрақты мотивацияны қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Кіші спортшыларды оқытуға белсенді қатысу. - Жаттықтырушының бақылауымен жаттығу өткізу.
Барлығы	100%	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Спортшының жалпы және арнайы физикалық

Жалпы дене дайындығы	20	дайындығының жоғары деңгейін тұрақты түрде сақтау. - Күрес стилі мен спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жекелеген жаттығу өткізу. - Жаттығу бағдарламаларын спортшының ағымдағы формасына және мақсаттарына бейімдеу арқылы барынша тиімділікке қол жеткізу. - Техникалық және физикалық жағдайды талдау арқылы жаттығу үдерісін түзету.
Арнайы дене дайындығы	35	- Жарыс жүктемелеріне бағытталған дайындық, төзімділік пен реакция жылдамдығына басымдық беру. - Жарыс жағдайларына барынша жақын еліктеу жаттығуларын орындау. - Қимылдардың жылдамдығы мен қуатын дамыту үшін жылдамдық-күш жаттығуларын орындау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Авторлық және тәжірибиеде қалыптасқан корондық әдіс-тәсілдерді жетілдіру. - Әртүрлі типтегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек тактикасын пысықтау.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Халықаралық деңгейдегі ережелерді талдау. - Жеңіске жету психологиясы, жоғары деңгейдегі турнирлерге дайындық. - Психикалық реттеу, жарыс алдындағы толқумен күресу. - Тұрақты мотивацияны қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Кіші спортшыларды оқытуға белсенді қатысу. - Жаттықтырушының бақылауымен жаттығу өткізу.
Барлығы	100	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Спортшының жалпы және арнайы физикалық дайындығының жоғары деңгейін тұрақты түрде сақтау.

Жалпы дене дайындығы	20	- Күрес стилі мен спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жекелеген жаттығу өткізу. - Жаттығу бағдарламаларын спортшының ағымдағы формасына және мақсаттарына бейімдеу арқылы барынша тиімділікке қол жеткізу. - Техникалық және физикалық жағдайды талдау арқылы жаттығу үдерісін түзету.
Арнайы дене дайындығы	35	- Жарыс жүктемелеріне бағытталған дайындық, төзімділік пен реакция жылдамдығына басымдық беру. - Жарыс жағдайларына барынша жақын еліктеу жаттығуларын орындау. - Қимылдардың жылдамдығы мен қуатын дамыту үшін жылдамдық-күш жаттығуларын орындау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Авторлық және тәжірибеде қалыптасқан корондық әдіс-тәсілдерді жетілдіру. - Өртүрлі типтегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек тактикасын пысықтау.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Халықаралық деңгейдегі ережелерді талдау. - Жеңіске жету психологиясы, жоғары деңгейдегі турнирлерге дайындық. - Психикалық реттеу, жарыс алдындағы толқумен күресу. - Тұрақты мотивацияны қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Кіші спортшыларды оқытуға белсенді қатысу. - Жаттықтырушының бақылауымен жаттығу өткізу.
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	15	- Дайындық пен жарыс кезеңінде физикалық жағдайды оңтайлы деңгейде ұстау. - Жас ерекшеліктері мен жеке көрсеткіштерді ескере отырып

		кешенді жалпы дене дайындығы (ЖДД) жүргізу.
Арнайы дене дайындығы	40	- Жарыс күнтізбесі мен дайындық кезеңіне дәл бейімделген, барынша арнайы физикалық жүктеме. - Маусымаралық кезеңде қалпына келу мен жарақаттардың алдын алуға басымдық бере отырып, спорттық форманы жүйелі түрде сақтау. - Маусымдық мақсаттар мен спортшының ағымдағы физикалық жағдайына байланысты жаттығу үдерісін түзету. - Жарыс кезеңінен тыс кезде дайындықты сақтау үшін қолдаушы және қалпына келтіруші әдістерді қолдану.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Техникалық және тактикалық әрекеттерді толықтай жекелеген түрде бейімдеу. - Қарсыластардың жекпе-жектерін талдау және жарыс жағдайларын модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	13	- Статистика, техника және жаттығу бағдарламаларын терең талдау. - Барлық деңгейдегі жарыс регламентін түсіну. - Психологиялық түзету, маманмен жұмыс істеу. - Өзін-өзі талдау, визуализация және шоғырлану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	- Тәлімгер, бапкердің аға көмекшісі рөлінде жұмыс істеу. - Өңірлік және ұлттық турнирлерде төрешілік жасау.
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						

1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,8	10	5,5	10
			6,3	5	6,0	5
			6,3 - тен аса	0	6,0 - ден аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	8,5	10	8,0	10
			9,0	5	8,5	5
			9,0 – ден аса	0	8,5 -тен аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	140	10	150	10
			130	5	140	5
			130 – дан кем	0	140 – дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	10	10	12	10
			8	5	10	5
			8 – ден кем	0	10 – нан кем	0
2.2.	3 кг салмақты набивной допты бастан асыра алға лақтыру	м	3,5	10	3,8	10
			3,0	5	3,3	5
			3,0 – ден кем	0	3,3 – тен кем	0
2.3.	Белтемірде тартылу	саны	2 – ден аса	10	4 – тен аса	10
			1-2	5	2-4	5
			1 – ден кем	0	2 – ден кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,6	10	5,4	10
			6,1	5	5,9	5
			6,1 – ден аса	0	5,9 – дан аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	8,0	10	7,8	10
			8,5	5	8,3	5
			8,5 – тен аса	0	8,3 – тен аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	155	10	160	10
			145	5	150	5
			145 – тен кем	0	150 – ден кем	0

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	15	10	18	10
			12	5	15	5
			12 – ден кем	0	15 – тен кем	0
2.2.	3 кг набивной допты бастан асыра алға лақтыру	м	4,5	10	5,2	10
			4,0	5	5,0	5
			4,0 – ден кем	0	5,0 – ден кем	0
2.3.	20 секунд ішінде турникке тартылу	саны	4	10	Более 5	10
			3-4	5	4-5	5
			3 – тен кем	0	4 – тен кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	60 метрге жүгіру	сек	9,8	10	9,5	10
			10,3	5	10	5
			10,3 – тен аса	0	10 – нан аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	7,8	10	7,6	10
			8,3	5	8,0	5
			8,3 – тен аса	0	8,0 – ден аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	175	10	180	10
			165	5	170	5
			165 – тен кем	0	170 – тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	20 секунд ішінде еденде тіреліп жатып қолды бұгу және жазу	саны	12	10	14	10
			10	5	12	5
			10 – нан кем	0	12 – ден кем	0
2.2.	3 кг набивной допты артқа лақтыру	м	5,5	10	6	10
			5,0	5	5,5	5
			5,0 – ден кем	0	5,5 – тен кем	0
2.3.	20 секунд ішінде шалқасынан жатып кеудені көтеру	саны	8	10	9	10
			6-7	5	7-8	5
			6 – дан кем	0	7 – ден кем	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	60 метрге жүгіру	сек	9,5	10	8,8	10
			10,0	5	9,5	5
			10,0 – ден аса	0	9,5 – тен аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	7,5	10	7,1	10
			7,8	5	7,6	5
			7,8 – ден аса	0	7,6 – дан аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	50	10	52	10
			48-50	5	50-52	5
			48 – ден кем	0	50 – ден кем	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері						
2.1.	20 секунд ішінде еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	15	10	18	10
			12	5	15	5
			12 – ден кем	0	15 – тен кем	0
2.2.	3 кг набивной допты артқа лақтыру	м	8,5	10	9	10
			8,0	5	8,5	5
			8,0 – ден кем	0	8,5 – тен кем	0
2.3.	20 секунд ішінде шалқасынан жатып кеудені көтеру	саны	10	10	11	10
			8-9	5	9-10	5
			8 – ден кем	0	9 – дан кем	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Футбол добы	дана	2
2	Баскетбол добы	дана	2
3	Бейнекамера	дана	1

4	Хронометр (секундсанағыш)	дана	1
5	Күрес кілемі	жиынтық	13
6	Штанга	жиынтық	3
7	Таразы	дана	1
8	Өрмелеу арқаны	дана	1
9	Тұлып	дана	48
10	Секіртпе	дана	3
11	Ыскырық	дана	2
12	Электрондық табло	дана	1
13	Қоссырықтар	дана	1
14	Гимнатискалық белтемір	дана	4
15	Швед қабырғасы	дана	4
16	Гимнастикалық орындық	дана	4
17	Гір тасы	дана	6

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Күреске арналған етік (қызыл, көк түстерде)	жұп (2 дана)	7
2	Ерлерге арналған күрес трикосы (қызыл, көк түстерде)	жиынтық	4
3	Әйелдерге арналған күрес трикосы (қызыл, көк түстерде)	жиынтық	4
4	Тізеқаптар	жұп (2 дана)	3
5	Резеңке жгут	дана	4
6	Белбеу	дана	6
7	Трико (трусылар) ақ түсті	дана	10
8	Шынтақ қойғыштар (шынтақ буындарының бекіткіштері)	жиынтық	7

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
8 қосымша

Еркін күресі бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі

мақсаты – еркін күресі бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		

ҚР ұлттық штаттық ұ л т т ы қ командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері б о й ы н ш а облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, ж а т т ы ғ у орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U-15	Ересектер	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	U-17		
	U-20		
	U-23		
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес		

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	18	18	18 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	
	ОЖТ – 2	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	18	18 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	18	18 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	18 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	18	18 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U-15	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-17	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-20	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	U-23	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	Ересектер	24 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері						

бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	2	0	3
	ОЖТ – 2	0	2	2	2	0	4
	ОЖТ – 3	0	2	3	3	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	2	2	2	1	4
	СЖТ – 1	2	3	2	2	2	6
	СЖТ – 2	2	3	3	3	2	7
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	5	2	2	3	7
	ЖСШТ	5	4	1	1	5	4
	Клубтар / секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
	ОРДО	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
	ДШЖСБ	Құрама командалардың бас/аға жаттықтырушыларының дайындық жоспарына, спорт түрі бойынша бірыңғай республикалық спорттық-бұқаралық іс-шаралар күнтізбесіне, сондай-ақ спорт түрі бойынша халықаралық жарыстар күнтізбесіне сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен		

спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U-15		U-17		U-20		U-23		Взрослые	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми облыстық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми республикалық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	5	5	-	-
Облыстық турнирлер	10	10	5	4	1
Республикалық турнирлер	-	-	20	15	15
Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	4	1
Р е с м и республикалық жарыстар	-	-	20	15	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу 1.

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45	- Жалпы төзімділікті, шапшаңдықты, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін және икемділікті дамыту. - Жылдам әрекет ету және тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар. - Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар. - Тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін аяқ, корпус және иық белдеуінің бұлшық еттерін нығайту.
Арнайы дене дайындығы	25	- Күрес ұстанымында қозғалу, аяққа жасалатын ұстауларға баса назар аудара отырып, негізгі қозғалыстарды пысықтау. - Ұстау күшін және партерге ауысу жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар.

		- Қол, арқа және аяқ бұлшық еттерін арнайы жүктемелерге бейімдеу. - Жаттығуларда серпімді ленталар мен гимнастикалық таяқшаларды қолдану.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	- Негізгі тәсілдерді меңгеру: аяққа өту, айналып өту, партерге ауыстыру. - Қашықтықты сезіну және қорғаныстан шабуылға ауысу дағдыларын қалыптастыру. - Реакцияны және шұғыл шешім қабылдау қабілетін дамытуға арналған ойын түріндегі жаттығулар. - Ізділікпен орындалатын қарапайым тактикалық үлгілер.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	- Еркін күрес ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен танысу. - Дұрыс тамақтану, күн тәртібі мен қалпына келу негіздері. - Тәртіп пен спорттық этиканың маңыздылығы. - Ойын әдістері арқылы жағымды көңіл күй мен сенімділікті қалыптастыру. - Ұжымда жұмыс істеу қабілеті мен қарсыласқа құрметпен қарауды дамыту. - Назарды шоғырландыру мен өзін-өзі бақылау элементтері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	40	- Жалпы төзімділікті, шапшаңдықты, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін және икемділікті дамыту. - Жылдам әрекет ету және тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар. - Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар. - Тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін аяқ, корпус және иық

		белдеуінің бұлшық еттерін нығайту.
Арнайы дене дайындығы	25	- Күрес ұстанымында қозғалу, аяққа жасалатын ұстауларға баса назар аудара отырып, негізгі қозғалыстарды пысықтау. - Ұстау күшін және партерге ауысу жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар. - Қол, арқа және аяқ бұлшық еттерін арнайы жүктемелерге бейімдеу. - Жаттығуларда серпімді ленталар мен гимнастикалық таяқшаларды қолдану.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	- Негізгі тәсілдерді меңгеру: аяққа өту, айналып өту, партерге ауыстыру. - Қашықтықты сезіну және қорғаныстан шабуылға ауысу дағдыларын қалыптастыру. - Реакцияны және шұғыл шешім қабылдау қабілетін дамытуға арналған ойын түріндегі жаттығулар. - Ізділікпен орындалатын қарапайым тактикалық үлгілер.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	- Еркін күрес ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен танысу. - Дұрыс тамақтану, күн тәртібі мен қалпына келу негіздері. - Тәртіп пен спорттық этиканың маңыздылығы. - Ойын әдістері арқылы жағымды көңіл күй мен сенімділікті қалыптастыру. - Ұжымда жұмыс істеу қабілеті мен қарсыласқа құрметпен қарауды дамыту. - Назарды шоғырландыру мен өзін-өзі бақылау элементтері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	- Төрешінің белгі беру ишаралары мен сигналдарын үйрену.
Барлығы	100 %	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту.

Жалпы дене дайындығы	30	- Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.
Арнайы дене дайындығы	30	- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар. - Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық. - Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру. - Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену. - Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру. - Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері. - Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту. - Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру. - Визуализация және босаңсу техникасын қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау. - Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені.

		- Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.
Арнайы дене дайындығы	30	- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар. - Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық. - Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру. - Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену. - Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру. - Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері. - Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту. - Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру. - Визуализация және босаңсу техникасын қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау. - Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.

Арнайы дене дайындығы	30	- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар. - Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық. - Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру. - Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену. - Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру. - Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері. - Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту. - Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру. - Визуализация және босаңсу техникасын қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау. - Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.
		- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар.

Арнайы дене дайындығы	30	- Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық. - Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру. - Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену. - Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру. - Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері. - Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту. - Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру. - Визуализация және босансу техникасын қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау. - Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	- Интенсивті күштік жаттығулар және жалпы төзімділікті дамыту. - Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-күш дайындық кешені.
		- Қолдың қысу күшін, ауысу жылдамдығын және үйлесімділікті терең дамыту. - Күрестегі тиімділікті арттыруға арналған арнайы жаттығулардың әртүрлілігі.

Арнайы дене дайындығы

35

- Қалпына келтіру және

		жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Күрделі әдіс-тәсілдер мен тактикалық сызбаларды меңгеру. - Қарсыластардың тактикалық талдауы және жарыстарға дайындық. - Бейнематериалдарды талдау және жекпе-жек жағдайларын модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорт ғылымы, тамақтану және қалпына келу үдерістерін меңгеру. - Жаттығу үдерісін жоспарлау және кезеңдерге бөлу (периодизация). - Допинг-бақылау жүйесімен және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттер мен командада жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру. - Өзін-өзі реттеу әдістері және психологиялық кедергілерді жеңу. - Жоғары деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекшінің бақылауымен кіші топтарға жаттығу өткізу. - Өңірлік жарыстарда төрелік ету. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	- Интенсивті күштік жаттығулар және жалпы төзімділікті дамыту. - Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-күш дайындық кешені.
Арнайы дене дайындығы	35	- Қолдың қысу күшін, ауысу жылдамдығын және үйлесімділікті терең дамыту. - Күрестегі тиімділікті арттыруға арналған арнайы жаттығулардың әртүрлілігі. - Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.
		- Күрделі әдіс-тәсілдер мен тактикалық сызбаларды меңгеру.

Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Қарсыластардың тактикалық талдауы және жарыстарға дайындық. - Бейнематериалдарды талдау және жекпе-жек жағдайларын модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорт ғылымы, тамақтану және қалпына келу үдерістерін меңгеру. - Жаттығу үдерісін жоспарлау және кезеңдерге бөлу (периодизация). - Допинг-бақылау жүйесімен және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттер мен командада жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру. - Өзін-өзі реттеу әдістері және психологиялық кедергілерді жеңу. - Жоғары деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекшінің бақылауымен кіші топтарға жаттығу өткізу. - Өңірлік жарыстарда төрелік ету. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	- Интенсивті күштік жаттығулар және жалпы төзімділікті дамыту. - Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-күш дайындық кешені.
Арнайы дене дайындығы	35	- Қолдың қысу күшін, ауысу жылдамдығын және үйлесімділікті терең дамыту. - Күрестегі тиімділікті арттыруға арналған арнайы жаттығулардың әртүрлілігі. - Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Күрделі әдіс-тәсілдер мен тактикалық сызбаларды меңгеру. - Қарсыластардың тактикалық талдауы және жарыстарға дайындық.

		- Бейнематериалдарды талдау және жекпе-жек жағдайларын модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорт ғылымы, тамақтану және қалпына келу үдерістерін меңгеру. - Жаттығу үдерісін жоспарлау және кезеңдерге бөлу (периодизация). - Допинг-бақылау жүйесімен және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттер мен командада жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру. - Өзін-өзі реттеу әдістері және психологиялық кедергілерді жеңу. - Жоғары деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекшінің бақылауымен кіші топтарға жаттығу өткізу. - Өңірлік жарыстарда төрелік ету. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	15	- Күш пен төзімділіктің оңтайлы деңгейін сақтау. - Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жеке бағдарламалар. - Спорттық формада болу үшін арнайы жаттығуларды енгізу.
Арнайы дене дайындығы	40	- Жылдамдық, күш және ептілікке барынша назар аудару. - Спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып жаттығу өткізу. - Шаршау деңгейін бақылау және демалысты жоспарлау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Әдіс-тәсілдерді жетілдіру және күрестің өзіндік стилін қалыптастыру. - Қарсыластардың күшті және әлсіз жақтарын талдау, тактиканы әзірлеу. - Жарыстарды сараптау және дайындық жоспарын түзету.
		- Спорттық медицинаны және жаттығу әдістемесін терең меңгеру.

Теориялық және психологиялық дайындық	13	- Жаттығу үдерістерін оңтайландыру үшін ғылыми деректермен жұмыс істеу. - Бапкерлікке немесе төрешілікке дайындық. - Халықаралық деңгейде психологиялық тұрақтылықты сақтау. - Жоғары нәтижелерге жетуге арналған менталдық дайындық әдістері. - Мотивацияны сақтау және өзін-өзі дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	- Өзіндік жаттығу топтарын жүргізу және бапкерлерді дайындау. - Ұлттық және халықаралық жарыстарда төрешілік жасау. - Сараптамалық комиссиялар мен спорт федерацияларының жұмысына қатысу.
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,8	10	5,5	10
			6,3	5	6,0	5
			6,3 - тен аса	0	6,0 - ден аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	8,5	10	8,0	10
			9,0	5	8,5	5
			9,0 – ден аса	0	8,5 -тен аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	140	10	150	10
			130	5	140	5
			130 – дан кем	0	140 – дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
	Еденде тіреліп жатып		10	10	12	10
			8	5	10	5

2.1.	қолды бұғу және жазу	саны	8 – ден кем	0	10 – нан кем	0
2.2.	3 кг салмақты набивной допты бастан асыра алға лақтыру	м	3,5	10	3,8	10
			3,0	5	3,3	5
			3,0 – ден кем	0	3,3 – тен кем	0
2.3.	Турникке тартылу	саны	2 – ден аса	10	4 – тен аса	10
			1-2	5	2-4	5
			1 – ден кем	0	2 – ден кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,6	10	5,4	10
			6,1	5	5,9	5
			6,1 – ден аса	0	5,9 – дан аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	8,0	10	7,8	10
			8,5	5	8,3	5
			8,5 – тен аса	0	8,3 – тен аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	155	10	160	10
			145	5	150	5
			145 – тен кем	0	150 – ден кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	саны	15	10	18	10
			12	5	15	5
			12 – ден кем	0	15 – тен кем	0
2.2.	3 кг набивной допты бастан асыра алға лақтыру	м	4,5	10	5,2	10
			4,0	5	5,0	5
			4,0 – ден кем	0	5,0 – ден кем	0
2.3.	20 секунд ішінде турникке тартылу	саны	4	10	Более 5	10
			3-4	5	4-5	5
			3 – тен кем	0	4 – тен кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі	Бір жылдан жоғары оқу нормативі

			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	60 метрге жүгіру	сек	9,8	10	9,5	10
			10,3	5	10	5
			10,3 – тен аса	0	10 – нан аса	0
1.2.	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	7,8	10	7,6	10
			8,3	5	8,0	5
			8,3 – тен аса	0	8,0 – ден аса	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	175	10	180	10
			165	5	170	5
			165 – тен кем	0	170 – тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	20 секунд ішінде еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	12	10	14	10
			10	5	12	5
			10 – нан кем	0	12 – ден кем	0
2.2.	3 кг набивной допты артқа лақтыру	м	5,5	10	6	10
			5,0	5	5,5	5
			5,0 – ден кем	0	5,5 – тен кем	0
2.3.	20 секунд ішінде шалқасынан жатып кеудені көтеру	саны	8	10	9	10
			6-7	5	7-8	5
			6 – дан кем	0	7 – ден кем	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ерлер	Бағалау*	Ерлер	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	60 метрге жүгіру	сек	9,5	10	8,8	10
			10,0	5	9,5	5
			10,0 – ден көп	0	9,5 – тен көп	0
1.2.	3x10 метр маятникті (челночный) жүгіру	сек	7,5	10	7,1	10
			7,8	5	7,6	5
			7,8 – ден көп	0	7,6 – дан көп	0
1.3		см	50	10	52	10
			48-50	5	50-52	5

	Орнынан биіктікке секіру		48 – ден аз	0	50 – ден аз	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	20 секунд ішінде еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	15	10	18	10
			12	5	15	5
			12 – ден аз	0	15 – тен аз	0
2.2.	3 кг набивной допты артқа лактыру	м	8,5	10	9	10
			8,0	5	8,5	5
			8,0 – ден аз	0	8,5 – тен аз	0
2.3.	20 секунд ішінде шалқасынан жатып кеудені көтеру	саны	10	10	11	10
			8-9	5	9-10	5
			8 – ден аз	0	9 – дан аз	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлімен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлімен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Футбол добы	дана	2
2	Баскетбол добы	дана	2
3	Бейнекамера	дана	1
4	Хронометр (секундсанағыш)	дана	1
5	Күрес кілемі	жиынтық	13
6	Штанга	жиынтық	3
7	Таразы	дана	1
8	Өрмелеу арқаны	дана	1
9	Тұлып	дана	48
10	Секіртпе	дана	3
11	Ысқырық	дана	2
12	Электрондық табло	дана	1
13	Қоссырықтар	дана	1
14	Гимнатискалық белтемір	дана	4
15	Швед қабырғасы	дана	4
16	Гимнастикалық орындық	дана	4

17	Гір тасы	дана	6

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Күреске арналған етік (қызыл, көк түстерде)	жұп (2 дана)	7
2	Ерлерге арналған күрес трикосы (қызыл, көк түстерде)	жиынтық	10
3	Әйелдерге арналған күрес трикосы (қызыл, көк түстерде)	жиынтық	10
4	Тізеқаптар	жұп (2 дана)	3
5	Жгут	дана	4
6	Белбеу	дана	10
7	Трико (труселар) ақ түсті	дана	10
8	Шынтақ қойғыштар (шынтақ буындарының бекіткіштері)	жиынтық	6

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
9 қосымша

Есу слаломы бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – есу слаломы бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	5	8	416
	АД Т– 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖТ – 1	2	24	1248
	СЖТ– 2	2	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	28	1456
	ЖСПТ	2	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	16 жасқа дейін			
	18 жасқа дейін			
	23 жасқа дейін			

Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АДТ – 1					
	АД Т– 2					
	ОЖТ – 1					
	ОЖТ – 2					
	ОЖТ – 3					

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнге дейін : арнайы оқу-жаттығу жиындары; халықаралық спорттық жарыстарға дайындық бойынша.	21 күнге дейін-кешенді спорттық-бұқаралық іс-шараларға, Қазақстан Республикасының чемпионаттарына, Кубоктарына дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	12 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2015 жылғы 14 мамырдағы № 179 бұйрығына сәйкес. Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СЖТ – 1					
	СЖТ– 2					
	СЖТ 2 оқу жылынан астам					
	ЖСШТ					
	Клубтар/секциялар					
	АДТ – 1					
	14 жасқа дейін	24 күнге дейін : Студенттер арасындағы Әлем, Еуропа, Азия чемпионаттарына, Олимпиадалық, Азиялық, Дүниежүзілік Азия Универсиадасына оқу-жаттығу жиындары.				
	16 жасқа дейін					
	18 жасқа дейін					
	23 жасқа дейін					
	Үйірмелер/секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес				
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері						

бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	2	3	3	0	6
	ОЖТ – 2	1	2	3	4	1-4	7
	ОЖТ – 3	1	2	3	4	1-4	8
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1-2	2	3	4	2-5	8
	СЖТ – 1	2-3	2	3	4	3-5	8
	СЖТ – 2	2-3	2	2-3	4	3-5	8
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3-4	2	2-3	3	4-5	8
	ЖСШТ	до 6	2	2	2	5-8	8
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес					

Мектеп-интернаттар-колледждер ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және	9 - 13 жас ұлдар мен қыздар	2-3	2	2-3	4		
	17 – 18 жас юниорлар	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.				Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес. "ОДО-ның оқу-жаттығу жұмысын ұйымдастыру: спортшыларды жыл бойы, бірақ болашақ спортшыларды даярлау бағдарламаларына сәйкес бір спортшыға жылына 250 күннен аспайды". 4-тарауға сәйкес өзгеріс енгізілді - ҚР Мәдениет және спорт министрінің 19.09.2018 № 263бұйрығы.	
	14 -16 жас жасөспірімдер					Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес. Жыл бойы ескек есу бойынша оқу-жаттығу жиындарын өткізу көбінесе байсалды спортшылар мен командалар үшін жақсы тәжірибе болып табылады, әсіресе жоғары нәтижелерге қол жеткізу мақсатында. Дегенмен, елімізде жаттығу арнасының болуы немесе болмауы мұндай жүйенің тиімділігіне әсер етуі мүмкін маңызды фактор болып табылады. Еескеру қажет негізгі сәттер: Жыл бойы ОЖЖ артықшылықтары: Тұрақты жүктеме және прогресс: тұрақты жұмыс дағдыларды нығайтуға, форма деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Оқу процесінің интеграциясы: дайындықты бақылауға болады, нәтижені төмендететін үлкен үзілістерді болдырмау. Жоспарлылық: нақты күнтізбені кезеңділікпен орындау мүмкіндігі. Кемшіліктері мен тәуекелдері: Аймақтарда ескек есу арнасының болмауы:** - Ескек есу спортында жаттығу арнасының болуы-үлкен құндылық. Бұл кез-келген уақытта жаттығуға, форманы сақтауға, жаттығу жиындарынан тыс техникамен жұмыс істеуге мүмкіндік береді.	
	19-23 жас жастар						
		Ұлттық жарыстар: Қазақстан Республикасы әдетте әр түрлі жас санаттары арасында жылына 1-5 Қазақстан Республикасының чемпионаттарын өткізеді. Халықаралық жарыстар: Халықаралық күнтізбе аясында – әлем чемпионаттары, әлем кубогының кезеңдері, жасөспірімдер мен жасөспірімдер чемпионаттары, Азия чемпионаттары және т.б. – жарыстар саны жылына 7-9 ірі халықаралық жарысқа жетуі мүмкін. Жалпы көлемі: Жалпы алғанда, ЖСШ топтарының спортшылары үшін жылына 2 маңызды					

астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер: 24 жастан жоғары ерлер мен әйелдер	жарыстан аспайтын әртүрлі деңгейдегі ұлттық және халықаралық жарыстарды (республикалық, облыстық, қалалық, Әлем кубогы, Әлем Чемпионаты, Азия Чемпионаты) ескере отырып, жылына 15-ке дейін жарыс өткізу ұсынылады. Жарыс маусымы әдетте наурыздан қазанға дейін созылады. Қарқындылығы: Жарыс алдындағы кезеңде старттар саны артуы мүмкін, ал маусымаралық кезеңде қалпына келтіруді және келесі жарысқа дайындықты қамтамасыз ету үшін азаюы мүмкін. Маңызды ескерту: Жарыс жоспарын жаттықтырушылар құрамы жеке мақсаттарды, спортшының ағымдағы формасын және халықаралық жарыс күнтізбесін ескере отырып әзірлейді. Кейбір жағдайларда ірі халықаралық жарыстарға дайындалу үшін спортшылар жаттығуларға көңіл бөлу үшін жарыстар санына шектеу қойылуы мүмкін.	— Жеке арнасыз немесе жаттығу базасының болмауы техникалық деңгей мен спорттық шеберліктің нашарлау қаупіне әкеледі. Дене белсенділігі:** - Үйде немесе үйдің жанында жаттығу мүмкіндігі болмаса, спортшыға дене шынықтыру деңгейін ұстап тұру қиынырақ. Психологиялық аспект: - Ұзақ мерзімді оқу-жаттығу жиындары қалпына келтіру мен демалуды ескере отырып, дұрыс ұйымдастырылмаса, шаршауды тудыруы мүмкін. Тұрғылықты аймақтарда есу арнасы болмаса не істеу керек: Жаттығудың балама түрлерін қолданыңыз: - Тренажерлер, күш және кардио жүктемелер, құрлықтағы жұмыс, модельдермен және бейнематериалдармен техникалық жаттығулар. Қарқынды ОЖЖ мен маусымаралық кезеңдерді жоспарлау: - Маусымаралық кезеңде тренажерлерді, бейне сабақтарды, модельдеулерді қолдана отырып, дене шынықтыру мен техникаға баса назар аударыңыз. Суға шығу мүмкіндігін қамтамасыз ету: - Маусымда су арналарына тұрақты шығу, сондай-ақ белгілі бір кезеңдерде арналары бар жаттығу базаларын пайдалану. Қорытынды: Үйде каналсыз жыл бойы ОЖЖ өткізу мүмкін, бірақ жақсы ұйымдастыруды және жаттығудың балама әдістерін қажет етеді. Бұл әсіресе жоғары деңгейдегі спортшыларға қатысты. Суда жаттығуды кем дегенде белгілі бір кезеңдерде ұйымдастыру мүмкіндігі— бұл мұндай жүйенің тиімділігін едәуір арттырады.
Спорт федерациялары,			

әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты- ратын ұйымдар, дене шынықты- ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство- лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестік- тер, дене шынықты- ру орталықта- ры	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс. Негізгі ОЖЖ** — дайындық, спорттық және қалпына келтіру кезеңдерін қамтитын жылына 3-4. Маусымаралық ОЖЖ** — қол жеткізілген нәтижелерді бекіту және жарақаттанудың алдын алу үшін маусымаралық кезеңде. Жарыс алдындағы ОЖЖ* * — маңызды жарыстардың алдында, нәтижелі дайындық үшін. Магистральдық ОЖЖ* * - ұзағырақ, қарқынды жүктеме, әдетте 3-4 апта. СЖТ және ЖСШ топтары үшін ОЖЖ стандарттары бойынша байдарка мен каноэде есуге арналған жалпы ұсыныстар: Оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы: - Жоғары деңгейдегі спортшылар үшін негізгі ОЖЖ көбінесе 2-ден 4 аптаға дейін созылады. - Маусымаралық ОЖЖ қысқа болуы мүмкін-1-2 апта. Оқу-жаттығу жиындарының форматы: - Суда жаттығу сабақтарын да, тренажерларда жұмыс істеуді де, дене шынықтыруды, тактикалық және техникалық сабақтарды да қамтиды. - Кедегілерден өту дағдыларына, есу техникасы мен тактикасына ерекше назар аударылады. Қарқындылығы мен жиілігі: - Маңызды жарыстарға дайындық кезеңінде жиындар неғұрлым қарқынды және жиі болуы мүмкін, үзілістер аз болады. - Қалпына келтіру жарыстары жүктемені азайту және қалпына келтіру үшін жарыстан кейін өткізіледі. Жиындардың нақты саны және олардың ұзақтығы жаттықтырушылар штабы мен спорт ұйымы бекіткен дайындық жоспары негізінде әрбір спортшы мен спорт түрі үшін жеке айқындалады	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		18 жасқа дейін		23 жасқа дейін		24 жастан (ересектер)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9
		3		3		3		3		3
Республикалық турнирлер	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9
		3		3		3		3		3
Ресми облыстық жарыстар	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9
		3		3		3		3		3
Ресми республикалық жарыстар	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9
		3		3		3		3		3
Халықаралық	-	-	28	84	28	84	28	84	28	84

жарыста р										

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		18 жасқа дейін		23 жасқа дейін		24 жастан (ересектер)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
Республ икалық турнирл ер	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
Ресми облысты қ жарыста р	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
Ресми республ икалық жарыста р	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
	- K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6

Халықар алық жарыста р	3*K1-3 3*C1-3 CSLX(каяк кросс)-1	18 9 9 3	3*K1-3 3*C1-3 CSLX(каяк кросс)-1	18 9 9 3	3*K1-3 3*C1-3 CSLX(каяк кросс)-1	18 9 9 3	3*K1-3 3*C1-3 CSLX(каяк кросс)-1	18 9 9 3	3*K1-3 3*C1-3 CSLX(каяк кросс)-1	18 9 9 3

Аралас әйелдермен/ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		18 жасқа дейін		23 жасқа дейін		24 жастан (ересектер)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18
Республ икалық турнирл ер	C2mix-2 3 * C2mix-6	6	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18
Ресми облысты қ жарыста р	C2mix-2 3 * C2mix-6	18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18
Ресми республ икалық жарыста р	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18
Халықар алық жарыста р	C2mix-2 3 * C2mix-6 -	6 18-	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18	C2mix-2 3 * C2mix-6	6 18

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Спорт қоғамдық турнирлер	28	2	0	0	0
Аудандық турнирлер	23	7	0	0	0

Облыстық турнирлер	18	10	2	0	0
Республикалық турнирлер	13	10	5	2	0
Ресми облыстық жарыстар	23	7	0	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	18	10	2	0	0

Ескерту: жарыстардағы төрешілер саны қаржыландыруға байланысты
Төрешілер алқасының (бригаданың) құрамы – 30 адам.

1. Бас төреші-1
2. Бас төрешінің көмекшісі-1
3. Бас хатшы-1
4. Старттағы аға судья-1
5. Бастаудағы төреші-1
6. Мәре сызығындағы Аға төреші-1
7. Мәре төрешісі-1
8. Қақпадағы судьялар, оның ішінде қақпа байламдарындағы аға судьялар - 19
9. Трассаны қоюшы-3
10. Инспектор-1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	30	Жалпы дене дайындығын қалыптастыру. Спорттық техника негіздеріне оқыту, үйлестіру және қозғалыс қабілеттерін дамыту, қауіпсіздік ережелері мен жалпы ережелермен танысу.
Техникалық	30	Есу техникасының негіздерімен танысу
Тактикалық	15	Трассадағы қозғалыс траекториясын таңдау негіздеріне кіріспе, ағыммен жұмысты түсіну
Теориялық	15	Жарыс ережелерін, негізгі терминдерді және спорт туралы негізгі білімді үйрену
Психологиялық	10	Тәртіпті дамыту, жаттығулардағы мінез-құлық дағдыларының дұрыс мотивациясы

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100 %	

1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Төзімділікті, күш пен үйлестіру қабілетін арттыру
Техникалық	30	Білім мен тәжірибені тереңдету, дене қасиеттерін одан әрі дамыту, спорттық мамандандыруды қалыптастыру.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: қашықтықты өту тактикасы ұғымы, бәсекелестік жағдайды қабылдау.
Теориялық	15	Қауіпсіздік техникасы және оқу процесінің негіздері туралы білімді кеңейту Бастамас бұрын толқуды жеңу қабілетін қалыптастыру
Психологиялық	10	Бастау алдында толқуды жеңу қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100 %	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Арнайы төзімділікті, күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Техникалық	30	Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы, қимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі тепе-теңдік, алынған тәжірибені көрсету техниканың негізгі элементтері.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: тактикалық шеберлік туралы жалпы білім , бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, шеберлік және тәсілдер қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу.

Теориялық	15	Ескек есу техникасының физиологиясы мен негіздері бойынша білімді тереңдету
Психологиялық	10	Жаттығу жүктемелеріне төзімділікті дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100 %	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Жылдамдық-күш және аэробты төзімділікті дамытуға арналған мамандандырылған жұмыс
Техникалық	30	Су мен рельефтің әртүрлі деңгейлерінде қақпадан өтудің әртүрлі стильдерін пысықтау
Тактикалық	15	Жаттығу жолдарына тактикалық жоспарлар әзірлеу
Теориялық	15	Жолдың өтуін талдау
Психологиялық	10	Қашықтықты талдау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Ұзақ жаттығу циклдарындағы мотивацияны басқару
Барлығы	100 %	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Спортшының жеке ерекшеліктеріне баса назар аударатырып, терең дене шынықтыру
Техникалық	30	Жоғары техникалық күрделілік элементтерін игеру
Тактикалық	15	Ұзақ және қиын жолдарда қозғалыс стратегияларын оңтайландыру
Теориялық	10	Оқу микро және мезоциклдерін жоспарлау негіздері
Психологиялық	10	Күрделі бәсекелестік жағдайларға дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Судьяларға алғашқы көмек, басталу және аяқталу сигналымен оқыту
Барлығы	100 %	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		

Физикалық	30	Жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығының ең жоғары деңгейін қалыптастыру
Техникалық	30	Халықаралық стандарттардың талаптарына сәйкес техниканың жеке стиліне көшу
Тактикалық	15	Жолдарды талдау негізінде жеке тактиканы әзірлеу
Теориялық	10	Ескек есудің спорттық физиологиясы мен биомеханикасын терең зерттеу
Психологиялық	10	Үлкен старттарда стрессті басқаруға дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жасөспірімдер стартының төрешілігіне көмек
Барлығы	100 %	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Арнайы және аэробты төзімділікті дамыту, күш пен жылдамдық қасиеттерін арттыру
Техникалық	30	Ақ судың тұрақсыз учаскелерінде техниканы жетілдіру
Тактикалық	15	Әр түрлі трассалардың тиімді тактикалық өту модельдерін жасау
Теориялық	10	Бейне жаттығулар мен жарыстарды талдау, техникалық қателерді зерттеу
Психологиялық	10	Бәсекеге қабілетті күрес жағдайларына психологиялық бейімделу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Облыстық старттардың судьясына көмек
Барлығы	100 %	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Жоғары деңгейдегі күш пен жылдамдыққа дайындықты сақтау және дамыту
Техникалық	30	Күрделілігі жоғары трассаларда техниканы жетілдіру, жағдайлардың өзгеруіне бейімделу
Тактикалық	15	Жеке бәсекелестік тактикасы бойынша терең жұмыс

Теориялық	10	Оқу процесінің кезеңділігін зерттеу
Психологиялық	10	Стрестік жағдайларда өзін-өзі реттеу дағдылары
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық старттардың төрешілігіне көмек
Барлығы	100 %	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	30	Жоғары жүктеме жағдайында мамандандырылған төзімділік жаттығулары
Техникалық	30	Бәсекелестік жарыстар жағдайында жеке техниканы идеализациялау
Тактикалық	15	Әр түрлі деңгейдегі старттарды кешенді тактикалық модельдеу
Теориялық	10	Өзін-өзі бақылау элементтері бар жеке дайындық жоспарын әзірлеу
Психологиялық	10	Максималды стресс пен стресстегі психологиялық тұрақтылық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық старттардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100 %	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дайындықтың әрбір кезеңіне толтырылады		
Физикалық	25	Арнайы төзімділік пен жарылғыш күштің ең жоғары деңгейін сақтау және дамыту Жеке физиологиялық мәліметтер негізінде дайындықты түзету
Техникалық	35	Жеке бәсекелестік стильді дамыту
Тактикалық	20	Әлем чемпионаттары мен құрлықтық біріншіліктерде трассалардан өту үшін тактикалық схемалар құру
Теориялық	10	Биомеханикалық сипаттамаларды, тактикалық қателіктерді терең талдау, жоспарлау
Психологиялық	5	Ірі халықаралық старттардың қысымы жағдайында психологиялық оңтайландыру, жүлделі орындар үшін күреске психикалық дайындық

8	және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	Сек	-	-	-	-	9,6 кем емес	тапсырылды	9,9 кем емес	тапсырылды
9	Салмағы 150 г доп лақтыру	м	-	-	-	-	19 кем емес	тапсырылды	13 кем емес	тапсырылды
10	Отырып тұру, 15 сек	Саны	12 кем емес	тапсырылды	10 кем емес	тапсырылды	12 кем емес	тапсырылды	10 кем емес	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
11	Жүзу 50 м	Сек/мин	Уақытты есептемегенде							

Оқу-жаттығу топтары үшін (ОЖТ 1, ОЖТ 2)

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірліктері	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1	60 м жүгіру	сек	10,4 артық емес	тапсырылды	10,9 артық емес	тапсырылды
2	1500 м жүгіру	Мин/сек	8,05 артық емес	тапсырылды	8,29 артық емес	тапсырылды
3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	18 кем емес	тапсырылды	9 кем емес	тапсырылды
4	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	см	+5	тапсырылды	+6	тапсырылды
5	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	8,7 артық емес	тапсырылды	9,1 артық емес	тапсырылды
6	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	160 кем емес	тапсырылды	145 кем емес	тапсырылды
7	Салмағы 150 г доп лақтыру	м	26 кем емес	тапсырылды	18 кем емес	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						

8	Жүзу 50 м	Мин/сек	1,30 кем емес	тапсырылды	1,35	артық емес
9	Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама				

Оқу-жаттығу топтары үшін (ОЖТ 3, ОЖТ 3 жоғары)

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірліктері	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1	60 м жүгіру	сек	9,2 артық емес	тапсырылды	10,4 артық емес	тапсырылды
2	2000 м жүгіру	Мин/сек	9,4 артық емес	тапсырылды	11,4 артық емес	тапсырылды
3	Еденде жатып қолды бұгу және созу	саны	24 кем емес	тапсырылды	10 кем емес	тапсырылды
4	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+6	тапсырылды	+8	тапсырылды
5	Шаттл жүгіру 3 x 10 м	сек	7,8 артық емес	тапсырылды	8,8 артық емес	тапсырылды
6	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см	190 кем емес	тапсырылды	160 кем емес	тапсырылды
7	Салмағы 150 г доп лақтыру	м	34 кем емес	тапсырылды	21 кем емес	тапсырылды
8	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Саны	39 кем емес	тапсырылды	34 кем емес	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
9	Жүзу 50 м	Мин/сек	1,30 артық емес	тапсырылды	1,35	артық емес
10	Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама				

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірліктері	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1	60 м жүгіру	сек	9,5 артық емес	тапсырылды	10,1 артық емес	тапсырылды

2	1500 м жүгіру	Мин/сек	6,5 артық емес	тапсырылды	7,14 артық емес	тапсырылды
3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	28 кем емес	тапсырылды	14 кем емес	тапсырылды
4	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+9	тапсырылды	+13	тапсырылды
5	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек	7,9 артық емес	тапсырылды	8,2 артық емес	тапсырылды
6	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	180 кем емес	тапсырылды	165 кем емес	тапсырылды
7	Салмағы 150 г доп лактыру	м	33 кем емес	тапсырылды	22 кем емес	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
8	Жүзу 50 м	Мин/сек	1,24 артық емес	тапсырылды	1,30 артық емес	тапсырылды
9	Биік штангаға ілулі тарту	Саны	10 кем емес	тапсырылды	5 кем емес	тапсырылды
10	Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама				

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірліктері	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1	60 м жүгіру	сек	8,2 артық емес	тапсырылды	9,6 артық емес	тапсырылды
2	2000 м жүгіру	Мин/сек	8,1 артық емес	тапсырылды	10,0 артық емес	тапсырылды
3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	36 кем емес	тапсырылды	15 кем емес	тапсырылды
4	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+11	тапсырылды	+15	тапсырылды

5	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру челночный бег)	сек	7,2 артық емес	тапсырылды	8,0 артық емес	тапсырылды
6	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	215 кем емес	тапсырылды	180 кем емес	тапсырылды
7	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Саны	49	тапсырылды	43	тапсырылды
8	Салмағы 150 г доп лақтыру	м	40 кем емес	тапсырылды	27 кем емес	тапсырылды
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
9	Жүзу 50 м	Мин/сек	1,24 артық емес	тапсырылды	1,30 артық емес	тапсырылды
10	Биік штангаға ілулі тарту	Саны	10 кем емес	тапсырылды	5 кем емес	тапсырылды
11	Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама				

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру топтар үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірліктері	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1	100 м жүгіру	сек	13,4 артық емес	тапсырылды	16,0 артық емес	тапсырылды
2	2000 м жүгіру	Мин/сек	-	-	9,5 артық емес	тапсырылды
3	3000 м жүгіру	Мин/сек	12,4	тапсырылды	-	-
3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	42 кем емес	тапсырылды	16 кем емес	тапсырылды
4	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+13	тапсырылды	+16	тапсырылды
5	3x10 м алға және кері бағытта	сек	6,9 артық емес	тапсырылды	7,9 артық емес	тапсырылды

	жүгіру (челночный бег)					
6	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	215 кем емес	тапсырылды	180 кем емес	тапсырылды
7	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Саны	50	тапсырылды	44	тапсырылды
8	Салмағы 500 г спорттық снаряд лақтыру	м	-	-	20 кем емес	тапсырылды
9	Салмағы 700 г спорттық снаряд лақтыру	м	35	тапсырылды	-	-

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

10	Жүзу 50 м	Мин/сек	1,24 артық емес	тапсырылды	1,30 артық емес	тапсырылды
11	Биік штангаға ілулі тарту	Саны	10 кем емес	тапсырылды	5 кем емес	тапсырылды
12	Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама				

жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірліктері	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1	100 м жүгіру	сек	13,1 артық емес	тапсырылды	16,4 артық емес	тапсырылды
2	2000 м жүгіру	Мин/сек	-	-	10,5 артық емес	тапсырылды
3	3000 м жүгіру	Мин/сек	12,0	тапсырылды	-	-
3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	44 кем емес	тапсырылды	17 кем емес	тапсырылды
4	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+13	тапсырылды	+16	тапсырылды
	3x10 м алға және кері					

5	бағытта жүгіру челночный бег)	сек	7,1 артық емес	тапсырылды	8,2 артық емес	тапсырылды
6	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	240 кем емес	тапсырылды	195 кем емес	тапсырылды
7	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Саны	48	тапсырылды	43	тапсырылды
9	Салмағы 500 г спорттық снаряд лақтыру	м	-	-	21 не менее	тапсырылды
10	Салмағы 700 г спорттық снаряд лақтыру	м	37	тапсырылды	-	-

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

11	Жүзу 50 м	Мин/сек	1,24 артық емес	тапсырылды	1,30 артық емес	тапсырылды
12	Биік штангаға ілулі тарту	Саны	10 кем емес	тапсырылды	5 кем емес	тапсырылды
13	Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама				

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынт ық, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқуш ы , коман да)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Даярлық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шы , Жаттықтыру шы-оқытушы	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

[illegible]

14	Палатка	дана	команда	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2
15	Қайық (каноэ, екі каноэ, байдарка)	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
16	Қайық қақпағы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Ескек қақпағы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Футбол добы	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
19	Баскетбол добы	дана	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
20	Видео камера	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
21	Суғабатпау сыйымдылығы	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
22	Полиуретанды парак	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
23	К1 аяқтарына арналған педалдар (аялдамалар)	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
24	Ескек қақпағы үлкен	дана	команда	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	Қайық (қайық. рафт)	дана		1	3	1	3	1	3	1	3	-	-

[illegible]

[illegible]

42	для гребли	дана	команда	-	-	1	3	1	3	1	2	-	-
43	Құтқару соңы	дана	команда	2	1	2	1	2	1	2	1		
44	Ескек арналған калақ C1, K1	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
45	Ескек Шафт C1, K1	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	Шафт-білікке арналған жалғағыш қосымша	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Даярлық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шы, Жаттықтыру шы-оқытушы	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Құтқару жилеті	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Ұзын жеңді Футболка (термо)	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
3	Қысқа жеңді Футбо	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1		1

	лка (термо)											1	
4	Ұзын жеңді неопрен пиджак	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
5	Қысқа жеңді неопрен куртка футболкасы	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
6	Шорты (термо)	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
7	Неопренді аяқ киім (жоғары етік)	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
8	Шалбар (термалды іш киім)	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
9	Неопрен шалбар	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
10	Неопрен шортысы	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
11	Неопрен аяқ-киімі	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
12	Пуловер (термо белье)	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
13	Ұзын жеңді 1 Топде	дана	адам	1	1	2	1	3	1	3	1		-

[illegible]

25	Желден қорғайтын шалбар	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	Жаңбыр жамылғысы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	Гермомешок (гермосумка)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
10 қосымша

Көгалдағы хоккей бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "көгалдағы хоккей" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтағы адамдар саны (адам))	Аптасына сағат саны	Ж ы л ы н а сағаттардың жалпы саны (52 апта))
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	12	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	10	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	10	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	6	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	6	28	1456
	ЖСШТ	5	32/36	1664/1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Курсанттар / 15 жасқа дейін қоса алғанда	Оқу-жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін іске асыру спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлығының жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	ұлдар/16-19 жасты қоса алғанда			
	Жастар / 20-21 жасты қоса алғанда			
	ересектер/22 және одан жоғары жастағылар			

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	7	7	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына
	ОЖТ – 2	7	7	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	7	7	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	7	7	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	14	14	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	14	14	14 күнге дейін		
	Үйірмелер/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды	Курсанттар / 15 жасқа дейін қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін	

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ұлдар/16-19 жасты қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін	жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	сәйкес ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдардың әкімшілігі айқындайды
	Жастар / 20-21 жасты қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		
	ересектер/22 және одан жоғары жастағылар	21	21	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, және шынықтыру орталықтары						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	4	1	1	1	4
	ОЖТ – 2	1	4	1	1	1	4
	ОЖТ – 3	1	4	1	1	1	4
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	4	1	1	1	4
	СЖТ – 1	2	4	1	1	2	4
	СЖТ – 2	2	4	1	1	2	4
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	3	4	1	1	3	4
	ЖСШТ	3	5	1	1	3	5
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдер бойынша	Дайындық кезеңіне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары тобының талаптардың талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШСБ	
Спорт федерациял ар ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

Ерлер

Әйелдер

[illegible]

турнирлер	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20
Республикалық турнирлер	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20
Облыстық ресми жарыстар	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20
Ресми республикалық жарыстар	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20
Халықаралық жарыстар	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	7	3	-	-	-
Облыстық турнирлер	6	4	-	-	-
Республикалық турнирлер	4	3	2	1	-
Ресми облыстық жарыстар	8	4	2	1	-
Ресми республикалық жарыстар	8	2	2	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
I оқу жылының бастапқы дайындық тобы		

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	38	Ойындардың, эстафеталық жарыстардың көмегімен жан-жақты физикалық даму.
ЖДД	22	Б а с ы м д ы л ы қ –
АДД	16	агроматериалдылық, үйлестіру, жылдамдық.
Техникалық	41	Таякпен және шармен жұмыс істеу дағдыларын меңгеру, ең қарапайым өту техникасын үйрену және допты кептіру. Допты тоқтатуды үйрену.
Тактикалық	11	Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	7	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спортта сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді енгізудің теориялық негіздері.
Психологиялық	3	Кадрларды даярлау үшін қолайлы жағдайлар жасау
Нұсқаушы және төреші бөлмесі	-	-
Практика	-	-
Барлығы	100 %	-
1 жылдан жоғары бастапқы даярлық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	38	икемділікті, ыдырауды, қозғалыс дағдыларын дамыту. Ашық аспан астындағы ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Үйлесімді баспалдақпен секіру арқандары.
ЖДД	28	
АДД	10	
Техникалық	41	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Допты дәлдік пен тұрақтылық үшін өткізу.
Тактикалық	10	қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	8	Спортпен айналысатын адамдарға қойылатын гигиеналық талаптар _ _____ ойнау техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	3	Спортқа тұрақты қызығушылықты ояту.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі	-	-
Практика	-	-
Барлығы	100 %	-

1 оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	38	дамудың жалпы бағдарламасы, беріктіктің, жылдамдықтың, өткізгіштіктің және үйлестірудің дамуын жетілдіру. Доп ойындарын (футбол, гандбол және т.б.) Пайдалану.
ЖДД	26	
АДД	12	
Техникалық	35	Негізгі соққылар техникасын жетілдіру. Асулардың әр түрін меңгеру. Қақпаға атуды аяқтау. Фейнттерді үйрену.
Тактикалық	10	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	10	Техникалық элементтерді орындау негіздері. Конкурс өткізу ережесі 1. Жалпы ережелер шабуыл және қорғаныс схемаларын зерттеу.
Психологиялық	7	Барған сайын күрделі дайындық міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық-маңызды мінездік белгілер мен еріксіз қасиеттерді дамыту.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика		
Всего	100 %	
Оқытудың 2-ші жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	38	спортшылардың дене қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту ұлғаю өз денесінің функционалдық мүмкіндіктері. Дамуға ерекше көңіл бөлінуде жылдамдық пен жылдамдыққа шыдамдылық, қозғалыс жылдамдығы, ойын шыдамдылығы.
ЖДД	22	
АДД	16	
Техникалық	35	Техникалық элементтерді жетілдіру. Әр түрлі асуларды және допты қабылдауды жетілдіру. Қорғаныста және шабуылда ойынды жетілдіру.
Тактикалық	10	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойнау стилін қалыптастыру.
		Қазақстанда және әлемде далалық хоккейді дамытудың негізгі үрдістері. Қазіргі заманғы ойын схемаларын зерттеу.

Теориялық	10	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының дене шынықтыру және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	7	Өзін-өзі бақылау әдістеріне үйрету және жарыстарда алдын ала басталу жағдайын басқару қабілеті
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	
Барлығы	100 %	
3-жылдық оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	Жылдамдық пен реакцияның жеңілдікті дамуы. Жылдамдықты, беріктіктің дамуы с дене салмағы. Жылдамдық пен жылдамдыққа шыдамдылықтың, қозғалыс жылдамдығының, ойын шыдамдылығының дамуына ерекше назар аударылады.
ЖДД	20	
АДД	14	
Техникалық	30	Техникалық элементтерді жетілдіру, допты жаттықтыру және допты тоқтату. Жеке қасиеттерді жетілдіру.
Тактикалық	14	Тактикалық шабуыл комбинацияларын жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту. Қорғаныс командасының іс-қимылдарын жетілдіру.
Теориялық	12	Қарсыласының ойынын бейне алдын ала қарау. Ойын схемасын құру.
Психологиялық	10	Спорттық қызметке қарым-қатынасты бекіту, жаттығуларға және бәсекелестік жүктемелерге қарсы тұруды қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика		
Барлығы	100 %	
3 жылдан жоғары оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	Аэробтық шыдамдылықтың, ойынға шыдамдылықтың, жылдамдықтың, жалпы
ЖДД	18	

АДД	16	беріктіктің дамуы. Арнайы дене шынықтыру даярлығының рөлін арттыру.
Техникалық	30	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайта қарау. Барлық штрихтардың жылдамдығын арттырады. Мақсатқа қол сұғуды жақсарту. Допты талан-таражға салу бойынша тәжірибеден өту.
Тактикалық	14	Шабуыл кезінде тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Қорғаныс саласындағы командалық іс-қимылдарды жүргізу.
Теориялық	12	Қарсыласқа өз бетінше талдау жасауды үйрену. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	10	Спортшыларда басым тұлғалық белгілерді жақсарту, мысалы: жалпы эмоциялық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа қарсы тұру.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика		
Барлығы	100 %	
Оқудың 1 жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	29	Жылдамдық пен жылдамдыққа шыдамдылықтың, қозғалыс жылдамдығының дамуы, ойын шыдамдылығы, қуаты, аэробтық сыйымдылығы. Жеңіл салмақты пайдалану.
ЖДД	15	
АДД	14	
Техникалық	30	Атудың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Допты өткізу мен тоқтатудың түрлі тәсілдерін жетілдіру. Допты талан-таражға салу техникасы.
Тактикалық	18	Шабуылда және қорғаныста ойнаудың қазіргі заманғы әлемдік тактикалық схемаларын тәжірибеден өткізу. Оң және сол жақ шеттерімен шабуыл жасауды үйренген.

Теориялық	15	Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды дамыту. Ойынды баптау және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	8	Жоғары психологиялық тұрақтылығы, еріксіз қасиеттері бар спортшының тұлғасын қалыптастыру, спорттың барынша жоғары нәтижелеріне қол жеткізуге көңіл-күйі.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	
Барлығы	100 %	
2 жылдық оқудың спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	29	Ауыр салмақпен күшті дамыту, орташа қарқындылықпен интервалды жаттығу, жылдамдықпен беріктік қасиеттерін, жылдамдықты және ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығының үлесін ұлғайту.
ЖДД	12	
АДД	17	
Техникалық	30	Дамудың жеке ерекшеліктері: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық дағдылар мен дағдылар деңгейі негізінде техникалық және тактикалық дайындықты даралау. Таяқшалар мен шарларды өңдеудің күрделі техникалық элементтерін зерттеу.
Тактикалық	18	5 ойыншыдан артық топтарда өзара әрекеттесудің күрделі комбинацияларын тәжірибеден өткізу
Теориялық	15	тактика және тактикалық дайындық негіздері. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды дамыту. Ойынды баптау және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	8	Жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерін анықтау, оларды түзету, қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияны басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік жағдайларында күйзеліске төзімділік, жоғары бәсекеге

		қабілетті мотивация, байсалдылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	
Барлығы	100 %	
2 жылдан жоғары спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	28	Күшті сақтау және одан әрі дамыту, жылдамдық пен беріктік қасиеті, жылдамдық және ойын шыдамдылығы. Арнайы дене шынықтыру даярлығының үлесін ұлғайту.
ЖДД	10	
АДД	18	
Техникалық	22	Жеке дағдыларды жетілдіру. Допты қарсыласу арқылы өткізу және қабылдауды жетілдіру. Күрделі үйлестіру фейнттерін зерттеу және қолдану.
Тактикалық	25	Күрделі комбинациялық шабуылдар. Комбинациялық команда шабуылда және қорғаныста ойналады.
Теориялық	15	Өз ойындарын және қарсыласының ойындарын тактикалық талдау. Тактикалық комбинацияларды талдау. Ойынға орнату.
Психологиялық	8	Мінездің моральдық-ерік-жігерлік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде мемлекеттердің автосүзгілеу және өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге уәждемені дамыту
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	2	Жас топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын тәрбиелеу. Жетекші төреші рөлінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде төрешілік жарыстарға дайындық.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорт шеберлігі тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	28	Ойынды жетілдіру үшін негіз ретінде дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау. Жоғары қарқынды оқыту
ЖДД	8	
АДД	20	

Техникалық	20	Жеке ойнау стилін дамыту. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру. Шабуылда және қорғаныста ойнаудың қазіргі заманғы стильдерін зерттеу және қолдану.
Тактикалық	25	Қазіргі заманғы тактикалық схемаларды бейне қарап шығу және талдау. Нақты қарсыластардың жеке тактикалық жоспарларын әзірлеу, ойынды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	15	Қазақстанда және әлемде далалық хоккейді дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды дамыту. Ойынды баптау және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	10	Оқу процесінде дербес ойлауды дамыту. Талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	2	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жастағы топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістемелерді үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін меңгеру, жарыстардың хаттамаларын жүргізу. Жарыстардың төрешілері .
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

АДТ (ұлдар/қыздар))

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	Ұлдар			Қыздар		
		1 жыл	2 жыл	3 жыл	1 жыл	2 жыл	3 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
30 м жүгіру	10	5,6	5,4	5,2	6,1	5,9	5,7
	5	5,8	5,6	5,4	5,9	6,1	5,9
Екі аяқпен итеру							

арқылы орнынан ұзындыққа секіру	10 5	152 148	160 152	168 160	148 144	158 148	170 158
5X10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	10 5	19,6 20,0	19,2 19,6	18,9 19,2	20,6 21,0	20,3 20,6	20,0 20,3

ОЖТ-1-2-3-4 (Ұлдар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	10 5	4,9 5,2	4,7 4,9	4,6 4,7	4,5 4,6
Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	10 5	184 170	202 184	222 202	231 222
5X10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	10 5	18,5 19,0	18,2 18,5	18,0 18,2	17,8 18,0
2000 м(с) жүгіру	10 5	506 526	480 506	472 480	465 472
Іілген қаруға іліну(с)	10 5	19 17	21 19	25 21	32 25

ОЖТ-1-2-3-4(Қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Сорты, балы	1	2	3	4
30 метр (с) жүгіру	10 5	5,4 5,8	5,3 5,4	5,2 5,3	5,1 5,2
Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	10 5	185 180	192 185	195 192	200 195
5X10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	10 5	19,5 20,0	19,3 19,5	19,1 19,3	19,0 19,1
2000 м (с) жүгіру	10 5	530 540	520 530	510 520	504 510

Бүгілген қаруға іліну (с)	10 5	14 12	15 14	15 14	16 15

СЖТ – 1-2-3 (Ұлдар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	1	2	3	
30 метрге жүгіру	10 5	4,2 4,4	4,1 4,2	4,1 4,1	
Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	10 5	251 240	256 251	260 256	
5X10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	10 5	17,2 17,4	17,0 17,2	16,8 17,0	
2000 м (с) жүгіру	10 5	446 456	438 446	430 438	

СЖТ-1-2-3-(Қыздар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	1	2	3	
30 метрге жүгіру	10 5	4,8 5,0	4,7 4,8	4,6 4,7	
Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	10 5	216 206	223 216	225 223	
5X10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	10 5	18,6 19,0	18,4 18,6	18,2 18,4	
2000 м жүгіру	10 5	488 500	484 488	480 484	

ЖСПТ (Ұлдар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	Ұлдар	Қыздар		
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	10 5	4,1 4,2	4,6 4,5		
Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	10 5	257 255	226 220		

Штрихқа ілінетін тартпа	10 5	15 14	10 8		
180 м алға және кері бағытта жүгіру (5 челночный бег)	10 5	37,4 37,6	40,0 40,2		
2000 м жүгіру	10 5	430 450	480 490		

Оқу топтарындағы техникалық және тактикалық дайындығын бақылау нормалары

Атауы Техникалық қабылдау	Саны	Бағалау Орындау
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы (қыздар мен ұлдар)		
Кең дриблинг	40 35	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	50,2 54,2	10 5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы (м)	15 10	10 5
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	46 42	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	47,6 48,6	10 5
таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	18 14	10 5
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	49 38	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	45,4 52,1	10 5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	22,0 13,0	10 5
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	52 42	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	43,6 50,0	10 5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	26 15	10 5
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	55 45	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	42,0 48,7	10 5
	28,0	10

Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	16,0	5
Нота-кең дриблинг 90 см қашықтықта жүргізілуі тиіс.		
Спорттық жетілдіру тобы (1-ші, 2-ші, 2 жылдан астам оқу жылы)		
Кең дриблинг	63–68	10
	52–56	5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	32,0–35,0	10
	19,0–22,0	5
Қақпаға ату уақыты мен дәлдігі Уақыт (тар) Дәлдік (нүктелер)	8,4–8,2	10 5
	18–20	
	10,5–10,3	
	15-17	
Жоғары спорт шеберлігі тобы (барлық кезең))		
Кең дриблинг	70–75	10
	65–70	5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	40–50	10
	35–40	5
Қақпаға ату уақыты мен дәлдігі Уақыт (тар) Дәлдік (нүктелер)	8,2–8,0	10 5
	18–20	
	10,3–10,0	
	15-17	
Ескерту		

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Бірлік	Өнімнің саны
1	Көгалдағы хоккей таяқшасы	дана	2
2	Көгалдағы хоккейдобы	дана	100
3	Қапшық таяқшасы	Бір ойыншыға арналған дана	1
4	Разлетайки	дана	36
5	Тор қақпасы	дана	2
6	Конустар	штука	18
7	Футбол добы	дана	1
8	Фишки	дана	50
9	Жабық хоккей мұз айдыны	дана	1
10	Жол және дала кедергілері	дана	15
11	Ат әбзелдері	дана	30

12	Тіреу	дана	10
13	Жабысқақ орама	Бір ойыншыға арналған дана	1
14	Аяқтың төменгі күзетшілері	Бір ойыншыға жұп	1
15	Капа	Бір ойыншыға арналған дана	2
16	Шарларға арналған сөмке	дана	1
17	Ойыншыға арналған қолғап	Бір ойыншыға арналған дана	2
18	Ойыншыға маскасы	дана	4
19	Ойыншыға арналған тізеден қорғау	жұп	4
20	Жүрек соғуының монитормы	Бір ойыншыға арналған дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Бірлік	Саны
1	Ойын формасы	жиыны	28
2	Шорты	дана	14
3	Юбка	дана	14
4	Жүгіру аяқ киімі	Бір ойыншыға жұп	1
5	Жаттығу футболкасы	Бір ойыншыға арналған дана	2
6	Гайтерлер	жұп	14
7	Легиондар	дана	28
8	Оқу костюмі	дана	14
9	Қақпашыны қорғау құралдары	дана	4

Ескертпе: ** заттардың саны зерттеу тобының негізінде жүргізіледі.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
11 қосымша

Нысана көздеу бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және оның тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – нысана көздеу бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Даярлық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық құрамалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСПТ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық, штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері	Жасөспірімдер/14-17 жас			
	Юниорлар/18-20 жас			
	Жастар/21-28 жас			

бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер/29 жас және одан жоғары	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң чемпионаттар ы н а дайындық бойынша ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АДТ – 1	0	0			
	АДТ – 2	0	18			
	ОЖТ – 1	0	18			
	ОЖТ – 2	12	18			
	ОЖТ – 3	18	18			

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	18			
	СЖТ – 1	24	24			
	СЖТ – 2	24	24			
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	24			
	ЖСШТ	24	24			
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігімен айқындалады
ҚР ұлттық, штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СЖТ – 1	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	СЖТ – 2	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	СЖТ 2 ж.а	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	ЖСШТ	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,						

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Өңірлік	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	2	1	1	0	2
	ОЖТ – 1	1	2	1	2	1	2
	ОЖТ – 2	1	5	2	2	1	5
	ОЖТ – 3	1	5	2	2	1	5
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	5	2	2	2	5
	СЖТ – 1	2	5	2	2	2	5
	СЖТ – 2	2	5	2	2	2	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	5	2	2	2	5
	ЖСШТ	3	5	2	2	3	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламетіне және қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық, штаттық ұлттық	РСДД және СДД	ЖШСТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	ДШЖСБ	ЖШСТ талаптарына сәйкес
Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке, жұптық (микс: ерлер мен әйелдер), командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Балалар (12-13 жас)		Жасөспірімдер (14-17 жас)		Юниорлар (18-20)		Жастар (21-28 жас)		Ересектер (29 жастан)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Республ икалық турнирл ер	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Ресми облысты қ жарыста р	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Ресми республ икалық жарыста р	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Халықар алық жарыста р	-	-	4	12	16	48	16	48	16	48

Әйелдер (жеке, жұптық (микс: ерлер мен әйелдер), командалық жарыстар)

	Балалар	Жасөспірімдер	Юниорлар	Жастар	Ересектер

Жарыс түрлері	(12-13 жас)		(14-17 жас)		(18-20)		(21-28 жас)		(29 жастан)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Республикалық турнирлер	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Ресми облыстық жарыстар	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Ресми республикалық жарыстар	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Халықаралық жарыстар	-	-	4	12	16	48	16	48	16	48

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10 адамнан кем емес	10 адам	0	0	0
Облыстық турнирлер	10 адамнан кем емес	10 адам	0	0	0
Республикалық турнирлер	12 адамнан кем емес	5 адам	5 адам	2 адам	0
Ресми облыстық жарыстар	10 адамнан кем емес	9 адам	1 адам	0	0
Ресми республикалық жарыстар	12 адамнан кем емес	2 адам	5 адам	3 адам	2 адам

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	45	Жалпы физикалық дайындық: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктерін жою - белгілі бір бұлшықет топтарын жаттықтыру.
Техникалық	40	Атуды орындау техникасының негізгі элементтерін үйрету, оларға көздеу (үдеріс ретінде), жіберуді орындау (саусақтарды босатып, кірісті (тетива) жіберу) жатады. Оқыту күрделі әрі өзара байланысты микроқимылдар кешенін меңгеруді көздейді.
Тактикалық	10	Жеке атысты, атыс сериясын, жалпы жаттығуларды орындау тактикасының үлгілерін әзірлеу.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету шаралары, атыс нысанының аумағында және атыс алаңында тәртіп сақтау ережелері, білімді тексеру және бекіту. Атуды орындау техникасының негізгі элементтері: нысана алуға дайындалу (изготовка), иыққа қою немесе көтеріп бекіту (вкладка немесе вскидка), көздеу, тынысты кідірте отырып шүріппені басқару (осы әрекеттердің мәнін түсінуді тексеру) және т.б.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-

1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	40	Жалпы физикалық дайындық: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық дайындыққа бағытталған жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктерін жою - белгілі бір бұлшықет топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	45	Атуды орындаудың негізгі элементтері техникасын бекіту (үдеріс ретінде), атыс қаруын тура ұстай білу, ату әрекетін орындау жатады. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Тактикалық	10	Жеке оқ ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының үлгілерін әзірлеу.
Теориялық	4	Оқсыз "ату элементтерін" орындаудың "дұрыстығы" (тазалығы). Ату элементтерін орындау кезінде жіберілетін қателіктер, олардың туындау себептері (түсіну деңгейін тексеру және қайталау). Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурулардың, жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу үдерісіне деген көзқарасты реттеу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	35	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	45	Атуды орындау техникасының элементтерін жетілдіру (оқсыз және оқпен): таңдап алынған жаттығуда біркелкі дайындалу (изготовка), дәлсіздіктерді жою, иыққа қою немесе көтеріп бекіту (вкладка немесе вскидка), көздеу (бас пен бет сүйегін дүмге біркелкі орналастыру), нысанаға бағыттап ату кезінде каруды бірқалыпты жүргізу (поводка)
Тактикалық	11	Жеке ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және қалыптасқан жағдайларға сәйкес тиімді жүзеге асыру қабілетін дамыту, жарыс барысындағы жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
		Ішкі бақылау (өз-өзінді "тыңдау" қабілеті) – атуды орындауда қатысатын бұлшықеттердің жұмысына бақылау (түсінікті нақтылау). Шүріппені басқаруда сұқ саусақтың автономды жұмысы – басқа бұлшықеттерді қоспай

Теориялық	5	орындау (түсінікті тексеру және қайталау). Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері. Қауіпсіздік техникасы
Психологиялық	3	Көпжылдық жаттығу үдерісіне психологиялық тұрғыдан даярлау; жарыс қызметіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Атыс терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	34	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	43	Ату техникасын жетілдіру а) атудың негізгі техникалық элементтері (көздеу, көтеру және ату сәтін орындау); а) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу); б) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, спортшы-атқыштың қаруды жылдам иыққа қоюы, спортшының дұрыс орналасу тәсілдері және т.б.);

		в) атуды орындау техникасы тұтастай алғанда.
Тактикалық	12	Жеке ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және қалыптасқан жағдайларға сәйкес тиімді жүзеге асыру қабілетін дамыту, жарыс барысындағы жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
Теориялық	5	"Ату алдындағы, кезіндегі және одан кейінгі жұмыс жағдайын сақтау"; "атқыш-қару" жүйесін үйлестіру, иыққа қою немесе вскидка, көздеу және тынысты кідірте отырып, спуск ілмегін (шүріппені) жұлқымай, бірақ қарқынды және бірқалыпты басу ("әрекеттердің параллельдігі"). Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Көпжылдық жаттығу үдерісіне психологиялық тұрғыдан даярлау; жарыс қызметіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен біліктерін дамыту. Топта жаттығу алдында жүргізілетін қыздыру бөлімін (разминка) өткізу біліктігін жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс

Физикалық	30	ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	43	Ату техникасын жетілдіру а) атудың негізгі техникалық элементтері (көздеу, көтеру және ату сәтін орындау); а) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу); б) микроэлементтер (аяқтың, дененің, колдың, бастың орналасуы, спортшы-атқыштың қаруды жылдам иыққа қоюы, спортшының дұрыс орналасу тәсілдері және т.б.); в) атуды орындау техникасы тұтастай алғанда.
Тактикалық	15	Жеке ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және қалыптасқан жағдайларға сәйкес тиімді жүзеге асыру қабілетін дамыту, жарыс барысындағы жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
Теориялық	6	"Өзін-өзі бақылау", оның мақсаты және күнделік жүргізудің қажеттілігі. Тыныс алу және газ алмасу, ағзаның тіршілік әрекетінде тыныс алудың маңызы. "Атудың алдындағы, кезіндегі және кейінгі жұмыс жағдайын сақтау"; Спортшының күн тәртібі. Аурулардың пен жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру (катайту). Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
		Көпжылдық жаттығу үдерісіне психологиялық тұрғыдан даярлау;

Психологиялық	5	жарыс қызметіне жалпы психологиялық дайындық. Нақты жарысқа арнайы психологиялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық жарыстарда төреші , нысана сызығының төрешісі, хронометрист төрешісі ролінде төрелік етуге қатысу. Алаңды белгілеу (разметка).
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	41	Дайындаудың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Ату және көздеу техникасын жетілдіру. Спортшы сипатының жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды дараландыру.
Тактикалық	17	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	5	Жалпы эмоциялық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік , жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа

		төзімділік сияқты спортшыларда үстем болып табылатын жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда командаға жетекшілік ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстарда төреші, бас төреші, нысана сызығының төрешісі және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	42	Дәлдікпен ату, тұрақты оқ ату және командамен бірлесіп ату дағдыларын жетілдіру.
Тактикалық	22	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	6	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне ие және ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын спортшы тұлғасын қалыптастыру.
	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құрастыру дағдысы. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		Ресми қалалық жарыстарда төреші, бас төреші, хронометрист төреші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктері: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен іскерлік деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жарысқа дайындық және жарыс нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жеке тұлғалық қасиеттерді анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спортында маңызды болып табылатын қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік

		жағдайындағы күйзеліске төзімділік, жоғары жарыс мотивациясы, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу . Қалалық жарыстарға хатшы, бас төреші ретінде төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	22	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	32	Ату және көздеу техникасын, оқтың шығарылу сәтін, тыныс алуды қалпына келтіруді жетілдіру.
Тактикалық	32	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жарыстарды тактикалық талдау.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі ұстау және жағдайды реттеу тәсілдерін

		менгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу уәждемесін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, бас хатшы ретінде жарыстардың төрешілеу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	32	Ату техникасын жетілдіру.
Тактикалық	34	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	7	Қазақстанда және әлемде стенд атуды дамытудың негізгі үрдістері . Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербес ойлауды дамыту. Оны талдау және түзету қабілетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау барысында жіберген қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді меңгеруде көмек көрсету.

		Жарыс ережелерін, өткізу жүйесін , жарыс хаттамаларын толтыру тәртібін меңгеру. Командалық, жеке біріншіліктер мен жарыстарды төрешілеу
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Спорттық тәртіптер бойынша жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1	60 м жүгіру	сек.	9,3	10,1	9,2	10,0
1.2	Ұзындыққа секіру	см.	210	200	220	210
1.3	Жатып тірелу жағдайында қолды бүгу	Қайталану саны	24	15	26	17
1.4	Кермеде денені көтеру	Қайталану саны	12	-	15	5
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері						
2.1	Кермеде екі қолмен ілініп тұру	сек.	60	30	120	60
2.2	5 к г . жүктемені алдыда бекем ұстау	мин.	3	2	5	4

Оқу-жаттығу кезеңіндегі (спорттық мамандану кезеңі) топ үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	қыздар
Жалпы физикалық даярлық нормативтері				
1.1.	100 м жүгіру	сек.	14,2	16
1.2	Кермеде денені көтеру	Қайталану саны	15	5
1.3	Жатып тірелу жағдайында қолды бүгу	Қайталану саны	30	20
Арнайы физикалық даярлық нормативтері				
2.1	Мылтықты жату қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	25 мин.	20 мин.

2.2	Мылтықты тұрып қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	10 мин.	8 мин.
2.3	Мылтықты тізе қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	15 мин.	12 мин.
2.4	Тапаншаны дайындық қалпында ұстап тұру	мин.	2 мин.	1 мин. 30 сек
2.5	Тапаншаны атуға дайындық қалпында 30 с. бойы ұстап тұру, демалыс уақыты 1 минуттан аспауы керек	Қайталану саны	10 раз	
2.6	Тапаншаны атуға дайындық қалпында 25 с. бойы ұстап тұру, демалыс уақыты 1 минуттан аспауы керек	Қайталану саны		10 раз
Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	Спортивные разрядтар		
3.2.	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылдан астам)	Спортивные разрядтар		

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	ұлдар
Жалпы физикалық даярлық нормативтері				
1.1	1000 м жүгіру	мин. сек.	4.30	-
1.2	500 м жүгіру	мин. сек.	-	2.45
1.3				
Арнайы физикалық даярлық нормативтері				
2.1	Мылтықты жату қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	25 мин.	20 мин.
2.2	Мылтықты тұрып қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	8 мин.	8 мин.

2.3	Мылтықты тізе қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	12 мин.	12 мин.
2.4	Тапаншаны дайындық қалпында ұстап тұру	мин.	2 мин. 30 сек	2 мин.
2.5	Мылтықты тұрып атуға дайындық қалпында ұстап тұру, 3 минуттан аспайтын үзіліспен 2 жаттығу	мин.	әрқайсысы 10 минут	әрқайсысы 10 минут
2.6	Тапаншаны дайындық қалпында ұстап тұру, 1 минуттан аспайтын үзіліспен 10 жаттығу	мин.	әрқайсысы 40 сек.	әрқайсысы 35 сек.
Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқыту мерзімі (үш жылға дейін) СШҮ			

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	ұлдар
1. Жалпы физикалық даярлық нормативтері				
1.1	1000 м жүгіру	мин. сек.	3.50	-
1.2	500 м жүгіру	мин. сек.	-	2.15
1.3	Жатып денені көтеру	Қайталану саны	50	40
1.4	Жатқан қалпында қолды бүгу және жазу (отжимание)	Қайталану саны	30	20
1.5	Секіртпемен тоқтамай секіру	Қайталану саны	100	100
1.6	Орнынан ұзындыққа секіру	см.	250	210
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері				
2.1	Мылтықты жату қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	30 мин.	25 мин.
2.2	Мылтықты тұрып қалпында атуға дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*	мин.	10 мин.	10 мин.
2.3	Мылтықты тізе қалпында атуға	мин.		

	дайындық қалпында ұстау (мин. сек.)*		15 мин.	15 мин.
2.4	Тапаншаны дайындық қалпында ұстап тұру	мин.	3 мин. 30 сек	3 мин.
2.5	Мылтықты тұрып атуға дайындық қалпында ұстап тұру, 3 минуттан аспайтын үзіліспен 2 жаттығу	мин.	әрқайсысы 15 минут	әрқайсысы 15 минут
2.6	Тапаншаны дайындық қалпында ұстап тұру, 1 минуттан аспайтын үзіліспен 10 жаттығу	мин.	әрқайсысы 50 сек.	әрқайсысы 40 сек.
3.Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқыту мерзімі (үш жылға дейін)	СШ		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8 9. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт сайманымен қамсыздандыру

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Жабдықтау бірліктері	Саны
1	Оқ атуға арналған былғары күрте мен шалбар	жиынтық	адам	1
2	Оқ атуға арналған бәтеңке	жұп (2 дана)	адам	1
3	Оқ атуға арналған былғары қолғаптар	жұп (2 дана)	адам	1
4	Оқ атуға арналған арнайы көзілдірік	жиынтық	адам	1
5	Оқ атуға арналған свитер	дана	адам	1
6	Оқ атуға арналған арнайы трико	дана	адам	1
7	Мылтыққа арналған арнайы оқ ату белдігі	дана	адам	1
8	Оқ атуға арналған арнайы құлаққаптар	дана	адам	1

9	Тізе асты арнайы тіреуіш	жұп (2 дана)	адам	1
10	Оқ атуға арналған арнайы көзқап	дана	адам	1
11	Арнайы кепке	дана	адам	1
12	Оқ атуға арналған құлаққаптар	дана	адам	1
13	Пневматикалық ұңғылы мылтықтар	дана	адам	1
14	Пневматикалық тапаншалар	дана	адам	1
15	Кіші калибрлі спорттық ұңғылы мылтықтар	дана	адам	1
16	Кіші калибрлі нысаналық тапаншалар	дана	адам	1
17	Кіші калибрлі нысаналық өздігінен оқталатын тапаншалар	дана	адам	1
18	Бақылауға арналған оптикалық дүрбілер	дана	адам	1
19	Оптикалық көздеуіш	дана	адам	1
20	Диоптриялық көздеуіш	дана	адам	1
21	Винтовкаға арналған мұшқалар	дана	адам	2
22	Винтовканың оқтық тіреуіші (қосалқы бөлшектерімен)	дана	адам	3
23	Винтовкаға арналған (гриб) төсеме	дана	адам	1
24	Мергендік күнделіктер	дана	адам	1
25	Қару тасымалдауға арналған арналған қап (кейс)	дана	адам	2
26	Оқ-дәрілер тасымалдауға арналған арналған қап (кейс)	дана	адам	1
27	5.6, 6.0, 7.62 миллиметрлік калибрлі оқ-дәрілер	дана	адам	25000

28	4.5 миллиметрлік пневматикалық оқтар	дана	адам	30000
29	Қару майы	литр	адам	0,5
30	Сілтілі май	литр	адам	0,5
31	Шомпол	дана	адам	1
32	Қару тазартуға арналған мата бөліктері (протирки)	дана	адам	1500
33	Ершиктер	дана	адам	2
34	Қағаз нысаналар (№ 7,6; № 8; № 4; № 1; № 9; Қозғалмалы нысана - 10 метр)	дана	адам	32500
35	Электронды кондырғыларға арналған қағаз орамды нысаналар	дана	адам	25
36	Электронды кондырғыларға арналған орамды резеңке нысаналар	дана	адам	25
37	Оқ атуға арналған электрондық жаттықтырғыш	дана	адам	1
38	Футбол добы	дана	оқу тобы	1
39	Баскетбол добы	дана	оқу тобы	1
40	Мылтыққа арналған тірек тұғырлар	дана	адам	1
41	Б і л е к бұлшықеттеріне арналған жаттықтырғыш	дана	оқу тобы	1
42	Секіртпе	дана	адам	1
43	Көздеуішке арналған мергендік монокль	дана	адам	1
44	Реттелетін мұшка	дана	адам	1
45	С ы р т қ ы деңгейөлшегіш	дана	адам	1
46	Винтовкаға арналған ілмек	жиынтық	адам	1
47	Көздеуішке арналған үстеме кондырма	жиынтық	адам	1
48	Мушкаға арналған үстеме кондырма	жиынтық	адам	1

[illegible]

13	Пневматикалық ұңғылымылтықтар	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3
14	Пневматикалық тапаншалар	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3
15	Кіші калибрлі спорттық ұңғылымылтықтар	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3
16	Кіші калибрлі нысаналық тапаншалар	дана	адам	-	-	1	3	1	3	1	3
17	Кіші калибрлі нысаналық өздігінен оқталатын тапаншалар	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3
18	Бақылауға арналған оптикалық дүрбілер	дана	адам	1		1		1		1	
19	Оптикалық көздеуіш	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3
20	Диоптриялық	дана	адам	1	2	2	2	2	2	2	2

	көздеуі ш										
21	Винтов каға арналға н мұшқал ар	дана	адам	2	2	2	2	2	2	2	2
22	Винтов каның оқтық тіреуіш і (к қосалқ ы бөлшек терімен)	дана	адам	-	-	2	2	2	2	2	2
23	Винтов каға арналға н (гриб) төсе	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	2
24	Мерген дік күнделі ктер	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
25	Қару тасыма лдауға арналға н арналға н қап (кейс)	дана	адам	2	2	2	2	2	2	2	2
26	Оқ-дәрі лер тасыма лдауға арналға н арналға н қап (кейс)	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	2
27	5.6, 6.0, 7.62 миллим етрлік калибр л і оқ-дәрі лер	дана	адам	12300	1	15000	1	19000	1	25000	1

28	4,5 миллим етрлік пневма тикалы қ оқтар	дана	адам	12300	1	15000	1	20000	1	30000	1
29	Қару майы	литр	адам	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1
30	Сілтілі май	литр	адам	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1
31	Шомпо л	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3
32	Қару тазарту ғ а арналға н мата бөлікте рі (протир ки)	дана	адам	1500	1	1500	1	1500	1	1500	1
33	Ершикт ер	дана	адам	2	1	3	1	3	1	3	1
34	Қағаз нысана лар (№ 7,6; № 8; № 4; № 1; № 9 ; Қозғал малы нысана - 10 метр)	дана	адам	13000	1	16500	1	21500	1	32500	1
35	Электр онды кондыр ғыларға арналға н қағаз орамды нысана лар	дана	адам	10	1	12	1	15	1	25	1
36	Электр онды кондыр ғыларға арналға н орамды резеңке	дана	адам	10	1	12	1	15	1		1

[illegible]

47	Көздеуі ш к е арналға н үстеме кондыр ма	жиынт ық	адам	-	-	1	4	1	4	1	4
48	Мушка ғ а арналға н үстеме кондыр ма	жиынт ық	адам	-	-	1	4	1	4	1	4
49	Шүріпп е күшін өлшейт і н құрылғ ы	дана	адам	-	-	1	4	1	4	1	4
50	Жылда мдық өлшегі ш	дана	адам	-	-	1	4	1	4	1	4
51	А у а толтыр у ғ а арналға н баллон	дана	топ	-	-	1	4	1	4	1	4
52	Қаруға арналға н ауа баллон ы	дана	адам	-	-	1	10	1	10	1	10
53	Тапанш а ғ а арналға н тұғыр	дана	адам	-	-	1	4	1	4	1	4
54	Электр ондық нысана лық кондыр ғылар	жиынт ық	құрама	-	-	-	-	10	4	10	4
55	Нәтиже лерді көрсету ғ е арналға	жиынт ық	құрама	-	-	-	-	5	4		4

	н монито р									5	
56	Электр ондық нысана лармен жұмыс істеуге арналға н ноутбу к	жиынт ық	құрама	-	-	-	-	5	4	5	4

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Оқ атуға арналған былғары күрте мен шалбар	жиынтық	1
2	Оқ атуға арналған бәтеңке	жұп (2 дана)	1
3	Оқ атуға арналған былғары қолғаптар	жұп (2 дана)	1
4	Оқ атуға арналған арнайы көзілдірік	жиынтық	1
6	Оқ атуға арналған свитер	дана	1
7	Оқ атуға арналған арнайы трико	дана	1
8	Мылтыққа арналған арнайы оқ ату белдігі	дана	1
9	Оқ атуға арналған арнайы құлаққаптар	дана	1
10	Тізе асты арнайы тіреуіш	жұп (2 дана)	1
11	Оқ атуға арналған арнайы көзқап	дана	1

Жеке пайдалануға берілетін спорттық киім-кешек

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есептік бірлік	Спорттық даярлық кезеңдері							
				Алғашқы даярлау кезеңі		Оқу-жаттығу кезеңі		Спорттық жетілдіру кезеңі		Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	
				саны	пайдалану мерзімі (жыл)	саны	пайдалану мерзімі (жыл)	саны	пайдалану мерзімі (жыл)	саны	пайдалану мерзімі (жыл)
1	Оқ атуға арналған былғары күрте	жиынтық	адам	1	2	1	2	1	2		2

[illegible]

10	О қатуға арналған арнайы көзқап	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Арнайы кепке	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
12 қосымша

Регби 7 бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – – регби 7 (жазғы олимпиадалық спорт түрі) және регби 15 (олимпиадалық емес спорт түрі) бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне талап қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	12-16	8	416
	АД Т– 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-14	12	624
	ОЖТ – 2	10-14	14	728
	ОЖТ – 3	10-14	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10-14	20	1040
	СЖТ – 1	6-10	24	1248
	СЖТ– 2	6-10	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6-10	28	1456
	ЖСШТ	5-9	32-36 (топтың құрамында ҚР ұлттық командасының мүшелері болған жағдайда)	1664-1872
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/16-19 жасты қоса алғанда			
	жастар (20-21 жас қоса алғанда)			
	ересектер (22 жас және одан жоғары)			
Спорт федерациялары,				

әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорт жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі /жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ОЖТ – 2	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ОЖТ – 3	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	СЖТ – 1	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	СЖТ– 2	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ЖСШТ	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	Клубтар/секциялар	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	жасөспірімдер/16-19 жас	18-ден 21-ге		12-ге дейін		

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	қоса есептегенде		18-ден 21-ге			
	жастар (20-21 жас қоса алғанда)	21	18	12-ге дейін		
	ересектер/22 жас және одан жоғары	21	18	12-ге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу-жаттығу жылына арналған ұйымдар әкімшілігімен анықталады
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		21	18	12-ге дейін		
		21	18	12-ге дейін		
		21	18	12 дейін		
		21	18	12 дейін		
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Халықаралық	Республикалық	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0		0		
	АДТ – 2	0	0		0	0	0
	ОЖТ – 1	1	4		2	3	4
	ОЖТ – 2	1	4		2	3	4
	ОЖТ – 3	1	4		2	3	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4		2	3	4
	СЖТ – 1	1	4		2	3	4
	СЖТ – 2	1	4		2	3	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	1	4		2	3	4
	ЖСШТ	2	4		2	3	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар (ДШЖСБ Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациял ар ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жас үшін көзделген лимиттерден аспауы тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдермен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Медальдермен қамтамасыз ету						

[illegible]

Әйелдер

[illegible]

тық жары стар													3	
Ресми респу блика лық жары стар	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Халы қарал ы қ жары стар	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	3	3	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	5	3	2	1
Ресми облыстық жарыстар	5	5	1	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	5	5	3	2	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	50	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	48	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын меңгеру
Тактикалық	-	

Теориялық	2	Адам ағзасының құрылысы мен функциялары туралы мәліметтер, гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, регби ойынының ережелері
Психологиялық	-	
Нұсқаулық және судьялық Тәжірибе	-	
Барлығы	100%	-.
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	31,7	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	48,3	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын меңгеру
Тактикалық	16,7	Жеке, топтық және командалық тактикалық негіздерді меңгеру шабуылда және қорғаныста әрекет ету, техникалық тәсілдерді үйрену барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру
Теориялық	2	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер, гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, регби ойынының ережелері
Психологиялық	1,3	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	31,7	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Барлығы	100%	-.
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	23	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	49,6	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
		Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық

Тактикалық	17,9	тактикалық әрекеттердің негіздерін, командадағы ойын амплуасын ескере отырып, тактикалық дағдыларды жетілдіру, техникалық тәсілдерді үйрену процесінде тактикалық дағдыларды қалыптастыру, шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға жылдам ауысу қабілетін дамыту, қарсыластарды, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Ойын функциялары бойынша регбишілердің сапалық ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үдерісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	3,5	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	-	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі. Таңдалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері. Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары. Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану

Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	23,8	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	23,8	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	37,4	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің негіздерін, командадағы ойын амплуасын ескере отырып, тактикалық дағдыларды жетілдіру, техникалық тәсілдерге үйрету процесінде тактикалық дағдыларды қалыптастыру, шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға жылдам ауысу қабілетін дамыту, қарсыластарды, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	6,8	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Ойын функциялары бойынша регбишілердің сапалық ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	6,8	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою

		- Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және судьялық Тәжірибе	1,4	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
3-ШІ ОҚУ ЖЫЛЫНДАҒЫ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ТОБЫ		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	23,8	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	20,6	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	38,6	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуаларын ескере отырып дағдыларды қалыптастыру техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру дамыту әрекеттерде жылдам ауысу қабілеттері шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	10,6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің жастық аспектідегі физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының

		негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үдерісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	5,3	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,1	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	25	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	20,2	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	39,5	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуасын ескере отырып, техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру, дамыту іс-әрекетте жылдам ауысу қабілеті- шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
		Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Регбишілердің

Теориялық	9,5	қозғалыс қасиеттерінің жастық аспектідегі физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылардың ағзасына әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	4,8	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	25	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24,8	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	22.	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
		Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуасын ескере отырып дағдыларды қалыптастыру,

Тактикалық	39,7	техникалық тәсілдерді оқыту процесінде тактикалық дағдыларды қалыптастыру, дамыту іс-әрекетте шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға тез ауысу қабілеттері, қарсыластарды, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	7,9	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің жастық аспектідегі физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылардың ағзасына әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	4	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы. - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,6	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24,5	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	21,3	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	41,4	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуаларын ескере отырып дағдыларды қалыптастыру техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру дамыту іс-әрекетте жылдам ауысу қабілеті - шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	7,6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылардың ағзасына әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	3,7	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы. - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
		Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі

Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,5	Тандалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық. Оның ішінде:	22,5	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	20,3	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	41,4	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуасын ескере отырып, техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру, дамыту іс-әрекетте жылдам ауысу қабілеті- шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	10,6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үдерісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау

Психологиялық	3,7	- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы. - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - Мотивация және мақсат қою - Эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,5	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Балалар	Бағалау *	Бағалау	Балалар	Бағалау *
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,4	10.	5,7	10	5,0	10	5,4	10
1.2.	60 м жүгіру	секунд	9,8	10.	10,8	10	9,8	10	10,7	10
1.3.	100 м жүгіру	секунд	16,0	10.	16,4	10	15,8	10	16,2	10
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Екі қолмен белтемірге асылу	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
2.2.	Белтемірде тартылу	бірлік	10	10	3-5	10	14	10	5-9	10
2.3.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	195	10	175	10	200	10	190	10

Оқу-жаттығу топтары үшін

	Жаттығулар	Бірлік өлшемдер	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,1	10	5,4	10
1.2.	60 м жүгіру	секунд	8,4	10	8,7	10
1.3.	100 м жүгіру	секунд	15,8	10	16,0	10
1.4.	3000 м жүгіру	минут	15	10	18	10
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Белтемірде тартылу	бірлік	8	10	5	10
2.2.	Сығымдау	бірлік	10	10	8	10
2.3.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	200	10	190	10

Спорттық жетілдіру топтары үшін

	Жаттығулар	Бірлік өлшемдер	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,0	10	5,6	10
1.2.	60 м жүгіру	секунд	8,0	10	9,8	10
1.3.	100 м жүгіру	секунд	15,4	10	14,0	10
1.4.	3000 м жүгіру	минут	12,0	10.	18.	10
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Белтемірде тартылу	бірлік	24	10	10	10
2.2.	Аяқты белтемірге тақап қою	бірлік	50	10	30	10
2.3.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	230	10	206	10

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

	Жаттығулар	Бірлік өлшемдер	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	4,8	10	5,0	10
1.2.	60 м жүгіру	секунд	7,8	10	8,0	10
1.3.	100 м жүгіру	секунд	15,0	10	15.4	10
1.4.	3000 м жүгіру	минут	12,4	10.	14,0	10
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Белтемірде тартылу	бірлік	24	10	13	10
2.2.	Сығымдау	бірлік	60	10	40	10
2.3.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	250	10	210	10

8. оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлімен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

9	Бас қорғаныс шлемі	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
10	Иық қорғанысы	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
11	Ойын қолғабы	Жұп (2 дана)	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Ұстауға арналған станок	дана	команда	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-
2	Қармауға арналған макеттер	дана	пәрмен	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-
3	Түйісу қалқандары	дана	адам	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-
4	Фишкаралар	дана	команда	50	3	50	3	50	3	50	3	-	-
5	Гимнастикалық таяқшалар	дана	адам	25	4	25	4	25	4	30	4	-	-
6	Допқа арналған тұғырық	дана	оқу тобы	5	1	5	1	5	1	5	1	-	-
7	Түлкілер	дана	адам	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-

8	Жаттығу добы	дана	оқу тобы	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
9	Ойын добы	дана	оқу тобы	10	1	10	1	15	1	15	1	-	-
10	Навигациялық жерсеріктік жүйе (GPS)	дана	адам	-	-	-	-	12	5	15	5	-	-
11	12 регбидоптары барсөмке.	дана	бөлім	-	-	-	-	2	1	3	1	-	-
12	төрешінің жиынтығы (карточкалар, тайм-ауттар, ысқырық)	жиынтық	бөлім	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Теңгергіш жартышарлар	дана	адам	-	-	-	-	-	-	14	2	-	-
14	Қолдауыратқыш	Жұп (2 дана)	адам	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
15	Аяққарналған ауыратқыш	жұп (2 дана)	адам	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
16	Бейнекамера	дана	бөлім	1	-	1	-	1	-	1	-	1.	<*>

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
13 қосымша

Садақ ату бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – садақ ату бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне талап қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ – 1	10	8	416
	АД Т– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ– 2	4	26	1352

клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СЖТ – 1	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	СЖТ – 2			
	СЖТ 2 оқу жылынан астам			
	ЖСШТ			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың алдында	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Медициналық тексеруге арналған	

	Дайындық кезеңі/жасы	дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	кешенді іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу-жаттығу жылына арналған ұйымдар әкімшілігімен анықталады
	ОЖТ – 2	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	ОЖТ – 3	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	СЖТ – 1	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	СЖТ– 2	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	ЖСШТ	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СЖТ – 1	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	СЖТ – 2	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
	ЖСШТ	24-ке дейін	21-ге дейін	14-ке дейін		
Спорт федерациялар						

ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Халықаралық	Республикалық	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ – 2	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ – 3	4	4	2	2	4	8
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	4	4	2	2	4	8
	СЖТ – 1	6	6	4	4	10	8
	СЖТ – 2	6	6	4	4	10	8
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	8	8	4	4	12	10
	ЖСШТ	10	6	4	4	16	12

	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес.
ҚР ұлттық штаттық	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес
ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар		

ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке, жұп(микс: ер және әйел), командалық жарыс)

Жарыс түрлері	Балалар (10-13 жас)		Жасөспірімдер (14-17 жас)		Юниорлар (18-20 жас)		Жастар (21-29 жас)		Ересектер (30 жастан)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Республикалық турнирлер	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Ресми облыстық жарыстар	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Ресми республикалық жарыстар	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30

Халықаралық жарыстар	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30

Әйелдер (жеке, жұп(микс: ер және әйел), командалық жарыс)

Жарыс түрлері	Қыздар (10-13 жас)		Жасөспірімдер (14-17 жас)		Юниорлар (18-20 жас)		Жастар (21-29 жас)		Ересектер (30 жастан)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны
Облыстық турнирлер	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Республикалық турнирлер	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Ресми облыстық жарыстар	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Ресми республикалық жарыстар	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Халықаралық жарыстар	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	5	2	1	-
Облыстық турнирлер	10	5	2	1	-

Республикалық турнирлер	10	10	10	10	1
Ресми облыстық жарыстар	10	10	10	10	1
Р е с м и республикалық жарыстар	15	10	10	10	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойындар, эстафеталар және басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты дене дамуы. Негізгі басымдық — төзімділікті, күшті, икемділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту.
Ждд	33	
Адд	12	
Техникалық	40	Нысанаға дәл тигізуге бағытталған ату техникасының негізгі элементтерін үйрету, оларға көздеу (процесс ретінде), садақты тарту, ату сәтін орындау (саусақтарды босатып, жебені жіберу) жатады. Үйрету барысында өзара байланысты және күрделі микрқимылдар кешенін меңгеру қарастырылады..
Тактикалық	10	Жеке ату, атыс сериясы және жалпы жаттығу бойынша тактикалық үлгілерді әзірлеу.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене мәдениеті мен спорт. Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурудың және жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері. Қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	Ойындар, эстафеталар және басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты

Ждд	28	дене дамуы. Негізгі басымдық — төзімділікті, күшті, икемділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту.
Адд	12	
Техникалық	45	Көздеу (процесс ретінде), садақты тарту, ату сәтін орындау (саусақтарды босатып, тетиваны жіберу) сияқты ату техникасының негізгі элементтерін бекіту.
Тактикалық	10	Жеке ату, атыс сериясы және жалпы жаттығу бойынша тактикалық үлгілерді әзірлеу.
Теориялық	4	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1	Балаға спортқа қызығушылық пен тұрақты жаттығу әдетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	35	Үлкен көлемді, жоғары қарқынды және психикалық стресстік жүктемелерге дайындық, сондай-ақ олардан кейінгі ең жылдам қалпына келтіру. Садақ ату техникасы мен тактикасын жетілдіруге қажетті физикалық мүмкіндіктерді қалыптастыру.
Ждд	24	
Адд	11	
Техникалық	45	Ату техникасын жетілдіру а) ату техникасының негізгі элементтерін (көздеу, садақты тарту және босату); Б) ату элементтері (дайындық, садақ ұстау тәсілі, тетиваны ұстау, тыныс алуды бақылау, көздеу); В) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, садақтың тартылу тәсілі, тетиваны ұстау тәсілдері және т.б.); Г) атуды тұтастай орындау техникасы.

Тактикалық	11	Бәсекелестік күрес процесіндегі өзгермелі жағдайға байланысты бір рет атуды, ату сериясын және жалпы жаттығуларды орындау тактикасының неғұрлым ұтымды және қалыптасқан жағдайға барабар бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және жүзеге асыру қабілетін дамыту.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері. Қауіпсіздік техникасы
Психологиялық	3	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс іс-әрекетіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Садақ ату терминологиясын меңгеру және оны сабақта қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	Үлкен көлемді, жоғары қарқынды және психикалық стресстік жүктемелерге дайындық, сондай-ақ олардан кейінгі ең жылдам қалпына келтіру. Садақ ату техникасы мен тактикасын жетілдіруге қажетті физикалық мүмкіндіктерді қалыптастыру.
Ждд	22	
Адд	12	
Техникалық	43	Ату техникасын жетілдіру а) ату техникасының негізгі элементтерін (көздеу, садақты тарту және босату); Б) ату элементтері (дайындық, садақ ұстау тәсілі, тетиваны ұстау, тыныс алуды бақылау, көздеу); В) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, садақтың тартылу тәсілі, тетиваны ұстау тәсілдері және т.б.); Г) атуды тұтастай орындау техникасы.
		Бәсекелестік күрес процесіндегі өзгермелі жағдайға байланысты бір рет атуды, ату сериясын және жалпы жаттығуларды орындау

Тактикалық	12	тактикасының неғұрлым ұтымды және қалыптасқан жағдайға барабар бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және жүзеге асыру қабілетін дамыту.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері. Қауіпсіздік техникасы
Психологиялық	5	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс іс-әрекетіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқыту сабағын ұйымдастыру дағдылары мен ептілігін дамыту. Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы, статикалық, динамикалық және күшті төзімділіктің жоғары деңгейін дамыту, техникалық дағдыларды жетілдіру. Үлкен көлемді, жоғары қарқынды және психикалық стресс жүктемелеріне дайындық, сондай-ақ олардан кейінгі ең жылдам қалпына келтіру. Садақ ату техникасы мен тактикасын жетілдіруге қажетті физикалық мүмкіндіктерді қалыптастыру.
Ждд	20	
Адд	10	
Техникалық	43	Ату техникасын жетілдіру а) ату техникасының негізгі элементтерін (көздеу, садақты тарту және босату); Б) ату элементтері (дайындық, садақ ұстау тәсілі, тетиваны ұстау, тыныс алуды бақылау, көздеу); В) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, садақтың тартылу тәсілі, тетиваны ұстау тәсілдері және т.б.); Г) атуды тұтастай орындау техникасы.

Тактикалық	15	Бәсекелестік күрес процесіндегі өзгермелі жағдайға байланысты бір рет атуды, ату сериясын және жалпы жаттығуларды орындау тактикасының неғұрлым ұтымды және қалыптасқан жағдайға барабар бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және жүзеге асыру қабілетін дамыту.
Теориялық	6	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс әрекетіне жалпы психологиялық дайындық. Жарысқа арнайы психологиялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық жарыстарға төреші , нысана төрешісі, хронометрист төрешісі ретінде қатысу. Садақ ату алаңын белгілеу
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Статикалық, динамикалық және күшті төзімділікті дамыту. Арнайы дене тәрбиесінің рөлін арттыру.
Ждд	19	
Адд	11	
Техникалық	41	Оқытудың алдыңғы кезеңіндегі материалды қайталау. Ату және көздеу техникасын жетілдіру. Спортшының жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуларды даралау.
Тактикалық	17	Ату нәтижеін жазып, қарсыласпен ату – матчтар, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындау.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика және тактикалық дайындық негіздері. Матчтарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Матчқа дайындалу және матч нәтижелерін талдау

Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, дербестік, жауапкершілік пен міндет сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда топты басқара білу дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстарға төреші, аға төреші, нысана сапындағы төреші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Статикалық, динамикалық және күшті төзімділікті дамыту. Арнайы дене тәрбиесінің рөлін арттыру.
Ждд	12	
Адд	12	
Техникалық	42	Дәлдікті, ату тұрақтылығын және командамен ату қабілетін арттыру бойынша жұмыс
Тактикалық	22	Нәтижені жазып ату, қарсыласпен ату – матчтар, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындау.
Теориялық	6	Спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Матчтарды тактикалық талдау, матчқа дайындық және ату нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Психологиялық тұрақтылығы жоғары, ерік-жігері күшті, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге жігерлі спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу жоспарын өз бетінше құрастыра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығулар мен жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстарға төреші, аға төреші, хронометраж және хатшылық құрамына қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткен деңгейді сақтап, күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Ждд	10	
Адд	14	
Техникалық	38	Тұлғаның даму ерекшеліктеріне қарай техникалық-тактикалық дайындықты даралау: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық дағдылары мен ептіліктің деңгейі.
Тактикалық	26	Ату нәтижеін жазып, қарсыласпен ату – матчтар, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындау
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика және тактикалық дайындық негіздері. Матчтарды тактикалық талдау (оқ), тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Матчка дайындық және матч нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелі спорт үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілік артқан жағдайларда стресске қарсы тұру, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өз бетінше өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізе білу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау. Хатшы, бас төреші ретінде қалалық жарыстарға төрелік етуге қатысу
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткен деңгейді сақтап, күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Ждд	9	
Адд	13	

Техникалық	32	Ату және көздеу әдістерін жетілдіру, босату және тыныс алуды қалпына келтіру.
Тактикалық	32	Ату нәтижеін жазып, қарсыласпен ату – матчтар, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындау
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Матчтарды тактикалық талдау.
Психологиялық	6	Мінездің адамгершілік-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жету мотивациясын дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші және бас хатшы ретінде жарыстарға төрешілік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	20	Атуды жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау.
Ждд	8	
Адд	12	
Техникалық	32	Ату техникасын жетілдіру
Тактикалық	34	Ату нәтижеін жазып, қарсыласпен ату – матчтар, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындау
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі садақ ату спортының дамуының негізгі бағыттары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Оқу-жаттығу процесінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындауындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстардың есебін жүргізу және жүргізу жүйесін меңгеру. Командалық және жеке жарыстарға төрешілік ету.
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшемі	1 жылға дейінгі даярлық нормативі				1 жылдан жоғары даярлық нормативі			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы физикалық дайындық бойынша норматив										
1.1	Уақытты санамай 1000 м жүгіру	Мин., секундтар	орындалды	5	орындалды	орындалды	5	орындалды	орындалды	5
			орындалмады	0	орындалмады	орындалмады	0	орындалмады	орындалмады	0
1.2	Еденде итеру күйінде қолды бүгіп жазу	Рет саны	10	10	5	10	12	10	6	10
			10-нан кем	0	5-тен кем	0	12-ден кем	0	6-дан кем	0
1.3	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	4	10	5	10	5	10	6	10
			4-тен кем	0	5-тен кем	0	5-тен кем	0	6-дан кем	0
1.4	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	140	10	130	10	145	10	135	10
			140-тан кем	0	130-дан кем	0	145-тен кем	0	135-тен кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшемі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1.1	Еденде итеру күйінде	рет саны	13	10	7	10

	қолды бүгіп жазу		13-тен кем	0	7-ден кем	0
1.2	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	6	10	7	10
			6-дан кем	0	7-ден кем	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	150	10	140	10
			150-ден кем	0	140-тан кем	0
1.4	1 мин ішінде жатқан күйден денені көтеру	рет саны	34	10	28	10
			34-тен кем	0	28-ден кем	0

2. Арнайы физикалық дайындық нормативтері

2.1	Теннис добын диаметрі 60 см нысанаға 4 м қашықтықтан лақтыру (бес әрекет). Мақсатқа жету Нысанаға тию	рет саны	4	10	3	10
2.2	60 секунд ішінде иекке дейін садақты созу	рет саны	10	10	10	10
2.3	Техникалық шеберлік	Жаттықтырушы тағайындаған міндетті техникалық бағдарлама				

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшемі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Ұлдар
1.1	Еденде итеру күйінде қолды бүгіп жазу	рет саны	25	10	15	10
			25-тен кем	0	15-тен кем	0
1.2	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	11	10	15	10
			менее 11	0	15-тен кем	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан	см	180	10	150	10

	ұзындыққа секіру		180-нен кем	0	150-ден кем	0
1.4	1 мин ішінде жатқан күйден денені көтеру	рет саны	39	10	34	10
			39-дан кем	0	34-тен кем	0
2. Арнайы физикалық дайындық нормативтері						
2.1	Секіргішпен секіру	рет саны	100	10	90	10
2.2	60 секунд ішінде иекке дейін садақты созу	рет саны	18	10	17	10
2.3	Садақты созылған күйде иекке тигіздіріп ұстау. фиксация	секундалар	30	10	25	10
2.4	Техникалық шеберлік	Жаттықтырушы тағайындаған міндетті техникалық бағдарлама				

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшемі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1.1	Еденде итеру күйінде қолды бүгіп жазу	рет саны	25	10	15	10
			25-тен кем	0	15-тен кем	0
1.2	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	12	10	16	10
			12-ден кем	0	16-дан кем	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	180	10	150	10
			180-нен кем	0	150-ден кем	0
1.4	1 мин ішінде жатқан күйден денені көтеру	рет саны	39	10	34	10
			39-дан кем	0	34-тен кем	0
2. Арнайы физикалық дайындық нормативтері						
	Классикалық планка. Бастапқы қалып – бетін төмен қаратып жату.					

2.1	Қол шынтақта 90 градусқа бүгілген. Білектер мен саусақтардағы тірек. Бастың жоғарғы бөлігінен өкшеге дейінгі түзу сызық	минут	2	10	1,5	10
2.2	60 секунд ішінде иекке дейін садақты созу	Количество раз	20	10	20	10
2.3	Садақты созылған күйде иекке тигіздіріп ұстау. фиксация	секунды	30	10	25	10
2.4	Техникалық шеберлік	Жаттықтырушы тағайындаған міндетті техникалық бағдарлама				

Ескерту: Ең көп мүмкін болатын ұпайлардың 70%-дан азын жинаған спортшы оқудың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы	
				Даярлық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Арнайы жилет	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
2	Саусаққап	дана	адам	1	1	2	1	1	4 ай	1	4 ай	-	-
3	Крага	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
4	Кеудеше	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-

1	Спорт тық (оқу-жаттығулық) садақ	дана	адам	1	1	1	1	-	-	-	-	-	
2	Садақтың сабы	дана	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	
3	Садақтың иығы	жүп (2 дана)	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	
4	Тұрақтанды рғыштар	дана	адам	1	1	1	1	3	1	6	1	-	
5	Плунжер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	
6	Кликер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	
7	Көздеу	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	-	
8	Жебелер	дана	адам	12	1	12	1	12	1	24	1	-	
9	Ұштықтыр	дана	адам	12	1	12	1	12	1	24	1	-	
10	Садақ полкасы	дана	адам	5	1	5	6 ай	5	6 ай	5	4 ай	-	
11	Жебе қауырсыны	дана	адам	50	1	150	1	150	6 ай	300	4 ай	-	
12	Жебенің құйрығы	дана	адам	50	1	150	1	150	6 ай	300	4 ай	-	
13	Тиюннің жібі (500 грамм)	бабин а	адам	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
14	Жебе салатын қылшан	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
15	Оптика дүрбі	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	1	1	1

16	Садақ т ы тасым алдауға арналған кейс-с өмке	дана	адам	1	3	1	3	1	2	2	1	-	-
17	Қауыр сынның жапсыр малар үшін құрыл ғы	дана	адам	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
18	Жебен і түзету үшін құрыл ғы	дана	адам	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
19	Тиюн д і дайын дау үшін құрыл ғы	дана	оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
20	Атуға арналған қалқан (изо лон)	дана	оқу тобы	4	1	4	1	4	1	3	1	-	-
21	Садақ ату нысан асы	дана	челове к	500	1	500	1	500	1	500	1	-	-
22	Секірт пе	дана	челове к	5	1	5	1	10	1	15	1	-	-
23	Гимна стика лық скам ейка	дана	оқу тобы	5	***	5	***	10	***	15	***	-	-
24	Садақ жөнде у үстелі	дана	оқу тобы	5	1	5	1	10	1	15	1	-	-

[illegible]

[illegible]

	дар жиынтығы											1	
40	Мегафон	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
41	Рация	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
42	Монитор	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
43	Бейне камера	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
44	100 метрлік металл өлшеу іш	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
45	Үш қырлы адаптер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	
46	адаптер	дана	адам	1	1	1	1	3	1	6	1	-	
47	жүк	дана	адам	1	1	1	1	24	1	30	1	-	
48	Дәмфер	дана	адам	1	1	1	1	24	1	30	1	-	
49	Пин	дана	адам	1	1	1	1	48	1	48	1	-	
50	Пулер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
51	Уш аяқты штатив	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
14 қосымша

Стенд ату бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және оның тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - стенд ату бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Даярлық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық құрамалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСПТ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық, штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,	Жасөспірімдер/14-17 жас			
	Юниорлар/18-20 жас			

спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жастар/21-29 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Ересектер/30 жастан жоғары	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АДТ – 1	0	0			
	АДТ – 2	0	18 күнге дейін			
	ОЖТ – 1	0	18 күнге дейін			
	ОЖТ – 2	12 күнге дейін	18 күнге дейін			
	ОЖТ – 3	18 күнге дейін	18 күнге дейін			

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнге дейін	18 күнге дейін	18 тәулікке дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігімен айқындалады
	СЖТ – 1	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	СЖТ – 2	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	ЖСШТ	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық, штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СЖТ – 1	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	СЖТ – 2	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	СЖТ 2 ж.а	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
	ЖСШТ	24 күнге дейін	21 күнге дейін			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра						

тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	2	1	1	0	2
	ОЖТ – 1	1	2	1	2	1	2
	ОЖТ – 2	1	5	2	2	1	5
	ОЖТ – 3	1	5	2	2	1	5
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	5	2	2	2	5
	СЖТ – 1	2	5	2	2	2	5
	СЖТ – 2	2	5	2	2	2	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	5	2	2	2	5
	ЖСШТ	3	5	2	2	3	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламетіне және қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық, штаттық ұлттық командалар	РСДД және СДД	ЖШСТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Р еспублика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖШСТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

Жарыс түрлері	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Республикалық турнирлер	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Ресми облыстық жарыстар	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Ресми республикалық жарыстар	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Халықаралық жарыстар	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	8	5	1	-	-
Облыстық турнирлер	8	5	1	-	-
Республикалық турнирлер	8	5	3	2	10
Ресми облыстық жарыстар	8	8	3	2	10
Ресми республикалық жарыстар	8	8	3	2	10

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	45	Жалпы физикалық дайындық: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық дайындыққа бағытталған жаттығуларды орындау, Дене дамуының кемістіктерін жою - белгілі бір бұлшықет топтарын жаттықтыру.
Техникалық	40	Атуды орындау техникасының негізгі элементтерін үйрету, оларға көздеу (үдеріс ретінде), жіберуді орындау (саусақтарды босатып, кірісті (тетива) жіберу) жатады. Оқыту күрделі әрі өзара байланысты микроқимылдар кешенін меңгеруді көздейді.
Тактикалық	10	Жеке атысты, атыс сериясын, жалпы жаттығуларды орындау тактикасының үлгілерін әзірлеу.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету шаралары, атыс нысанының аумағында және атыс алаңында тәртіп сақтау ережелері, білімді тексеру және бекіту. Атуды орындау техникасының негізгі элементтері: нысана алуға дайындалу (изготовка), иыққа қою немесе көтеріп бекіту (вкладка немесе вскидка), көздеу, тынысты кідірте отырып шүріппені басқару (осы әрекеттердің мәнін түсінуді тексеру) және т.б.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық	40	Жалпы физикалық дайындық: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық дайындыққа бағытталған жаттығуларды орындау, Дене дамуының кемістіктерін жою - белгілі бір бұлшықет топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	45	Атуды орындаудың негізгі элементтері техникасын бекіту (үдеріс ретінде), атыс қаруын тура ұстай білу, ату әрекетін орындау жатады. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Тактикалық	10	Жеке оқ ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының үлгілерін әзірлеу.
Теориялық	4	Оқсыз "ату элементтерін" орындаудың "дұрыстығы" (тазалығы). Ату элементтерін орындау кезінде жіберілетін қателіктер, олардың туындау себептері (түсіну деңгейін тексеру және қайталау). Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурулардың, жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу үдерісіне деген көзқарасты реттеу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	35	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	45	Атуды орындау техникасының элементтерін жетілдіру (оқсыз және оқпен): таңдап алынған жаттығуда біркелкі дайындалу (изготовка), дәлсіздіктерді жою, иыққа қою немесе көтеріп бекіту (вкладка немесе вскидка), көздеу (бас пен бет сүйегін дүмге біркелкі орналастыру), нысанаға бағыттап ату кезінде каруды бірқалыпты жүргізу (поводка)
Тактикалық	11	Жеке ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және қалыптасқан жағдайларға сәйкес тиімді жүзеге асыру қабілетін дамыту, жарыс барысындағы жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
		Ішкі бақылау (өз-өзінді "тыңдау" қабілеті) – атуды орындауда қатысатын бұлшықеттердің жұмысына бақылау (түсінікті нақтылау). Шүріппені басқаруда сұқ саусақтың автономды жұмысы – басқа бұлшықеттерді қоспай

Теориялық	5	орындау (түсінікті тексеру және қайталау). Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері. Қауіпсіздік техникасы
Психологиялық	3	Көпжылдық жаттығу үдерісіне психологиялық тұрғыдан даярлау; жарыс қызметіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Атыс терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	34	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, Дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	43	Ату техникасын жетілдіру а) атудың негізгі техникалық элементтері (көздеу, көтеру және ату сәтін орындау); А) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу); Б) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, спортшы-атқыштың қаруды жылдам иыққа қоюы, спортшының дұрыс орналасу тәсілдері және т.б.);

		В) атуды орындау техникасы тұтастай алғанда.
Тактикалық	12	Жеке ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және қалыптасқан жағдайларға сәйкес тиімді жүзеге асыру қабілетін дамыту, жарыс барысындағы жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
Теориялық	5	"ату алдындағы, кезіндегі және одан кейінгі жұмыс жағдайын сақтау"; "атқыш-қару" жүйесін үйлестіру, иыққа қою немесе вскидка, көздеу және тынысты кідірте отырып, спуск ілмегін (шүріппені) жұлқымай, бірақ қарқынды және бірқалыпты басу ("әрекеттердің параллельдігі"). Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Көпжылдық жаттығу үдерісіне психологиялық тұрғыдан даярлау; жарыс қызметіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен біліктерін дамыту. Топта жаттығу алдында жүргізілетін қыздыру бөлімін (разминка) өткізу біліктігін жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс

Физикалық	30	ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	43	Ату техникасын жетілдіру а) атудың негізгі техникалық элементтері (көздеу, көтеру және ату сәтін орындау); А) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу); Б) микроэлементтер (аяқтың, дененің, колдың, бастың орналасуы, спортшы-атқыштың қаруды жылдам иыққа қоюы, спортшының дұрыс орналасу тәсілдері және т.б.); В) атуды орындау техникасы тұтастай алғанда.
Тактикалық	15	Жеке ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының бағдарламаларын қалыптастыру, таңдау және қалыптасқан жағдайларға сәйкес тиімді жүзеге асыру қабілетін дамыту, жарыс барысындағы жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
Теориялық	6	"өзін-өзі бақылау", оның мақсаты және күнделік жүргізудің қажеттілігі. Тыныс алу және газ алмасу, ағзаның тіршілік әрекетінде тыныс алудың маңызы. "атудың алдындағы, кезіндегі және кейінгі жұмыс жағдайын сақтау"; спортшының күн тәртібі. Аурулардың пен жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру (катайту). Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
		Көпжылдық жаттығу үдерісіне психологиялық тұрғыдан даярлау;

Психологиялық	5	жарыс қызметіне жалпы психологиялық дайындық. Нақты жарысқа арнайы психологиялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық жарыстарда төреші, нысана сызығының төрешісі, хронометрист төрешісі ролінде төрелік етуге қатысу. Алаңды белгілеу (разметка).
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	41	Дайындаудың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Ату және көздеу техникасын жетілдіру. Спортшы сипатының жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды дараландыру.
Тактикалық	17	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	5	Жалпы эмоциялық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа

		төзімділік сияқты спортшыларда үстем болып табылатын жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда командаға жетекшілік ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстарда төреші, бас төреші, нысана сызығының төрешісі және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	42	Дәлдікпен ату, тұрақты оқ ату және командамен бірлесіп ату дағдыларын жетілдіру.
Тактикалық	22	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	6	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне ие және ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын спортшы тұлғасын қалыптастыру.
	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құрастыру дағдысы. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		Ресми қалалық жарыстарда төреші , бас төреші, хронометрист төреші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктері: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен іскерлік деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жарысқа дайындық және жарыс нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жеке тұлғалық қасиеттерді анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спортында маңызды болып табылатын қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік

		жағдайындағы күйзеліске төзімділік, жоғары жарыс мотивациясы, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу . Қалалық жарыстарға хатшы, бас төреші ретінде төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	22	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	32	Ату және көздеу техникасын, оқтың шығарылу сәтін, тыныс алуды қалпына келтіруді жетілдіру.
Тактикалық	32	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жарыстарды тактикалық талдау.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі ұстау және жағдайды реттеу тәсілдерін

		менгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу уәждемесін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, бас хатшы ретінде жарыстардың төрешілеу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Жалпы дене даярлығы: оқу-жаттығу сабақтарының басында, үзілістер (демалыс) және соңында жалпы дене дайындығына бағытталған жаттығуларды орындау; күнделікті таңертеңгі жаттығу, баяу жүгіру, қимыл-қозғалыс ойындары, үстел теннисі, шаңғымен жүру, жүзу, велосипед тебу, серуендеу (өз бетінше). Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау, дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру. Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).
Техникалық	32	Ату техникасын жетілдіру.
Тактикалық	34	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес есепке алу үшін жүргізілетін атыс.
Теориялық	7	Қазақстанда және әлемде стенд атуды дамытудың негізгі үрдістері . Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербес ойлауды дамыту. Оны талдау және түзету қабілетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау барысында жіберген қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді меңгеруде көмек көрсету.

		Жарыс ережелерін, өткізу жүйесін , жарыс хаттамаларын толтыру тәртібін меңгеру. Командалық, жеке біріншіліктер мен жарыстарды төрешілеу
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1	60 м жүгіру	сек.	9,3	10,1	9,2	10,0
1.2	Ұзындыққа секіру	см.	210	200	220	210
1.3	Жатып тірелу жағдайында қолды бүгу	Қайталану саны	24	15	26	17
1.4	Кермеде денені көтеру	Қайталану саны	12	-	15	5
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері						
2.1	Кермеде екі қолмен ілініп тұру	сек.	60	30	120	60
2.2	5 к г . жүктемені алдыда бекем ұстау	мин.	3	2	5	4

Оқу-жаттығу кезеңіндегі (спорттық мамандану кезеңі) топ үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	қыздар
Жалпы физикалық даярлық нормативтері				
1.1.	100 м жүгіру	сек.	14,2	16
1.2	Кермеде денені көтеру	Қайталану саны	15	5
1.3	Жатып тірелу жағдайында қолды бүгу	Қайталану саны	30	20
Арнайы физикалық даярлық нормативтері				
2.1	Дөңгелек стенд – қаруды көтеріп ату	мин.	5	4
2.2	Траншеялы стенд – қаруды ұстап ату	мин.	5	4
Спорттық біліктілік деңгейі				

3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	Спорттық разрядтар
3.2.	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылдан астам)	Спорттық разрядтар

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	ұлдар
Жалпы физикалық даярлық нормативтері				
1.1	1000 м жүгіру	мин. сек.	4.30	-
1.2	500 м жүгіру	мин. сек.	-	2.45
1.3				
Арнайы физикалық даярлық нормативтері				
2.1	Дөңгелек стенд – қаруды көтеріп ату	мин.	10	8
2.2	Траншеялы стенд – қаруды ұстап ату	мин.	10	8
Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқыту мерзімі (үш жылға дейін) СШҮ			

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			ұлдар	ұлдар
1. Жалпы физикалық даярлық нормативтері				
1.1	1000 м жүгіру	мин. сек.	3.50	-
1.2	500 м жүгіру	мин. сек.	-	2.15
1.3	Жатып денені көтеру	Қайталану саны	50	40
1.4	Жатқан қалпында қолды бүгу және жазу (отжимание)	Қайталану саны	30	20
1.5	Секіртпемен тоқтамай секіру	Қайталану саны	100	100
1.6	Орнынан ұзындыққа секіру	см.	250	210
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері				
2.1	Дөңгелек стенд – қаруды көтеріп ату	мин.	12	10
2.2	Траншеялы стенд – қаруды ұстап ату	мин.	12	10
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқыту мерзімі (үш жылға дейін)		СШ	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

9.

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	PERAZZI, BERETTA, MAROCCHI, BREDА, МЦ, МР спорттық қаруларына арналған қосалқы бөлшектер (соққы серіппесі, шептало серіппесі, шүріппе, тиек эксцентрігі, оқпақ, оқпақ серіппесі, аударғыш серіппесі, үстіңгі және астыңғы инжекторлар, инжектор шептало, ауыспалы дүмбі аузының тарылтқышы, ауыспалы соққы-шүріппе тетігі, дүмбінің иыққа тірелетін төсемі, бет сүйейтін бөліктің реттеу мехаиизмі, нысана көрсеткіші (мушка), осьтік бұранда)	дана/бір адамға	1
2	Қару тазалауға арналған жиынтық (қап, шомпол, ысқыш, WD-40, механизмдерге арналған қару жақпа майы)	дана/бір адамға	1
3	Спорттық оқ-дәрілерге арналған бөлігі бар атыс сөмкесі	дана/бір адамға	1
4	Массаж үстелі (спорттық, жеңіл тасымалданатын)	дана	3
5	Спорттық қару	дана/бір адамға	1
6	Оқ-дәрілер	дана күніне бір адамға	500
7	Нысаналар	дана күніне бір адамға	500
8	Қаруға арналған кейс	дана/бір адамға	1
9	Оқ-дәрілерге арналған кейс	дана/бір адамға	1
10	Жол шамаданы	дана/бір адамға	1
11	Антифон құлаққаптар	дана/бір адамға	1

12	Футбол добы	дана	3
13	Баскетбол добы	дана	3
14	Электрондық жабдық (RANGE MASTER)	жиынтық	1
15	Электронды табло	дана	5
16	Электронды финалдық табло	дана	1
17	3D қаруға арналған дүмбі	дана/бір адамға	1
18	Қару тасымалдауға арналған доңғалақты жолдорба-қап	дана/бір адамға	1
19	Атқыш киіміне арналған доңғалақты жолдорба сөмке	дана/бір адамға	1
20	Үлкен тенниске арналған доп	дана/бір адамға	2
21	Пневматикалық мылтық	дана/бір адамға	1
22	Ауаны айдауға арналған компрессор	дана	1
23	Атуды тіркеп, оны траекторияға түсіруге арналған сандық камера	дана/бір адамға	1
24	Жаттығу үдерісін басқаруды электронды бақылауға арналған планшет	дана	2
25	Үйлестіруге арналған жартылай сфералы жаттықтырғыш	дана/бір адамға	1
26	Секіртпе	дана/бір адамға	1
27	Үстел теннисіне арналған үстел	дана	5
28	Үстел теннисіне арналған жиынтық (тор, жұп ракетка, доптар)	дана/бір адамға	1
29	Волейболға арналған тасымалданатын жиынтық (тіреулер, тор, доптар)	дана	2
30	Атыс спорты түрлері бойынша көлік қызметтері (спортшыларды, жаттықтырушыларды және дене шынықтыру және спорт саласындағы басқа да мамандарды, сондай-ақ спорттық мүкәммал мен		2

	жабдықтарды тасымалдау)	топқа арналған рейс	
31	Гіртасы	дана/бір адамға	1
32	Батпантас	дана/бір адамға	1
33	Кедергілер	дана	20
34	Координациялық баспалдақ	дана	5
35	Фитнес таспалар, эспандерлер, тростар	дана/бір адамға	1
36	Метбол добы	дана/бір адамға	1
37	Фишкалар, конустар	дана	50
38	Координациялық сақиналар	дана	50
39	Салмақ таспалары (жұп)	дана/бір адамға	1
40	Йога кілемшелері	дана/бір адамға	1
41	Координациялық эллипс жаттықтырғыш	дана	5
42	Жүгіру жолақтары	дана	5
43	Велокұрылғы	дана	5
44	Есу жаттықтырғышы	дана	5
45	Шаңғы жаттықтырғышы	дана	5
46	Степ платформа	дана	30
47	TRX-ілмектері	дана/бір адамға	1
48	Гиперэкстензия жаттықтырғышы	дана	5
49	Іш бұлшықеттеріне арналған қиғаш орындық	дана	5
50	Кроссовер жаттықтырғышы	дана	2
51	Көлденең жим жаттықтырғышы	дана	2
52	Смит күштік жаттықтырғышы	дана	2
53	Олимпиадалық гриф	дана	5
54	Грифке арналған салмақ дискілері (жұптап 2.5, 5, 10, 15, 20 кг.)	дана/жұп	5

Жеке пайдалануға берілетін спорт саймандары

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есептік бірлік	Спорттық даярлық кезеңдері							
				Алғашқы даярлау кезеңі		Оқу-жаттығу кезеңі		Спорттық жетілдіру кезеңі		Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	
				саны	пайдалану	саны	пайдалану	саны	пайдалану	саны	пайдалану

[illegible]

4	а й сферал ы жаттық тырғы ш	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Секіртп е	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Гіртасы	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Йога кілемш елері	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Батпант ас	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	2
9	TRX-іл мектері	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Спортт ық қару	дана	адам	1	4	1	4	1	3	1	3
11	Оқ-дәрі лер	дана	адам	20000	1	30000	1	50000	1	60000	1
12	Нысана лар	дана	адам	20000	1	30000	1	45000	1	55000	1
13	Қаруға арналға н кейс	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Оқ-дәрі лерге арналға н кейс	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Жол шамада ны	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2
16	Антифо н құлаққа птар	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Футбол добы	дана	о қ у тобы	-	-	-	-	-	-	-	-
18	Баскетб ол добы	дана	о қ у тобы	-	-	-	-	-	-	-	-
19	Электр ондық жабдық	жиынт ық	құрама	-	-	1	4	1	4	1	4
20	Электр онды табло	дана	құрама	-	-	5	4	5	4	5	4
21	Электр онды финалд	дана	құрама	-	-	1	4	1	4		4

[illegible]

29	үдерісі н басқару д ы электро нды бақыла у ға арналға н планше т	дана	адам	-	-	-	-	1	2	1	2
30	Фитнес таспала р , эспанде рлер, тростар	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
31	Метбол добы	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	ЖФД арналған спорттық аяқ киім	жұп (2 дана)/бір адамға	1
2	Атыс құлаққаптары	дана/бір адамға	1
3	Атушыларға арналған сүлгі	дана/бір адамға	1
4	Атыс күртесі (жазғы)	дана/бір адамға	1
5	Атыс күртесі (қысқы)	дана/бір адамға	1
6	Атыс көзілдірігі - жарық сүзгілері	дана/бір адамға	1
7	Жұқа былғарыдан жасалған атыс қолғаптары	жұп (2 дана)/бір адамға	1
8	Іші жылы қолғаптар	жұп (2 дана)/бір адамға	1
9	Жылы комбинезон	дана/бір адамға	1
10	Атуға арналған аяқ киім (арнайы)	жұп (2 дана)/бір адамға	1
11	Трико	дана/бір адамға	1
12	Пуловер	дана/бір адамға	1
13	Атушыларға арналған жилет	дана/бір адамға	1
14	Термокиім	жиынтық/бір адамға	1
15	Штормдық костюм (су өткізбейтін матадан)	дана/бір адамға	1
16	Спарка костюмі (флис матасынан жасалған)	дана/бір адамға	1

17	Ұзын жеңді поло футболка (термореттегіш матадан тігілген)	дана/бір адамға	1
18	Қысқа жеңді поло футболка (термореттегіш матадан тігілген)	дана/бір адамға	1
19	Атыс қалпағы (күнқағар, антибликтердің ішкі бөлігі)	дана/бір адамға	1
20	Аяқ киімге арналған былғары жапсырма (қару тірегі үшін)	дана/бір адамға	1
21	Құлақ тығындары (беруши)	дана/бір адамға	1

Жеке пайдалануға берілетін спорттық киім-кешек

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есептік бірлік	Спорттық даярлық кезеңдері							
				Алғашқы даярлау кезеңі		Оқу-жаттығу кезеңі		Спорттық жетілдіру кезеңі		Жоғары спорт шеберлігі кезеңі	
				саны	пайдалану мерзімі (жыл)	саны	пайдалану мерзімі (жыл)	саны	пайдалану мерзімі (жыл)	саны	пайдалану мерзімі (жыл)
1	Атыс күртесі (жазғы)	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Атыс күртесі (қысқы)	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Атыс көзілдірігі - жарық сүзгілері	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Жұқа былғарыдан жасалған атыс қолғаптары	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Ішкі жылы қолғаптар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
6	ЖФД арналған	жұп (2 дана)/	адам	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортт ық аяқ киім	бір адамға									
7	Атыс құлаққа птары	дана/ бір адамға	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
8 8	Атушы ларға арналға н сүлгі	дана/ бір адамға	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Жылы комбин езон	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Атуға арналға н аяқ киім (арнайы)	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Трико	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Пулове р	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Атушы ларға арналға н жилет	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Термок иім	жиынт ық	адам	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Шторм ды қ костюм (с у өткізбе йтін матада н)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Спарка костюм і (флис матасы н а н жасалға н)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Ұзын жеңді поло футбол ка (термор еттегіш	дана	адам	1	1	1	1	1	1		1

	матада н тігілген)									1	
18	Қысқа жеңді поло футбол ка (термор еттегіш матада н тігілген)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Атыс қалпағ ы (күнқаға р , антибл иктерді ң ішкі бөлігі)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Аяқ киімге арналға н былғар ы жапсыр ма (кару тірегі үшін)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1
21	Құлақ тығынд ары (беруши)	дана	адам	10	1	15	1	25	1	25	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
15 қосымша

Теннис бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі

мақсаты - "теннис" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	8	8	416
	АДТ – 2	6	10	520
	ОЖТ – 1	5	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	4	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖТ – 1	3	24	1248
	СЖТ – 2	3	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	28	1456
	ЖСШ	2	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық	13 жасқа дейін			

командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жасөспірімдер/13-17 жас (ОЖТ)	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	жастар/18 жастан бастап (СЖТ)	
	ересектер/23 және одан жоғары (ЖСШ)	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескертпе
	АДТ – 1	-	-	-		
	АДТ – 2	-	-	-		
	ОЖТ – 1		14	7 күнге дейін		

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2		14	7 күнге дейін		
	ОЖТ – 3		14	7 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам		14	7 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	10 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	10 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	10 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	10 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	-	-	-		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	13 жасқа дейін	-	-	-	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі анықтайды
	жасөспірімдер/13-17 жас (ОЖТ)	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/18 жастан бастап (СЖТ)	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/23 және одан жоғары (ЖСШ)	21	21	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша						

жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара лық	республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республик алық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	ССТ						
	АДТ – 1	-	0	0	БЖСМ күнтізбесіне сәйкес		0
	АДТ – 2	-	0	0			0
	ОЖТ – 1	2	5	3		2	2
	ОЖТ – 2	2	5	3		2	2
	ОЖТ – 3	3	5	2		2	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	5	3	2		2	2
	СЖТ – 1	6	4			4	2
	СЖТ – 2	6	4			4	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	7	3			4	2
	ЖСШТ	10-12	2			4	2
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес					

Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Даярлау кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	ЖМСШ талаптарына сәйкес
	ОРДО	СЖТ талаптарына сәйкес жс. 2
	ДШЖСБ	ЖМСШ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын		

ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты ру орталықта ры	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

ЕРЛЕР

[illegible]

жарыстар	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас санаты		Жас санаты		Жас санаты		Жас санаты		Жас санаты	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Республикалық турнирлер	4	12	7	126	7	126	4	72	-	-
Ресми облыстық жарыстар	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ресми республикалық жарыстар	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	-	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	-	-	-	-	-
Республикалық турнирлер	-	-	6	-	2
Ресми облыстық жарыстар	-	-	-	-	-

Р е с м и республикалық жарыстар	-	-	7	-	4

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	37%	Мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру. Мазмұны: * негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту-төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (дене салмағымен жұмыс), икемділік (созылу жаттығулары), үйлестіру (эстафеталар, ашық ойындар). * әр түрлі әрекеттерді қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, ашық ойындар. * дұрыс қалыпқа назар аудару және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алу.
		Мақсаты: денені теннистің нақты

Арнайы физикалық	19%	жүктемелеріне дайындау. Мазмұны: * қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринттер, бүйірге секіру. * ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгерту, бірнеше доп ойындары. * теннис ерекшелігінің бастапқы элементтері енгізіледі: доп (көлеңке) жоқ ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар, бүйірлік қадамдар). * ұсақ моториканы, қол-көзді үйлестіруді дамыту.
Техникалық	26%	Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен әдістерді игеру. Мазмұны: * негізгі соққылармен танысу: оң және сол жақ серпіліс, қызмет көрсету, жоғарыдан соққы, жаздан бастап ойнау. * доп пен ракетканы бақылау жаттығулары: ракеткадағы допты

		жонглерлік ету, дриблинг. * негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау. * кеңістіктегі доп пен бағдар сезімін қалыптастыру.
Тактикалық	12%	Мақсаты: теннис ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе. Мазмұны: * негізгі ойын жағдайларын түсіну: орталықты қашан ойнау керек, бұрыштарда. * соққыдан кейін кортта орналасуды үйрету. * қарапайым ойын ойлауын дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты соққыларды тандау. * ұтыс ойынының ережелерімен, беру ретімен танысу.
		Мақсаты: теннистің спорт түрі ретінде жалпы мәдениеті мен түсінігін қалыптастыру. Мазмұны: * ойын ережелерін

Теориялық	2%	зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): кезектілік, сот желілері. * теннистің пайда болуы мен дамуы туралы әңгіме. * спорттық этика негіздері: қарсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық. * маңызды жарыстармен және танымал теннисшілермен танысу.
Психологиялық	1%	Мақсаты: мазасыздықты азайту, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту. Мазмұны: * зейін мен зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары. * мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін ынталандыру, шағын жарыстарға қатысу. * өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты жеңуге арналған ойын элементтері.

		* бәсекелестік элементі бар ойындарға қатысу арқылы эмоционалды тұрақтылықты дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3%	Семинарларға қатысу және төрешілік тәжірибе
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	29%	Мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру. Мазмұны: * негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту-төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (дене салмағымен жұмыс), икемділік (созылу жаттығулары), үйлестіру (эстафеталар, ашық ойындар). * әр түрлі әрекеттерді қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, ашық ойындар. * дұрыс қалыпқа назар аудару және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алу.

Арнайы физикалық	22%	Мақсаты: денені теннистің нақты жүктемелеріне дайындау. Мазмұны: * қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринтер, бүйірге секіру. * ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгерту, бірнеше доп ойындары. * теннис ерекшелігінің бастапқы элементтері енгізіледі: доп (көлеңке) жоқ ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар, бүйірлік қадамдар). * ұсақ моториканы, қол-көзді үйлестіруді дамыту.
Техникалық	31%	Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен әдістерді игеру. Мазмұны: * негізгі соққылармен танысу: оң және сол жақ серпіліс, қызмет көрсету, жоғарыдан соққы, жаздан бастап ойнау. * доп пен ракетканы бақылау жаттығулары:

		ракеткадағы допты жонглерлік ету, дриблинг. * негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау. * кеңістіктегі доп пен бағдар сезімін қалыптастыру.
Тактикалық	13%	Мақсаты: теннис ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе. Мазмұны: * негізгі ойын жағдайларын түсіну: орталықты қашан ойнау керек, бұрыштарда. * соққыдан кейін кортта орналасуды үйрету. * қарапайым ойын ойлауын дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты соққыларды таңдау. * ұтыс ойынының ережелерімен, беру ретімен танысу.
		Мақсаты: теннистің спорт түрі ретінде жалпы мәдениеті мен түсінігін қалыптастыру. Мазмұны:

Теориялық	2%	* ойын ережелерін зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): кезектілік, сот желілері. * теннистің пайда болуы мен дамуы туралы әңгіме. * спорттық этика негіздері: карсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық. * маңызды жарыстармен және танымал теннисшілермен танысу.
Психологиялық	1%	Мақсаты: мазасыздықты азайту, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту. Мазмұны: * зейін мен зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары. * мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін ынталандыру, шағын жарыстарға қатысу. * өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты жеңуге арналған

		о й ы н элементтері. * бәсекелестік элементі бар ойындарға қатысу арқылы эмоционалды тұрақтылықты дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2%	Семинарларға қатысу және төрешілік тәжірибе
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	17%	Мақсаты: жоғары спорттық жетістіктердің негізін қалайтын ж а л п ы физикалық базаны сақтау және одан әрі дамыту. Мазмұны: * күш төзімділігі м е н жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту (басылған шарлармен жұмыс, қарсылық жаттығулары, айналмалы жаттығулар). * икемділік жаттығулары (жарақаттанудың алдын алу үшін динамикалық және статикалық созылу, йога, офп). * жалпы төзімділікті дамыту (кросс-дайындық , аралық жүгіру). * жан-жақты физикалық даму

		үшін көпсайыс, гимнастика, акробатика сабақтарына қосу.
Арнайы физикалық	25%	Мақсаты: теннистің нақты физикалық белсенділігіне бағытталған дайындық. Мазмұны: * жылдамдыққа төзімділік, найзағай реакциялары, жарылғыш күш жаттығулары. * - жеделдету, бастапқы серпілістер, әртүрлі бағыттардағы қозғалыстар кешендері. *үйлестіруді дамыту (стандартты емес жағдайларда жаттығулар, көздер жабық, қос тапсырмалар). * доптармен және резеңке амортизаторлар мен арнайы жаттығулар, теннисшілерге арналған тренажерлер.
		Мақсаты: техникалық арсенал мен орындау тұрақтылығын жетілдіру. Мазмұны: * соққылардың барлық түрлерін терең игеру: айналмалы соққылар,

Техникалық	37%	топспиндер, кесінділер, жаздан соққы, жоғарыдан соққы, вариациямен қызмет ету. * динамикада тұрақты ойын дағдыларын қалыптастыру (қозғалыста, қарсыласпен ойында). * жоғары қайталау жиілігінде және қысым жағдайында техниканы автоматтандыру. * техникалық қателерді түзету, ойыншының жеке ерекшеліктерімен жұмыс істеу
Тактикалық	15%	Мақсаты: қарсыласты ескере отырып, ойын жағдайында техниканы қолдану қабілетін дамыту. Мазмұны: *ойынды үйрену: доптың бағытын, маағын, биіктігін өзгерту. • тактикалық ойлауды дамыту: ұтыс ойындарын талдау, шешім қабылдау, іс-әрекетті жоспарлау. * әр түрлі ойын сценарийлерін

		модельдеу: қорғаныс, шабуыл, қарсы шабуыл, қорғаныстан шабуылға көшу. * жеке және жұптық ойын тактикасын үйрену.
Теориялық	2%	Мақсаты: ойынды терең түсіну және спорттық зейінді дамыту. Мазмұны: * ойынның егжей-тегжейлі ережелерін, тактикалық схемаларды, шот-фактуралар ды, галстуктарды зерттеу. * турнирлердің құрылымымен, рейтингтер жүйесімен, жарыстардың жіктелуімен танысу. * бейнематериалд арды талдау, кәсіби спортшылардың ойындарын талдау. * анатомия, биомеханика, спорттық тамақтану негіздеріне кіріспе.
		Мақсаты: жаттығулар мен жарыстар жағдайында тұрақты психиканы және өзін-өзі реттеуді қалыптастыру.

Психологиялық	2%	Мазмұны: * зейінді, зейінді , ауысуды дамытуға арналған жаттығулар. * өзіне деген сенімділікті қалыптастыру, мақсат қою, ерікті қасиеттерді дамыту. * психологиялық түсіру әдістерін оқыту (автотренинг, визуализация, тыныс алу әдістері). * мотивациямен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс, өсуге ж ә н е қиындықтарды жеңуге деген көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: * кіші спортшылар ү ш і н жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. * ж а с с у д ь я курстарынан өту , бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. * техникалық әрекеттерді түсіндіру

		әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. * жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	17%	Негізгі физикалық қасиеттерді нығайту: күш, икемділік, төзімділік, ептілік. Жалпы төзімділікті дамыту үшін ойын және аралық пішіндерді пайдалану. Дене салмағы мен акробатика элементтері бар жаттығуларды енгізу (жеңілдетілген). Буын қозғалғыштығы және қозғалысты үйлестіру бойынша жұмыс.
Арнайы физикалық	25%	Сигналдарды қолдана отырып, реакция жылдамдығы мен бастапқы жылдамдықты дамыту. Қозғалыс бағытын бірнеше рет өзгертуге арналған жаттығулар. Теннис техникасының элементтерімен тепе-теңдік жаттығуларын қосу. Ракеткамен қозғалыста ритақ пен тұрақтылықты жаттықтыру.
Техникалық	32%	Дәлдік пен тұрақтылықпен негізгі соққыларды (форхенд, бэкхенд, қызмет көрсету) жетілдіру. Техниканың біртіндеп күрделенуі: айналу, амортизация, қозғалысқа соққылар. Техникалық жаттығулар арқылы қорғаныстан шабуылға көшуді енгізу және пысықтау.

		Корпустың орналасуы, ұстау, соққы уақыты бойынша жұмыс.
Тактикалық	20%	Тактикалық схемаларды түсінуді тереңдету (мысалы, "соққы-орталыққа оралу"). Қызмет көрсетуді және қызмет көрсетуден кейінгі алғашқы соққыны өңдеу (комбинация). Ойын эпизодтарын талдау: позицияны таңдау, қарсыластың әлсіз жағына соққы беру. Қос ойын элементтері-негізгі орналастыру, аймақтарды өзгерту.
Теориялық	2%	Жалғыз және жұптық ойын ережелерін қайталау және тереңдету. Турнир құрылымымен, жиынтық форматымен, галстукпен танысу. Жаттығулар мен ойындардың интроспекция элементтерін енгізу. Ойын жағдайларын талдай отырып, бейне фрагменттерді қарау және талқылау. Жалғыз және жұптық ойын ережелерін қайталау және тереңдету. Турнир құрылымымен, жиынтық форматымен, галстукпен танысу. Жаттығулар мен ойындардың интроспекция элементтерін енгізу. Ойын жағдайларын талдай отырып, бейне фрагменттерді қарау және талқылау.
		Эмоционалды өзін-өзі бақылау мен зейінді дамыту. Қысқа мерзімді мақсаттар қою және оларға қол жеткізу арқылы өзіне деген сенімділікті

Психологиялық	2%	қалыптастыру. Матч алдында өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу. Командалық жаттығуларға қатысу, қарым-қатынас дағдыларын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: * кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. * жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. * техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. * жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	15%	Күш жаттығуларын ың қарқындылығы мен көлемін арттыру. Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар. Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші,

		икемділік жаттығулары. Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалды кешендер).
Арнайы физикалық	25%	Қозғалыс жылдамдығын а және бағыттардың өзгеруінен еқойылатын талаптарды арттыру. Көрнекі және дыбыстық сигналдарға жауап беретін жаттығулар. Қарсылықпен теннис кимылдарын бірнеше рет қайталау. Жүктеме жағдайында ептілікт

		і , тептеңд ікті дамыту ғ а арналға н кешенд ер
Техникалық	32%	Ә р түрлі айналм алы соққыл арды жетілді ру. Берудің дәлдігі, жылда мдығы және бағыты бойын ш а терең жұмыс. Лактыр удан соққыл арды енгізу және пысықт а у . Соққыл арды қозғалы стармен және ойын жағдай ымен біріктір у.
		Қарсыл астың позици ясы мен жағдай ы н а байлан ысты соққыл

Тактикалық	22%	арды таңдауды дамыту . қорғаныс тактикасын құру негіздері . Ережелер мен ережелерді ескеріп отырып , екі сеттік матчқа қатысу. Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру.
Теориялық	2%	Теннис терминологиясы мен ойын схемаларын терең зерттеу. Типтік кателерді және оларды жою жолдарын талдау. Теннис тарихы мен танысу, көрнекті ойыншылар.

		Теориялық тесттерге, ережелер бойынша викториналарға қатысу.
Психологиялық	2%	Бәсекеге қабілетті стресске төзімділікті үйрету. Өзін-өзі реттеу, тыныс алу, зейінді ауыстыру жаттығулары. Өзін-өзі бағалауды, нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру. Соңына дейін табандылықпен күрес бойынша жұмыс.
		Мақсаты : ой-өрісін кеңейту

		’, көшбас шылық және оқыту дағдыл арын қалыпт астыру. Мазмұн ы: * Кіші спортш ылар үшін жаттығ улар жүргізу , секция іс-шара ларына қатысу. * Жас судья курстар ынан өту, бастапқ ы деңгейд егі турнир лердің төрешіл ігіне қатысу. * Техник алық әрекетт ерді түсінді ру әдістері н игеру, білім беру кабілеті н дамыту . * Жаттығ у
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2%	

		процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	13%	Күш жаттығуларының қарқындылығы мен көлемін арттыру. Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар. Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші, икемділік жаттығулары. Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалды кешендер).
		Қозғалыс жылда

Арнайы физикалық	22%	мдығын а және бағытта рдың өзгеруі н е қойыла тын талапта рды арттыр у . Көрнекі және дыбыст ы қ сигналд арға жауап беретін жаттығ улар. Қарсыл ықпен теннис қимылд арын бірнеш е рет қайтала у . Жүктем е жағдай ында ептілікт і , тепе-те ндікті дамыту ғ а арналға н кешенд ер
		Ә р түрлі айналм алы соққыл арды жетілді ру.

Техникалық	34%	Берудің дәлдігі, жылдамдығы және бағыты бойынша терең жұмыс. Лақтырудан соққыл арды енгізу және пысықтау. Соққыл арды қозғалыстармен және ойын жағдайымен біріктіру.
Тактикалық	25%	Қарсы астың позициясы мен жағдайына байланысты соққыл арды таңдауды дамыту. Қорғаныс тактикасын құру негіздері. Ережелер мен ережелерді ескере

		отырып , екі сеттік матчқа қатысу. Жеке ойын стилін біртінд е п қалыпт астыру.
Теориялық	2%	Теннис термин ологияс ы мен ойын схемала рын терең зерттеу. Типтік қателер ді және оларды жою жолдар ын талдау. Теннис тарихы мен танысу, көрнект і ойынш ылар. Теория лық тесттер ге, ережел ер бойын ша виктор иналарғ а қатысу.
		Бәсекег е қабілет ті стресск

Психологиялық	2%	е төзімді лікті үйрету. Өзін-өзі реттеу, тыныс алу, зейінді ауысты р у жаттығ улары. Өзін-өзі бағалау ды, нәтиже г е жауапк ершілік т і қалыпт астыру. Соңына дейін табанд ылық пен күрес бойын ш а жұмыс.
		Мақсат ы : ой-өрісі н кеңейту , көшбас шылық және оқыту дағдыл арын қалыпт астыру. Мазмұн ы: * Кіші спортш ылар үшін жаттығ улар

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2%	жүргізу , секция іс-шараларына қатысу. * Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. * Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. * Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
		Мақсаты: жалпы физикалық қабілеттіліктің , төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету, жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал етеді.

Физикалық	13%	Мазмұны: * Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (аралық жүгіру, кросс-тренинг). * Күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақ пен қарсылық жаттығулары, функционалды күшке баса назар аудару. * Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу. * Тепе-теңдік пен үйлестіруді дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда. * Жарақаттанудың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі бағыттар.
Арнайы физикалық	22%	Мақсаты: теннистегі табыстылықты анықтайтын моторлық қасиеттерді оңтайландыру. Мазмұны: * Жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: серпіліс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына жауап. * Аяқтың жұмысы: бірнеше қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене калпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. * Арнайы төзімділік жаттығулары-жиынтықта/матчта жоғары қарқындылықты сақтау. * Тенниске арналған жабдықты қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, доптар. * Ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке СФП-бағдарламаларын құру.
Техникалық	31%	Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу. Мазмұны: * Барлық тереңдетіп өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған, эффектiлермен беру, жауап беру. * Қозғалыстағы және ауысулардағы соққылардың комбинациясы(baseline, net, жартылай соққы). * Жабынға, қарсыласқа және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту. * Физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру. * Қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.
		Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес жағдайлары. Мазмұны:

Тактикалық	22%	* Жеке ойын моделін құру: шабуыл, қорғаныс, әмбебап. * Тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту. * Ойын жағдайларын талдау: "тегіс", артта қалу, матчбол кезінде не істеу керек. • Тактикалық ұтыс ойындарының тәжірибесі: қысқа Қызмет көрсетуден кейін ұтыс ойыны, торға қысқартылған, агрессивті шығуға жауап. * Матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзін-өзі түзетуге үйрету
Теориялық	2%	Мақсаты: ойын сауаттылығын және қазіргі теннис принциптерін түсінуді арттыру. Мазмұны: * Жарыс регламенттерін, турнирлерді рейтингтеуді, рейтингтік жүйелерді (ITF, ATP/WTА, ұлттық) егжей-тегжейлі зерделеу. * Кәсіби теннис трендтеріне шолу, Үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау. * Бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактиканы, шешімдерді талдау. * Жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалпына келтіру. * Ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.
Психологиялық	8%	Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысыммен әрекет ету және эмоцияларды басқару қабілеті. Мазмұны: * Матч алдында шоғырлану, релаксация, визуализация әдістері. * Жоғары жаттығулар мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау. * Эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу. * Сырттағы ойындарға дайындық: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу. * Спорт психологымен жұмыс (жеке консультациялар, топтық тренингтер).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: * Кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. * Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.

		* Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. * Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық	13%	Мақсаты: жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету, жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал етеді. Мазмұны: * Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (аралық жүгіру, кросс-тренинг). * Күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақ пен қарсылық жаттығулары, функционалды күшке баса назар аудару. * Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу. * Тепе-теңдік пен үйлестіруді дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда. * Жарақаттанудың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі бағыттар.
Арнайы физикалық	21%	Мақсаты: теннистегі табыстылықты анықтайтын моторлық қасиеттерді оңтайландыру. Мазмұны: * Жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: серпіліс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына жауап. * Аяқтың жұмысы: бірнеше қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. * Арнайы төзімділік жаттығулары-жиынтықта/матчта жоғары қарқындылықты сақтау. * Тенниске арналған жабдықты қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, доптар. * Ойын стилін, антропометрияны

		және турнир кестесін ескере отырып, жеке бағдарламаларын құру.
Техникалық	27%	Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу. Мазмұны: * Барлық тереңдетіп өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған, эффектілермен беру, жауап беру. * Қозғалыстағы және ауысулардағы соққылардың комбинациясы (baseline, net, жартылай соққы). * Жабынға, қарсыласқа және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту. * Физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру. * Қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.
Тактикалық	23%	Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес жағдайлары. Мазмұны: * Жеке ойын моделін құру: шабуыл, қорғаныс, әмбебап. * Тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту. * Ойын жағдайларын талдау: "тегіс", артта қалу, матчбол кезінде не істеу керек. • Тактикалық ұтыс ойындарының тәжірибесі: қысқа Қызмет көрсетуден кейін ұтыс ойыны, торға қысқартылған, агрессивті шығуға жауап. * Матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзін-өзі түзетуге үйрету
		Мақсаты: ойын сауаттылығын және қазіргі теннис принциптерін түсінуді арттыру. Мазмұны: * Жарыс регламенттерін, турнирлерді рейтингтеуді, рейтингтік жүйелерді (ITF, ATP/ WTA, ұлттық) егжей-тегжейлі зерделеу.

Теориялық	4%	* Кәсіби теннис трендтеріне шолу, Үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау. * Бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактиканы, шешімдерді талдау. * Жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалпына келтіру. * Ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.
Психологиялық	8%	Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысыммен әрекет ету және эмоцияларды басқару қабілеті. Мазмұны: * Матч алдында шоғырлану, релаксация, визуализация әдістері. * Жоғары жаттығулар мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау. * Эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу. * Сырттағы ойындарға дайындық: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу. * Спорт психологымен жұмыс (жеке консультациялар, топтық тренингтер).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: * Кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. * Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. * Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. * Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
		Мақсаты: жалпы физикалық қабілеттіліктің , төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету, жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал етеді.

Физикалық	12%	Мазмұны: * Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (аралық жүгіру, кросс-тренинг). * Күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақ пен қарсылық жаттығулары, функционалды күшке баса назар аудару. * Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу. * Тепе-теңдік пен үйлестіруді дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда. * Жарақаттанудың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі бағыттар.
Арнайы физикалық	22%	Мақсаты: теннистегі табыстылықты анықтайтын моторлық қасиеттерді оңтайландыру. Мазмұны: * Жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: серпіліс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына жауап. * Аяқтың жұмысы: бірнеше қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене калпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. * Арнайы төзімділік жаттығулары-жиынтықта/матчта жоғары қарқындылықты сақтау. * Тенниске арналған жабдықты қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, доптар. * Ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке СФП-бағдарламаларын құру.
Техникалық	24%	Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу. Мазмұны: * Барлық тереңдетіп өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған, эффектiлермен беру, жауап беру. * Қозғалыстағы және ауысулардағы соққылардың комбинациясы(baseline, net, жартылай соққы). * Жабынға, қарсыласқа және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту. * Физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру. * Қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.
		Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес жағдайлары. Мазмұны:

Тактикалық	24%	* Жеке ойын моделін құру: шабуыл, қорғаныс, әмбебап. * Тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту. * Ойын жағдайларын талдау: "тегіс", артта қалу, матчбол кезінде не істеу керек. • Тактикалық ұтыс ойындарының тәжірибесі: қысқа Қызмет көрсетуден кейін ұтыс ойыны, торға қысқартылған, агрессивті шығуға жауап. * Матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзін-өзі түзетуге үйрету
Теориялық	4%	Мақсаты: ойын сауаттылығын және қазіргі теннис принциптерін түсінуді арттыру. Мазмұны: * Жарыс регламенттерін, турнирлерді рейтингтеуді, рейтингтік жүйелерді (ITF, ATP/WTА, ұлттық) егжей-тегжейлі зерделеу. * Кәсіби теннис трендтеріне шолу, Үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау. * Бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактиканы, шешімдерді талдау. * Жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалпына келтіру. * Ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.
Психологиялық	10%	Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысыммен әрекет ету және эмоцияларды басқару қабілеті. Мазмұны: * Матч алдында шоғырлану, релаксация, визуализация әдістері. * Жоғары жаттығулар мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау. * Эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу. * Сырттағы ойындарға дайындық: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу. * Спорт психологымен жұмыс (жеке консультациялар, топтық тренингтер).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: * Кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. * Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.

		* Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. * Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Физикалық	11%	Мақсаты: жоғары спорттық форма мен мансаптың ұзақ өмір сүруінің негізі ретінде жалпы дене шынықтырудың ең жоғары деңгейін сақтау. Мазмұны: * Жеке күш, аэробты және анаэробты дайындық бағдарламалары. * Бос салмақтарды, тренажерлерді және кроссфитті қолдана отырып, функционалды күш жаттығулары. * Үйлестіруді, икемділікті, буындардың қозғалғыштығын үнемі бақылау. * Жарақаттарды қалпына келтіру және алдын алу үшін йога, пилатес, бассейнді қосу. * Физикалық параметрлерді тексеру және бақылау: лактат, жүрек соғу жиілігі, қуат, икемділік.
Арнайы физикалық	23%	Мақсаты: корттағы өнімділікке барынша әсер ететін физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту. Мазмұны: * Жылдамдық-күш жұмысы: биометрика, аяқтың жұмысы, старт, реактивтілік. * Арнайы төзімділікті дамыту: матчтарды модельдеу, жоғары қарқынды аралық жаттығулар. * Ойын циклдары мен кідірістерге бағытталған жоғары қарқынды аралық жаттығулар. * Теннис машиналарын, бақылау жүйелерін (GPS, бейне трекерлер) пайдалану. * Микроциклдерді дәл жоспарлау арқылы жүктемелерден кейін міндетті түрде қалпына келтіру.
Техникалық	22%	Мақсаты: стресстік жағдайда техникалық тұрақтылықты сақтау және техникалық арсеналды үнемі кеңейту. Мазмұны: * Күрделі соққыларды егжей-тегжейлі пысықтау: әр түрлі эффектілермен коректену, маақтың күрт өзгеруі, торға өту. * Ойынның өзгергіштігі мен жеке стилі бойынша терең жұмыс. * Матчтарға барынша жақын жағдайларда техникалық жаттығулар. * Техника мен биомеханиканың тұрақты бейне талдауы: жаттықтырушымен және спорт талдаушысымен жұмыс. * Стандартты емес жағдайларды пысықтау: солақайларға қарсы, жел астында, әртүрлі жабындарда ойнау.
Тактикалық	22%	Мақсаты: матчта жедел шешім қабылдау, бүкіл турнирге стратегия құру, қарсыласқа бейімделу. Мазмұны: * Әр түрлі қарсыластарға арналған жеке ойын модельдерін құру. * Үздік ойыншылардың ойын схемаларын талдау, олардың және басқалардың матчтарын талдау. * Тапсырмалармен матчтар тәжірибесі: ұпайларды бақылау, ыңғайсыз ойыншылармен ойнау, артта қалғаннан кейін "қайта

		оралу". * Турнирлерге ойын жоспарларын әзірлеу, нақты қарсыластарға дайындық. * "Ойынды оқу", матч барысында тактиканың өзгеруі бойынша жұмыс.
Теориялық	2%	Мақсаты: мансап пен дайындық процесін саналы түрде басқару. Мазмұны: * Турнир регламенттерін, жіктемелерін, АТР/WTA/ITF рейтингтік саясатын білу. * Жаттықтырушы мен менеджермен маусымды және форманың шыңын жоспарлау. * Жүктеме мен қалпына келтіру циклін түсіну, тамақтану мен ұйқының нәтижеге әсері. • Тактикалық талдаулар мен оқыту сессияларына қатысу. * Жетекші ойыншылардың сәттілік тарихын зерттеу, оқу процесіне заманауи тәсілдерді түсіну.
Психологиялық	16%	Мақсаты: психологиялық тұрақтылық, сыни жағдайларда жеңіске жету мүмкіндігі. Мазмұны: * Спорт психологымен жеке жұмыс: стресс, күмән, шаршау, көпшіліктің қысымы. * Жеңіске деген көзқарасты, сенімділікті, психикалық икемділікті дамыту. * Турнир алдында шоғырлану, өзін-өзі реттеу, визуализация жаттығулары. * * Корттағы мінез-құлық пен эмоционалды бақылауды пысықтау. * Ұзақ мерзімді спорттық мотивацияны қалыптастыру, көңілсіздіктер мен жетістіктерді басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4%	Мақсаты: кәсіби ой-өрісті кеңейту, ойынды әр қырынан түсіну. Мазмұны: * Мастер-класстар, жасөспірімдермен жаттығулар жүргізу, теннисті дамытуға қатысу. * Төрешілік немесе жаттықтырушылық сертификаттау лицензияларын алу (ұлттық және халықаралық курстар). * Тәжірибе мен тактикалық ойлауды жеткізу мақсатында кіші спортшылардың ойындарын талдау. * Федерация іс-шараларына қатысу, спортшының имиджімен жұмыс жасау.
Барлығы	100 %	-

6. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№		Бірлік	1-ші оқу жылының дейін нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
	Жаттығу түрі	өлшеу	ұлдар	баға	қыздар	баға	ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1.	Биіктікте тұрған позиция	см	+5	10	+7	10	+7	10	+9	10
			+3	5	+5	5	+5	5	+5	5

	дан алға қарай еңкейту		+1	0	+3	0	+3	0	+4	0
1.2.	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	105	10	100	10	115	10	110	10
			100	5	90	5	110	5	100	5
			90	0	80	0	100	0	90	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
2.1.	Екі аяқты итеру арқылы жоғарға секіру	см	17	10	15	10	20	10	20	10
			14	5	11	5	17	5	16	5
			11	0	8	0	14	0	12	0
2.2.	10 м жүгіру	секундтар	2,8	10	2,8	10	2,5	10	2,5	10
			3,5	5	3,5	5	3,0	5	3,0	5
			3,8	0	3,8	0	3,5	0	3,5	0
2.3.	Теннис добын лақтыру	м	7,5	10	7,5	10	10	10	9,5	10
			6	5	6	5	8,5	5	8,5	5
			5	0	5	0	7,5	0	7	0
2.4.	4*8 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	секундтар	13	10	13	10	12,3	10	12,3	10
			<16	5	<16	5	15,2	5	15,2	5
			>16	0	>16	0	>15,2	0	>15,2	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№		Бірлік	ОЖТ нормативі				СЖТ нормативі				ЖСШ нормативі			
	Жаттығу түрі	өлшеу	ұлдар	ұлдар	ұлдар	ұлдар	ұлдар	баға	қыздар	баға	ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері														
	Биіктікте тұрған позициядан алға		+5	10	+8	10	+9	10	+12	10	+9	10	+12	10
			+2	5	+5	5	+6	5	+8	5	+6	5	+8	5
			0	0	+3	0	+4	0	+5	0	+4	0		0

1.1.	қарай еңкей ту	см											+5	
1.2.	Екі аяқпен итеру арқыл ы орны нан ұзынд ыққа секіру	см	175	10	170	10	230	10	215	10	245	10	225	10
			150	5	140	5	200	5	190	5	210	5	200	5
			140	0	125	0	180	0	175	0	195	0	190	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері														
2.1.	Екі аяқты итеру арқыл ы жоғар ға секіру	см	34	10	31	10	55	10	45	10	50	10	47	10
			20	5	20	5	48	5	39	5	45	5	40	5
			<20	0	<20	0	40	0	33	0	40	0	35	0
2.2.	18 м жүгір у	см	4,8	10	4,9	10	4	10	4,6	10	3,8	10	4,2	10
			5,3	5	5,4	5	4,3	5	4,9	5	4	5	4,6	5
			<5,3	0	<5,4	0	<4,3	0	<4,9	0	<4	0	<4,6	0
2.3.	1 кг салма қты допты қозға лысы мен лақты ру	м	6,5	10	6	10	10	10	8	10	12	10	10	10
			5	5	5	5	7	5	6	5	9	5	8	5
			<5	0	<5	0	<7	0	<6	0	<9	0	<8	0
2.4.	4*8 м қайта рмал ы жүгірі с	см	13,5	10	14	10	13	10	13,8	10	13	10	13,3	10
			14,4	5	14,6	5	13,9	5	14,3	5	13,5	5	13,8	5
			<14,4	0	<14,6	0	<13,9	0	<14,3	0	<13,5	0	<13,8	0

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық даярлық бойынша бақылау нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

Дене сапасының дамуын бақылау	Бақылау жаттығулары	
	ұлдар	қыздар
Жылдамдық	18 м жүгіру (4,9 с артық емес)	18 м жүгіру (5,1 с артық емес)
Жылдамдық-қуат қасиеттері	орнынан ұзындыққа секіру (Жүз бес сантиметрден кем емес)	орнынан ұзындыққа секіру (Жүз сантиметрден кем емес)
	Орнынан жоғарға секіру (Он сегіз сантиметрден кем емес)	Орнынан жоғарға секіру (Он бес сантиметрден кем емес)
Икемділік	Биіктікте тұрған позициядан алға қарай еңкейту	Биіктікте тұрған позициядан алға қарай еңкейту
Жылдамдықты дамыту жаттығулары	4 x 8 м қайтармалы жүгіріс (15 с артық емес)	4 x 8 м қайтармалы жүгіріс (15 с артық емес)

ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ТОБЫ

Дене сапасының дамуын бақылау	Бақылау жаттығулары	
	ұлдар	қыздар
Жылдамдық	18 м жүгіру (4,9 с артық емес)	18 м жүгіру (5,1 с артық емес)
Жылдамдық-қуат қасиеттері	орнынан ұзындыққа секіру (Жүз жетпіс бес сантиметрден кем емес)	орнынан ұзындыққа секіру (Жүз жетпіс сантиметрден кем емес)
	Орнынан жоғарға секіру (Отыз төрт сантиметрден кем емес)	Орнынан жоғарға секіру (Отыз бір сантиметрден кем емес)
Икемділік	Биіктікте тұрған позициядан алға қарай еңкейту	Биіктікте тұрған позициядан алға қарай еңкейту
Жылдамдықты дамыту жаттығулары	6 x 8 м қайтармалы жүгіріс (15 с артық емес)	6 x 8 м қайтармалы жүгіріс (15 с артық емес)
Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	Міндетті техникалық бағдарлама

Жаттығу кезеңінде (спорттық мамандану кезеңі) дене қасиеттері мен моторикасының даму деңгейі жаттығулар кешеніне негізделген тестілеу нәтижелері бойынша бағаланады.

Стандартты тестілеу бағдарламасы мыналарды қамтиды:

- 1) басынан 30 м жүгіру;
- 2) 3x10 м шаттлмен жүгіру;
- 3) тұрып тік секіру;
- 4) тұрып ұзындыққа секіру.
- 5) биіктікте тұрып алға иілу
- 6) техникалық маман

Спорттық жетілдіру

Дене сапасының дамуын бақылау	Бақылау жаттығулары	
	ұлдар	қыздар
Жылдамдық	18 м жүгіру (4,3 с артық емес)	18 м жүгіру (4,9 с артық емес)
	орнынан ұзындыққа секіру (230 сантиметрден кем емес)	орнынан ұзындыққа секіру (215 сантиметрден кем емес)

2	жейде сі (ерлер жейде шесі)	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
3	Тенни с нымш асы (әйелде рге арналғ ан)	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
4	Тенни с юбка сы	дана	адам	2	2	2	2	4	1	4	1	-	-
5	Тенни с көйлегі	дана	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
6	Жатт ығуға арналғ ан (жұмса қ) спорт тық костю м	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	6 ай	2	6 ай
7	Жол сөмке сі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	6 ай	2	6 ай
8	Тенни с дорба сы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	6 ай	2	6 ай
9	Термо костю м (жүгіру ге арналғ ан)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	6 ай	2	6 ай
10	Жатт ығуға арналғ ан (жұмса қ) спорт	дана	адам	1	1	1	1	1	1	2	6 ай		6 ай

	секундомер)											2	
8	Футбол добы	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8
9	Баскетбол добы	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	9
10	Эспандер	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	3	10
11	Допка арналған себет	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	11
12	Теннис торы	дана	адам	12	1	12	1	12	1	12	1	-	12
13	Теннис тіреуіштері	жиынтық	оку тобы	24	1	24	1	24	1	24	1	-	13

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
16 қосымша

Үстел теннисі бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – үстел теннисі бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСПТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/16-19 жасты қоса алғанда			
	жастар/20-21 жасты қоса алғанда			

Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер/22 жас және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		

	Клубтар/ секциялар	21	21	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі анықтайды
	жасөспірімдер/16-19 жасты қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/20-21 жасты қоса алғанда	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/22 жас және одан жоғары	21	18	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,						

дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны
Облыстық турнирлер	2 (л+п)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	5 (5 в/к)	20
Республикалық турнирлер	2 (л+п)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	5	20
Ресми облыстық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Ресми республикалық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Халықаралық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	15-ке дейін	5-ке дейін	-	-	-
Облыстық турнирлер	15-ке дейін	8-ге дейін	2-ге дейін	-	-
Республикалық турнирлер	10-ға дейін	8-ге дейін	4-ке дейін	4-ке дейін	4-ке дейін
Ресми облыстық жарыстар	10-ға дейін	10-ға дейін	5-ке дейін	5-ке дейін	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15-ке дейін	10-ға дейін	5-ке дейін	5-ке дейін	5-ке дейін

Ескертпе: жарысқа қатысушылардың санына байланысты спорт төрешілерінің жалпы саны, сондай-ақ әрбір санат бойынша спорт төрешілерінің саны тиісті төрешілер алқасының шешімімен өзгертілуі мүмкін

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа да түрлерінің көмегімен жан-жақты дене дамуы. Басымдық - ептілік, үйлесім, жылдамдық.
ЖДД	33	
АДД	12	
Техникалық	40	Доппен және ракеткамен қарапайым жаттығуларды меңгеру, қарапайым соққылар техникасын зерделеу: соққы үшін бастапқы негізгі позицияларды – аяқтың орналасуын, дененің бұрылуын, сермеу пішінін, қолдың денеге қатысты орналасуын, ракетканың, қолдың, білектің, иықтың орналасуын үйрену және имитациялау.
Тактикалық	10	Ең қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлесім қабілеттерін дамыту. Қозғалмалы ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен, үйлесім сатысында секіру.
Ждд	28	
Адд	12	

Техникалық	45	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылық ойыны.
Тактикалық	10	ең қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне нұсқауды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы дамыту бағдарламасы, ептілік пен үйлесімді дамытуды жетілдіру. Доппен ойынды (футбол, баскетбол, теннис және т.б.) Пайдалану.
Ждд	24	
Адд	11	
Техникалық	45	Негізгі соққылар техникасын жетілдіру. Әртүрлі беру түрлерін игеру. Айналдыру, әртүрлі аймақтар. Аяқтаушы соққы.
Тактикалық	11	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды зерттеу.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті сипаттың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Үстел теннисінің терминологиясын меңгеру және оны жаттығуларда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың ағзаларының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру жөніндегі дене қасиеттері мен үйлестіру қабілетін дамыту. Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
Ждд	22	
Адд	12	Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуылдар мен топ-спиндер. Әртүрлі берістер мен тәсілдерді жетілдіру. Қорғану ойынын жетілдіру.
Техникалық	43	Түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру.
Тактикалық	12	Қазақстанда және әлемде үстел теннисін дамытудың негізгі үрдістері. Спорттағы аурушандық пен жаракаттанудың алдын алу. Спорттық даярлықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының дене шынықтыру және арнайы дайындығының рөлі.
Теориялық	5	Өзін-өзі бақылау тәсілдерін және жарыстарда старт алдындағы жағдайды басқаруды үйрету
Психологиялық	5	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен іскерліктерді дамыту (топты сапқа тұрғызу, орнында және қозғалыста негізгі командаларды беру). Топта жаттығу жүргізу үшін дағдыларды жетілдіру. Қалалық жарыстар төрешілігіне төреші ретінде қатысу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен реакцияны басым дамыту. Жылдамдықты дамыту ойындары. Дене салмағын пайдалана отырып, күшті жаттықтыру. Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті,
Ждд	20	
	10	

Адд		қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, бө күрес, соққылардың қамшылдауын жаттықтыру. Шабуылдау комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық даярлық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, жаттығу және жарыс жүктемелеріне төзімділікті қамтамасыз ететін жеке адамның қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы серіктестерден қабылдау техникасын орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Кіші серіктестермен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Ресми қалалық жарыстарға төреші, есепші-төреші ролінде төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін дамыту. Арнайы дене дайындығының ролін арттыру.
Ждд	19	
Адд	11	
Техникалық	41	Дайындаудың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Барлық соққыларды орындау жылдамдығын арттыру. Соққы техникасының жекелеген элементтерін орындауда да, әртүрлі соққылардың үйлесімінде де доптың айналуын күшейту. Стильдің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды дербестендіру. Ұзындығы бойынша әртүрлі және түрлі

		бүркемелеумен допты жоғарғы, төменгі, бүйірлік айналдырумен жаңа күрделі берістерді үйрену.
Тактикалық	17	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыс жағдайларын модельдеу.
Теориялық	6	Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Ойынға нұсқау және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Жалпы эмоциялық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа төзімділік сияқты спортшыларда үстем болып табылатын жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару бойынша дағдыларды дамыту. Қалалық ресми жарыстарға төреші, аға төреші, есепші-төреші рөлінде және хатшылық құрамында төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
І-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін және тез күшті дамыту. Жеңіл ауыратқыштарды қолдану. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
Ждд	12	
Адд	12	
Техникалық	42	Сокқының дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Доптың ұшуын басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін сокқылардың вариативтік аймақтарын кеңейту: айналу күші мен жылдамдығы, ұшу бағыты, траекториясы, доптың ұшу жылдамдығы мен секіруі.
Тактикалық	22	Түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын жасау.

Теориялық	6	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға нұсқау және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық орнықтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне, барынша спорттық нәтижелерге қол жеткізу ниетіне ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше жасай білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Қалалық ресми жарыстарға төреші, аға төреші, есепші-төреші рөлінде және хатшылық құрамында төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Күшті, жылдамдық-күштік қасиеттерді, жылдамдық және ойын төзімділігін қол жеткізілген деңгейде қолдау және одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығы үлесін өсіру.
Ждд	10	
Адд	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктері: дене қасиеттері, үйлесім мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен іскерлік деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындай отырып, есептеумен жаттығу ойындары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға нұсқау және ойын нәтижелерін талдау

Психологиялық	5	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жоғары жауапкершілік жағдайларында стресске төзімділік, жоғары жарыс уәждемесі, байсалдылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде оқу ойындарына төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	22	Күшті, жылдамдық-күштік қасиеттерді, жылдамдық және ойын төзімділігін қол жеткізілген деңгейде қолдау және одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығы үлесін өсіру.
Ждд	9	
Адд	13	
Техникалық	32	Шабуыл жасайтын техникалық тәсілдердің арсеналын жетілдіру. Беріс пен қабылдауды жетілдіру.
Тактикалық	32	Түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын жасау.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға нұсқау және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі ұстау және жағдайды өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу уәждемесін дамыту
		Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларына баулу. Бас

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	төреші, аға төреші, жетекші төреші, бас хатшы рөлінде балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі жарыстарға төрешілік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	20	Ойынды жетілдіру үшін база ретінде дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін қолдау.
Ждд	8	
Адд	12	
Техникалық	32	Жеке ойын стилін дамыту. Шабуыл комбинацияларын, беріс пен аралық ойындарды жетілдіру.
Тактикалық	34	Түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын жасау. Нақты қарсыластарға жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, ойынды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	7	Қазақстанда және әлемде үстел теннисін дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға нұсқау және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербес ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету білігі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындауы кезіндегі қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру. Командалық, жеке және жұптық жарыстарға төрешілік.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(7-9 жастағы ұлдар/қыздар)

Жаттығулар	Баға, балл	Қыздар			Ұлдар		
		7 жыл	8 жыл	9 жыл	7 жыл	8 жыл	9 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастика л ы қ орындық арқылы 15 с бүйірмен секіру	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
3X10 м қайтармалы жүгіріс	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
3 метрлік аймақта қозғалу	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Жаттығулар	Баға, балл	10 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
	5	150	160	170	180

Орнынан ұзындыққа секіру	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
3 X 1 0 м қайтармалы жүгіріс	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(ұлдар, 10-13 жас)

Жаттығулар	Баға, балл	10 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл
30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
3 X 1 0 м қайтармалы жүгіріс	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23

3 метрлік аймақта қозғалу	3 2	17-16 15-14	19-18 17-16	21-20 19-18	22-21 20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Жаттығулар	Баға, балл	14 жыл	15 жыл	16 жыл	17-18 жас
30 метрге жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Орнынан ұзындыққа секіру	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(ұлдар, 14-18 жас)

Жаттығулар	Баға, балл	14 жыл	15 жыл	16 жыл	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225

Кермеде асырып тұрып тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
3 X 1 0 м қайтармалы жүгіріс	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық даярлық бойынша бақылау нормативтері

Техникалық қабылдау Атауы	Сериядағы Соққы саны	Орындауды Бағалау
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Оң жақтан қиғаштап жазу (накат)	30 және одан көп	5
	29-20	4
	19-дан кем	3
Сол жақтан қиғаштап жазу (накат)	30 және одан көп	5
	29-20	4
	19-дан кем	3
Оң жақтан және сол жақтан оң жақ бұрышқа жазу (накат) (оң жақтан, сол жақтан серия)	20 және одан көп	5
	19-10	4
	10-нан кем	3
Бағыт бойынша жазумен (накатпен) беріс қабілеті (аймаққа тигізу саны)	4	5
	3	4
	2	3
Сол жақтан қиғаштап қиып соғу	20 және одан көп	5
	19-10	4
	10-нан кем	3
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Оң жақтан қиғаштап жазу (накат)	50 және одан көп	5
	49-30	4
	29-дан кем	3
Сол жақтан қиғаштап жазу (накат)	50 және одан көп	5
	49-30	4
	29-дан кем	3
Оң жақтан және сол жақтан оң жақ бұрышқа жазу (накат) (оң жақтан, сол жақтан серия)	30 және одан көп	5
	29-20	4
	19-дан кем	3

Бағыт бойынша жазумен (накатпен) беріс қабілеті (аймаққа тигізу саны)	8 6 4	5 4 3
Оң жақтан қиғаштап қиып соғу	20 және одан көп 19-10 10-нан кем	5 4 3
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
оң жақтан және сол жақтан сол жақ бұрышқа жазу (накат) үйлесімі	25 және одан көп 24-16 15 және одан кем	5 4 3
Оң жақтан және сол жақтан оң жақ бұрышқа жазу (накат) үйлесімі	25 және одан көп 24-20 19 және одан кем	5 4 3
Оң жақтан және сол жақтан қиып соғу үйлесімі	25 және одан көп 24-16 15 және одан кем	5 4 3
Оң жақтап қиып соғумен беру	9 және одан көп 8-7 5 және одан кем	5 4 3
сол жақтап қиып соғумен беру	9 және одан көп 8-7 5 және одан кем	5 4 3
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Оң жақтан қиғаштап топ-спин	30 және одан көп 29-20 19 және одан кем	5 4 3
Сол жақтан қиғаштап топ-спин	20 және одан көп 19-10 9 және одан кем	5 4 3
Барлық үстелден қиып соғу (2 минут ішіндегі қателер саны)	5 және одан кем 6-8 9-10	5 4 3
Төменгі айналыспен оң жақтан ұзын беріс	10 9-8 7-6	5 4 3
Төменгі айналыспен сол жақтан ұзын беріс	10 9-8 7-6	5 4 3
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Оң бұрышқа оң жақтан топ-спин және сол жақтан топ-спин	20 және одан көп 19-10 9 және одан кем	5 4 3
Сол бұрышқа оң жақтан топ-спин және сол жақтан топ-спин	20 және одан көп 19-10 9 және одан кем	5 4 3
	3 және одан кем	5

Барлық үстелден кесіп соғу (2 минут ішіндегі қателер саны)	4-5	4
	6-8	3
Төменгі бүйірлік айналыспен оң жақтан қысқа беріс	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Төменгі бүйірлік айналыспен сол жақтан қысқа беріс	10	5
	9-8	4
	7-6	3
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
"сегіздік бойынша" топ-спин (қиғаштар бойынша ойнаушы)	40 және одан көп	5
	39-30	4
	29-20	3
"сегіздік бойынша" топ-спин (тігінен ойнаушы)	40 және одан көп	5
	39-30	4
	29-20	3
Бүкіл үстелден ұзын және қысқартылған қиып соғу (3 минут ішіндегі қателер саны)	3 және одан кем	5
	4-5	4
	6-8	3
Төменгі бүйірлік айналдырумен оң жақтан беріс (ұзын, қысқа)	9 және одан көп	5
	8-7	4
	6-5	3
Төменгі бүйірлік айналдырумен сол жақтан беріс (ұзын, қысқа)	9 және одан көп	5
	8-7	4
	6-5	3
Ескертпе - серияда бір сериядағы әріптестің қателігіне қарамастан, бақылау нормативін қатесіз тапсыратындар орындаған соққылар есептеледі. 10 берістен тұратын серияларға соққылардың қатесіз саны. Аудару үшін ең аз балл саны - 15-20 балл.		
Спорттық жетілдіру топтары (1-ші, 2-ші, 2 жылдан жоғары оқу)		
Қиып соғумен оң жақтан топ-спин	10 және одан көп	5
	9-5	4
	4-3	3
Қиып соғумен сол жақтан топ-спин	8 және одан көп	5
	7-5	4
	4-3	3
Ойын алаңының орта және алыс аймағынан оң жақтан топ-спин – ширатып соғу	15	5
	14-12	4
	11-8	3
Ойын алаңының орта және алыс аймағынан сол жақтан топ-спин – ширатып соғу	13	5
	12-11	4
	10-9	3
Жалған қозғалыспен оң жақтан беріс	8 және одан көп	5
	6-5	4
	4-3	3
Жалған қозғалыспен сол жақтан беріс	8 және одан көп	5
	6-5	4
	4-3	3
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		

2 нүктеден қоғаштап оң жақтан топ-спин	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
2 нүктеден қоғаштап сол жақтан топ-спин	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Қиып соғумен оң жақтан топ-спин	16 реттен 2 серия	5
	12 реттен 2 серия	4
	8 реттен 2 серия	3
Қиып соғумен сол жақтан топ-спин	16 реттен 2 серия	5
	12 реттен 2 серия	4
	8 реттен 2 серия	3
Өткір соққымен немесе топ-спинмен ұпайды ұтқанға дейін өзінің берісінде ойын комбинацияларының 10 сериясын орындау	9 ұпай	5
	8 ұпай	4
	6 ұпай	3
Өткір соққымен немесе топ-спинмен ұпайды ұтқанға дейін берісті қабылдауда ойын комбинацияларының 10 сериясын орындау	9 ұпай	5
	8 ұпай	4
	6 ұпай	3
Ескертпе – ең аз балл саны – 20 балл.		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғанынан 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз талпыныстан кейін шығарылуға жатады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

р/с №	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқушы, оқу тобы және т.с.с.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Аалғашқы даярлау тобы		Оқу-жаттығу тобы		Спорттық жетілдіру тобы		Жоғары спорттық шеберлік тобы			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1	Теннис кейде сі	бір дана	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	2	1
2	Шорты	бір дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1

3	Юбка	бір дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
4	Теннис (жүп ойын) (2 дана) кроссовкасы	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-	
5	Теннис футболкасы	бір дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Теннис шұлық	бір дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Теннис сөмкесі	бір дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Тобыққа арналған бекіткіштер	жиынтық	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
9	Тізе буындарының бекіткіштері	жиынтық	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
10	Шынтақ буындарының бекіткіштері	жиынтық	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

р/с №	Атауы	Өлше м бірлік тері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Аалғашқы даярлау тобы		Оқу-жаттығу тобы		Спорттық жетілдіру тобы		Жоғары спорттық шеберлік тобы			
				Саны	Пайдалану мерзім	Саны	Пайдалану мерзім	Саны	Саны	Саны	Пайдалану мерзім	Саны	Пайдалану мерзім

[illegible]

[illegible]

	а н арба											2	
22	Тенни с үстелі н е арналғ ан тор	бір дана	бөлім ше	14	1	16	1	18	1	20	1	12	1
23	Доп беруге арналғ а н трена жер-р обот	бір дана	бөлім ше	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1
24	Үстел тенни сіне арналғ а н арнай ы еден жабын ы	шарш ы метр	бөлім ше	1000	3	1000	3	1000	3	1000	3	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
17 қосымша

Футболдан ұлттық спорттық дайындық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлау тиімділігін стандарттау, жүйелеу және арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – футболдан спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді – бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл спортшының логикалық және тиімді даму жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңіндегі нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдардың барысы мен жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға жәрдемдесу

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас		Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, с п о р т секциялары)	АДТ – 1		12	8	416
	АД Т– 2		12	10	520
	ОЖТ – 1		10	12	624
	ОЖТ – 2		10	14	728
	ОЖТ – 3		10	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам		10	20	1040
	СЖТ – 1		6	24	1248
	СЖТ– 2		6	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам		6	28	1456
	ЖСШТ		5	32	1664
	Клубтар/секциялар		Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын	U8	16	4,5		234
	U9	16	6		312
	U10	16	6		312
	U11	16	6		312
	U12	16	6		312
	U13	16	8		416
	U14	16	8		416
	U15	16	9,5		494
	U16	16	9,5		494
	U17	16	9,5		494
	U18	16	9,5		494
	WU 12-14	16	8		416
	WU 14-16	16	9,5		494

ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	WU 16-18	16	9,5	494
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас-шамасы	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ дайындық бойынша	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына ОЖЖ дайындық бойынша	Қалпына келтіретін іс-шаралар	Кешенді медициналық тексеруге іс-шаралар	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АДТ – 1	0	0	0	2	
	АДТ – 2	0	0	8	2	
	ОЖТ – 1	0	10	8	4	
	ОЖТ – 2	10	10	10	4	
	ОЖТ – 3	10	10	10	4	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	14	14	10	4	

мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, с п о р т секциялары)	СЖТ – 1	14	14	10	6	
	СЖТ– 2	14	14	14	6	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	16	14	14	6	
	ЖСШТ	16	16	14	6	
	К л у б / секциялар	16	14	14	6	
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Рес публикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U8	0	0	0	2	
	U9	0	0	0	2	
	U10	0	0	8	4	
	U11	0	0	8	4	
	U12	10	10	10	4	
	U13	10	10	10	4	
	U14	14	14	12	6	
	U15	14	14	14	6	
	U16	14	14	14	6	
	U17	16	16	16	6	
	U18	16	16	16	6	
	WU 12-14	10	10	10	4	
	WU 14-16	14	14	14	6	
	WU 16-18	16	16	16	6	
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыра тын ұйымдар, ведомстволық с п о р т қоғамдары	Ішкі регламент пен ережелерге сәйкес					

мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын д е н е шынықтыру орталықтары	
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жас-шамасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	0	2	2	0	0
	ОЖТ – 2	0	0	2	2	0	0
	ОЖТ – 3	0	1	1	2	0	1
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	1	1	2	1	1
	СЖТ – 1	1-2	1	2	2	1-2	1
	СЖТ – 2	1-2	1	2	2	1-2	1
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	1-2	1	2	2	1-2	1
	ЖСШТ	2-4	2	2	2	2-4	2
	Клуб/секциялар	1	2	2	2	1	2

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жас-шамасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

Ескертпе: кестеде БЖСМ талаптарына сәйкес жарыстар саны көрсетілген

		Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
						Халықаралық	Республикалық

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас-шамасы	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	жарыстарға ОЖЖ	жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	U9	0	0	0	0	0	0
	U10	0	0	0	0	0	0
	U11	0	0	1	2-3	0	0
	U12	1	0	1	2-3	1	2
	U13	1	2	0	0	1	2
	U14	1	2	0	0	1	2
	U16	1	2	0	0	2	3
	U17	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	U18	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	U19	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	U21	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	ЖСШ	2-4	2	0	0	2-4	2-4

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жас-шамасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

Ескертпе: кестеде қазіргі уақытта футбол орталықтары мен академиялар арасындағы жарыстардың саны көрсетілген.

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас-шамасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары	U8	0	0	0	0	0	0
	U9	0	0	0	0	0	0
	U10	0	1	2	3	0	0
	U11	1	1	1	3	1	2
	U12	1	2	2	3	1	2
	U13	1	3	3	3	1	2
	U14	2	3	3	3	2	3
	U15	2	4	4	2	2	3
	U16	3	4	4	2	3	3
	U17	3	4	4	2	3	4
	U18	3	4	4	2	3	3
	WU 12-14	1	3	3	3	1	2
	WU 14-16	2	4	4	2	2	3

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	WU 16-18	3	4	4	2	3	4
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Ішкі регламент пен ережелерге сәйкес						
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жас-шамасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс							

4. Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорт жарыстарын медальдармен қамтамасыз ету бойынша нормалар

Ерлер/Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U9		U10		U11		U12		U13	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Республикалық турнирлер	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Ресми облыстық жарыстар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Ресми республикалық жарыстар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Халықаралық жарыстар	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90
Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U14		U15		U16		U17		U18	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0
Республикалық	3	75	3	75	3	75	3	75		75

тур нир лер									3	
Рес ми обл ыст ық жар ыст ар	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0
Рес ми рес пуб лик алы қ жар ыст ар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Хал ықа рал ық жар ыст ар	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	U19		U21		ЖСШ	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	0	0	0	0	0	0
Республикалық турнирлер	3	75	3	75	3	75
Ресми облыстық жарыстар	0	0	0	0	0	0
Ресми республикалық жарыстар	3	75	3	75	3	75
Халықаралық жарыстар	3	90	3	90	3	90

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U9		U10		U11		U12		U13	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Республикалық турнирлер	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Ресми облыстық жарыстар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Ресми республикалық жарыстар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Халықаралық жарыстар	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90
Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U14		U15		U16		U17		U18	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0

Рес пуб лик алы қ тур нир лер	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Рес ми обл ыст ық жар ыст ар	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0
Рес ми рес пуб лик алы қ жар ыст ар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Хал ықа рал ық жар ыст ар	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету			
	U19		ЖСШ	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	0	0	0	0
Республикалық турнирлер	3	75	3	75
Ресми облыстық жарыстар	0	0	0	0

Р е с м и республикалық жарыстар	3	75	3	75
Халықаралық жарыстар	3	90	3	90

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	3	1	-	-
Облыстық турнирлер	15	10	3	1	-
Республикалық турнирлер	300	50	15	5	3
Ресми облыстық жарыстар	15	10	3	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	300	50	15	5	3

6. Бастапқы даярлық топтарынан бастап жоғары спорттық шеберлік топтарына дейінгі дайындық түрлері бойынша оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дене даярлығы	30%	Жалпы төзімділікті, қозғалыстар координациясын және икемділікті дамыту. Жаттығуларға жүгіру жаттығулары, икемділікке арналған ойын тапсырмалары және одан әрі спорттық даму үшін база қалыптастыра отырып, жалпы дене шынықтыру дайындығының элементтері кіреді.
Техникалық даярлық	50%	Техникалық дайындық доппен жұмыс істеудің базалық дағдыларын меңгеруге бағытталған: жүргізу, беру, тоқтау және соққы беру. Негізгі назар координацияны дамытуға, допты сезінуге және ойын және оқу

		жағдайларында жаттығуларды орындау дәлдігіне аударылады.
Тактикалық даярлық	10%	Оқытудың бірінші жылында тактикалық даярлық командалық ойын мен негізгі ойын рөлдерін негізгі түсінуді дамытуға бағытталған. Жаттығулар тұрғыландырудың қарапайым элементтерін, әріптестермен өзара іс-қимылды және шабуыл мен қорғаныстағы алаңға бағдарлануды қамтиды.
Теориялық даярлық	5%	Оқытудың бірінші жылында теориялық даярлық футбол ойынының негізгі ережелерімен және алаңдағы мінез-құлықпен танысуды қамтиды. Сондай-ақ, fair play негізгі ұғымдары, ойыншылардың рөлдері және футбол матчының құрылымы қарастырылады.
Психологиялық даярлық	5%	Психологиялық даярлық футболға деген қызығушылықты, өзіне деген сенімділікті және командада жұмыс істей білуді дамытуға бағытталған. Жағымды уәждемеге, тәртіпке және серіктестер мен қарсыластарға құрметпен қарауды қалыптастыруға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
Дене даярлығы	30%	Дене даярлығы төзімділікті, күш пен жылдамдықты одан әрі дамытуға бағытталған. Координациясы күрделенген жаттығулар, жүгіру жүктемелері және жоғары қарқындылықтағы қозғалыс ойындары қосылады.
Техникалық даярлық	50%	Негізгі техникалық тәсілдерді жетілдіруге ерекше назар аударылады - қозғалыста допты жүргізу, беру, соққы беру және қабылдау. Доппен ойын жаттығулары қысым жағдайында қолданылады, бұл шешім қабылдаудың дәлдігі мен жылдамдығын дамытады.

Тактикалық даярлық	10%	Командалық ойын түсінігін дамыту жалғасуда: өзара іс-қимылдың қарапайым сұлбалары, доп пен серіктестер бойынша бағдарлау зерделенуде. Жаттығулар шабуыл мен қорғаныста ойын қағидаларын бекітуге бағытталған.
Теориялық даярлық	5%	Футбол ережелері мен ойын жағдайлары туралы білім тереңдей түседі. Қарапайым тактикалық ұғымдар және стандартты жағдайлардағы ойыншылардың мінез-құлқы талданады.
Психологиялық даярлық	5%	Оқу процесінде және жарыстарда психологиялық тұрақтылық қалыптасады. Өзін-өзі бақылауды, сенімділікті, командадағы өзара әрекеттесуді және сәтсіздіктермен күресу қабілетін дамытуға баса назар аударылады.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
Дене даярлығы	35%	Жалпы және арнайы төзімділікті, жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға баса назар аударылады. Жаттығуларда жүгіру жаттығулары, секіру тапсырмалары және доппен және онсыз функционалды дайындық элементтері белсенді қолданылады.
Техникалық даярлық	40%	Орындау дәлдігі мен жылдамдығына қойылатын талаптарды арттыра отырып, допты беру, соққы беру, жүргізу және тоқтату сияқты базалық техникалық элементтерді пысықтау жалғасады. Жаттығуларға бәсекелестік элементтері, қысыммен және ойын жағдайында орындау кіреді.
Тактикалық даярлық	15%	Қарапайым ойын жағдайында командалық әрекеттерді түсіну қалыптасады: қорғаныстан шығу, шабуыл мен қорғаныста қозғалу, жұптар мен топтардағы өзара әрекеттесу. Жаттығулар алаңға

		бағдарлауды және шешім қабылдауды дамытуға бағытталған.
Теориялық даярлық	5%	Командалық ойын қағидалары, қарапайым сұлбалар мен жайғасымдар, үлгілік ойын эпизодтарын талдау зерделенеді. Жаттықтырушының, капитанның рөлі, жаттығу мақсаттарын түсіну тақырыптары қозғалады.
Психологиялық даярлық	5%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
Дене даярлығы	35%	Ойын ырғағы үшін қажетті арнайы төзімділікті, күшті, жылдамдықты және координацияны дамытуға баса назар аударылады. Аралық жаттығулар, жарылыс күшіне арналған жаттығулар және ойын жағдайларындағы жеделдету қосылады.
Техникалық даярлық	35%	Қысым және жоғары қарқындылық жағдайында доппен техникалық әрекеттер жетілдіріледі. Қарсыластың қысымымен дәлдікке, орындау жылдамдығына және шешім қабылдауға баса назар аудара отырып, ойын жаттығулары қолданылады.
Тактикалық даярлық	20%	Командалық ойын туралы түсінік тереңдей түседі: стандарттарды ойнау, сызықтар арасындағы өзара әрекеттесу, кеңістікті қысымдау және шабуылдан қорғанысқа ауысу. Ойын модельдері мен "11-ге 11" жағдайларын талдау белсенді қолданылады.
Теориялық даярлық	5%	Тактикалық сұлбалар, ойын құрылымы және жүйеде әр ойыншының рөлі қарастырылады. Бейне талдау және шешім

		қабылдау тұрғысынан ойын эпизодтарын талқылау жүргізіледі.
Психологиялық даярлық	5%	Ойын тұрақтылығы, күйзелісті жағдайларда шоғырлануды сақтау қабілеті және өз іс-әрекеттеріне деген сенімділік қалыптасады. Командалық рух пен көшбасшылық қасиеттерді дамытуға арналған әңгімелер мен жаттығулар жүргізіледі.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
Дене даярлығы	35%	Жаттығулар жарыс ойындарында қолданылатын ерекше төзімділікті, күш пен жылдамдықты дамытуға бағытталған. Жаттығулар ойын жүктемелерін қосу, ырғақты өзгерту және шаршаған күйде жұмыс істеу есебінен күрделенеді.
Техникалық даярлық	35%	Ойынның жоғары тығыздығы мен жылдамдығы жағдайында техникалық әрекеттер жетілдіріледі. Қарсыластың қысымымен жеке техникаға, сондай-ақ шектеулі кеңістіктегі іс-қимылдарға көп көңіл бөлінеді.
Тактикалық даярлық	20%	Ойын модельдерін, командалық құрылымды және тактикалық қайта құруды түсіну дамиды. Шешім қабылдауға, сызықтар арасындағы өзара іс-қимылға және тактикалық икемділікке баса назар аударып, ахуалдық жаттығулар машықтанады.
Теориялық даярлық	5%	Тактикалық сұлбаларды зерделеу жалғасуда, матчтар мен жаттығу сабақтарына талдау жүргізіледі. Ойын рөлдерін және әрбір жайғасымға қойылатын талаптарды түсіну тереңдейді.
Психологиялық даярлық	5%	Жарыс қысымына төзімділік, өзіне деген сенімділік және шиеленісті жағдайларда шоғырлануды сақтау қабілеті қалыптасады. Мақсатты тұжырымдауға және өзін-өзі реттеуге ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	

Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
Дене даярлығы	35%	Бәсекеге қабілетті ойын талаптарына жақын арнайы төзімділіктің, күш пен жылдамдықтың жоғары көрсеткіштері дамытылады. Матч бойы дене дайындығын сақтауға және дамытуға бағытталған ауыспалы ырғақпен жүктемелік жаттығулар қолданылады.
Техникалық даярлық	35%	Ойын қысымы мен жоғары қарқындылық жағдайында жеке және топтық техника жетілдіріледі . Жаттығулар жылдам шешім қабылдау және өзгертін ойын жағдайлары кезінде техникалық әрекеттерді тұрақты орындауға бағытталған.
Тактикалық даярлық	20%	Тактикалық сызбаларды, ойын үлгілері мен командалық өзара іс-қимылды ұғыну тереңдетіледі. Әр түрлі ойын жағдайларының сценарийлері пысықталуда, іс-әрекеттің өзгергіштігі және қарсыластың стратегиясына бейімделу бойынша жұмыс игеріледі.
Теориялық даярлық	5%	Матчтар мен жаттығуларға талдау жүргізіледі, тактикалық шешімдер , сызбалар және ойын құру қағидаттары талқыланады. Өзіндік тактикалық ойлау қабілеті қалыптасады.
Психологиялық даярлық	5%	Бәсекелестік тұрақтылық, эмоционалды ұстамдылық және көшбасшылық қасиеттер дамиды. Жоғары жүктемелер мен нәтиже қысымына сенімділікпен, уәждемемен және дайындықпен жұмыс жүргізіледі.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
		Жылдамдық-күштік қасиеттер, ерекше төзімділік және қарқынды

Дене даярлығы	25%	ойын жүктемелеріне функционалды дайындық дамытылады. Жаттығулар жоғары қарқындылықпен және қозғалыс бағыттарын ауыстырумен ойын эпизодтарын көрсететін жаттығуларды қамтиды.
Техникалық даярлық	30%	Жеке және топтық іс-қимылдар техникасы жетілдіріледі: дәл берілістер, соққылар, қысымдағы допты жүргізу және бақылау. Бәсекелестікке жақын жағдайларда техниканы орындаудың тұрақтылығына баса назар аударылады.
Тактикалық даярлық	25%	Күрделі ойын үлгілері, сызықтардың өзара әрекеттесуі, шабуыл мен қорғаныста ойын құрудың өзгергіштігі зерттеледі. Тренинг тактикалық ойлауды және қарсыластың іс-әрекетіне бейімделу қабілетін дамытуға бағытталған.
Теориялық даярлық	5%	Ойыншылардың тактикасына, рөлдері мен міндеттеріне заманауи тәсілдер қарастырылады, сұлбалар мен ойын жағдайлары талданады. Бейнематериал мен матчтарды талқылау белсенді қолданылады.
Психологиялық даярлық	10%	Жұмыс бәсекелестік күйзеліске, сенімділікке, шоғырлануға және ішкі мотивацияға төзімділікті қалыптастыруға бағытталған. Көшбасшылық, жауапкершілік және командалық қолдау тақырыптары қозғалады.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	5%	Тыңдаушылар төрешілік және жаттығу әдістемесі туралы негізгі білім алады. Тәжірибелік сабақтар өткізіледі, онда білім алушылар өздерін төрешілер мен жаттықтырушының көмекшілері ретінде сынап көреді.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
		Жарыс деңгейіне сәйкес келетін физикалық қасиеттерді дамыту жалғасуда: төзімділік, жылдамдық

Дене даярлығы	25%	, күш және реакция. Жаттығулар неғұрлым бағытталған және ойыншылардың ойын тапсырмалары мен жайғасымдарына бейімделеді.
Техникалық даярлық	30%	Ойынның жоғары тығыздығы мен жылдамдығы жағдайында техникалық әрекеттер жетілдіріледі. Жаттығулар техникалық дағдыларды автоматтандыруға және жарыс жағдайларында олардың тиімділігін арттыруға бағытталған.
Тактикалық даярлық	25%	Ойын сызбаларын түсіну тереңдетіледі, ойынның түрлі фазаларында кешенді тактикалық өзара іс-қимыл пысықталады. Қарсыластардың тактикалық үлгілері талданады, әртүрлі ойын жүйелеріне қарсы әрекеттер жасалады.
Теориялық даярлық	5%	Матчтарға тактикалық талдау, жеке және командалық қателіктерді талдау жүргізіледі, ойын құруға қойылатын заманауи талаптар зерттеледі. Ойын жағдайларын өз бетінше бағалауға баса назар аударылады.
Психологиялық даярлық	10%	Эмоцияларды басқару дағдылары, нәтиже қысымына төзімділік, ойын барысында шоғырлануды сақтай білу дағдылары қалыптасады. Топтық талқылаулар, психологиялық тренингтер және уәждемемен жұмыс жүргізіледі.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	5%	Қатысушылар төрешілікте және оқу процесін ұйымдастыруда тәжірибеден өтеді, сабақтарды жоспарлауды және өткізуді, ойын тәртібін бақылауды үйренеді. Спортшыны тәрбиелеудегі жаттықтырушы мен төрешінің рөлін түсіну дамиды.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен қатынасы %-бен	Жұмыстардың мазмұны
		Дене жүктемесі оңтайлы пішінді ұстап тұруға, ойын төзімділігі мен

Дене даярлығы	20%	іс-қимыл жылдамдығын дамытуға бағытталған. Жаттығулар ойын нысандарына біріктірілген және ойын тұрғыларын ескере отырып функционалдық дайындыққа бағытталған.
Техникалық даярлық	30%	Ойынның жоғары қарқыны мен қысымы жағдайында техникалық әрекеттердің тұрақтылығы мен өзгергіштігі жетілдіріледі. Жеке шеберлікке және қиын ойын жағдайларында техниканы орындау қабілетіне ерекше назар аударылады.
Тактикалық даярлық	30%	Негізгі назар тактикалық ойлауға, әртүрлі ойын стильдеріне бейімделуге және командалық құрылымдағы өзара әрекеттесуге аударылады. Ойын фазаларын өзгерту кезінде мінез-құлық үлгілері пысықталады, нақты матч жағдайларындағы әрекеттер талданады.
Теориялық даярлық	5%	Кәсіби деңгейде стратегияларды, сұлбаларды және ойын қағидаларын терең талдау жүргізіледі. Қарсыластарды талдауға, матчтарға дайындалуға және ойыншылардың өз бетінше шешім қабылдауына баса назар аударылады.
Психологиялық даярлық	10%	Жеке жауапкершілік, күйзеліске төзімділік және жоғары қысым жағдайында өзін-өзі ұстай білу қалыптасады. Көшбасшылық қасиеттер мен олардың эмоциялары мен командалық күйін басқару қабілеті дамиды.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	5%	Білім алушылар білімдерін төрешілік және жаттықтырушылық қызметте қолданады: жаттығу элементтерін өткізеді, бақылау ойындарының төрешілеріне қатысады, шағын жаттығу бағдарламаларын дайындайды. Бұл футбол мен жаттықтырушының рөлі туралы кәсіби түсінікті қалыптастыруға ықпал етеді.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
	Шамамен қатынасы	

Дайындық түрі	%-бен	Жұмыстардың мазмұны
Дене даярлығы	20%	Дене шынықтыру кәсіби футбол талаптарына сәйкес келетін жеке функционалдық дайындықты сақтауға және дамытуға бағытталған. Жайғасымын, жас-шамасын және жарыс жүктемесін ескере отырып, жекелендірілген жаттығу жоспарлары пайдаланылады.
Техникалық даярлық	30%	Техникалық шеберлік жоғары жылдамдықта, шектеулі уақыт пен кеңістік жағдайында жетілдіріледі. Ойын комбинациялары, стандартты емес амалдар және ең жоғары қысымдағы дәл әрекеттер пысықталады.
Тактикалық даярлық	30%	Басты назар қарсыласты талдауға, ойынның тактикалық өзгерістеріне тез бейімделуге және ойын сценарийлерін басқаруға бағытталған. Жаттығуларға матчтық жағдайларды модельдеу және командалық тактикалық икемділікті пысықтау кіреді.
Теориялық даярлық	5%	Терең тактикалық және стратегиялық талдау жүргізіледі, футболдың қазіргі даму беталыстары зерттеледі. Ойыншының өзін-өзі талдау және команданың ойын моделін түсіну қабілетіне баса назар аударылады.
Психологиялық даярлық	10%	Кәсіби спортшының қасиеттері қалыптасады: эмоционалды тұрақтылық, ішкі мотивация, жауапкершілік және көшбасшылық. Сәтсіздіктерден кейін қалпына келтіру, маңызды матчтарға дайындалу және қысым жағдайында жұмыс істеу дағдылары пысықталады.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	5%	Ойыншылар кіші спортшыларды оқытуға қатысады, жаттығуларды құру әдістемесін және төрешілік негіздерін талдайды. Бұл ойынға жан-жақты кәсіби көзқарасты қалыптастыруға және мүмкін жаттықтырушылық мансапқа дайындалуға ықпал етеді.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

Тест атауы.

1. 15м жүгіріс - бастапқы жылдамдық.
2. 30м жүгіріс - қашықтан жылдамдық.
3. Орнынан ұзындыққа секіру - аяқтың динамикалық күші.
4. 3х15м қайтармалы жүгіріс - жылдамдыққа төзімділік.
5. 50 метр жүгіріс - қашықтық жылдамдығы
6. Ауыспалы жүгіріс 180м жылдамдыққа төзімділік.
7. 7х50м жүгіріс - жылдамдыққа төзімділік.

9 жастағы футболшылардың жалпы және арнайы даярлығы бойынша тестілеу нәтижелерін бағалау.

Тест	Сапасы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 м	Бастапқы жылдамдық	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15	3,16-3,20	3,21-3,25
30 м	Қашықтан жылдамдық	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,73	5,74-5,81	5,82-5,90	5,91-6,00	6,01-6,10
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136

10 жастағы футболшылардың жалпы және арнайы даярлығы бойынша тестілеу нәтижелерін бағалау.

Тест	Сапасы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 м	Бастапқы жылдамдық	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15
30 м	Қашықтан жылдамдық	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,73	5,74-5,81	5,82-5,90
3 х 15	Жылдамдыққа төзімділік	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49	12,50-12,69	12,70-12,89
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146

нәтижелерін бағалау.

нәтижелерін бағалау.

нәтижелерін бағалау

	жылдамдық	4,52-4,57	4,58-4,64	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36
3 x 15	Жылдамдыққа төзімділік	9,60-9,79	9,80-9,99	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	225-221	220-214	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176

14 жастағы футболшылардың жалпы және арнайы даярлығы бойынша тестілеу нәтижелерін бағалау.

Тест	Сапасы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 м	Бастапқы жылдамдық	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,20
50 м	Қашықта жылдамдық	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25	8,26-8,40	8,41-8,50
180 м	Жылдамдыққа төзімділік	< 41.10	41.10-41.80	41.90-42.50	42.60-43.20	43.30-43.60	43.70-44.20	44.30-45.30	45.40-46.30	46.40-48.20	> 48.20
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186

15 жастағы футболшылардың жалпы және арнайы даярлығы бойынша тестілеу нәтижелерін бағалау.

Тест	Сапасы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 м	Бастапқы жылдамдық	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00
50 м	Қашықта жылдамдық	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25
180 м	Жылдамдыққа төзімділік	< 39.50	39.60-40.20	40.30-40.90	41.00-41.30	41.40-42.00	42.10-42.60	42.70-43.40	43.50-44.30	44.40-45.00	> 45.00
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196

16 жастағы футболшылардың жалпы және арнайы даярлығы бойынша тестілеу нәтижелерін бағалау.

Тест	Сапасы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 м	Бастапқы жылдамдық	4,15-4,21	4,22-4,27	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85
50 м	Қашықта жылдамдық	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77
7х50 м	Жылдамдыққа төзімділік	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9	74,0-75,0	75,1-76,0
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-216	210-206

17-18 жастағы футболшылардың жалпы және арнайы даярлығы бойынша тестілеу нәтижелерін бағалау.

Тест	Сапасы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 м	Бастапқы жылдамдық	4,00-4,07	4,08-4,14	4,15-4,21	4,22-4,27	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68
50 м	Қашықта жылдамдық	6,15-6,29	6,30-6,49	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55
7х50 м	Жылдамдыққа төзімділік	61,0-62,9	63,0-64,9	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9
Секіру	Аяқтың динамикалық күші	265-261	260-256	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	№5 футбол добы	дана	1 доп бір адамға
2.	№3,4 футбол добы	дана	1 доп бір адамға
3.	Доптарға арналған тор	дана	1 топқа

4.	Төрешінің ысқырығы	дана	1 бір адамға (жаттықтырушы)
5.	Хронометр (секундомер)	дана	1 бір адамға (жаттықтырушы)
6.	Айналдырып алып кетуге арналған тіректер	дана	12 топқа
7.	Көрсетілім тақтасы	дана	1 топқа
8.	Үлкен көрсетілім тақтасы	дана	1 топқа
9.	Белгілеуге арналған фишкалар	дана	24 бір топқа
10.	Бүйірлік ойықтары мен кермелері бар конустар	дана	24 бір топқа
11.	Сорғы	дана	1 топқа
12.	Электр сорғы (компрессор)	дана	1 топқа
13.	Гимнастикалық таяқша	дана	20 бір топқа
14.	Доптарды ілуге арналған қондырғы	дана	3 бір топқа
15.	Құтылары бар контейнер	Жиынтық	1 топқа
16.	Көлденең ойықтары бар конустар	дана	12 топқа

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
17.	Кілемшелер	дана	1 адамға 1
18.	Координациялық баспалдақ	дана	4 топқа
19.	Электрондық таразы	дана	1 топқа
20.	Бейнекамера	дана	1 топқа
21.	Қақпа торы	1 жұп	1 жұп 1 топқа
22.	Қақпашыларға арналған белбеу	дана	4 топқа
23.	Гимнастикалық кілемше	дана	1 адамға 1
24.	Қақпашыларға арналған төсеніш	дана	1 адамға 1
25.	Қапшық түріндегі фишкалары бар футбол алаңының макеті	дана	1 бір адамға (жаттықтырушы)
26.	Магниттік фишкалары бар футбол алаңының макеті (тасымалданатын, орамда)	дана	1 бір адамға (жаттықтырушы)
27.	Магниттік фишкалар	дана	24 бір адамға (жаттықтырушы)
28.	Фитнес резеңкелер	дана	24
29.	Массаж ролигі (цилиндр)	дана	24

30.	Пластиктен жасалған жаттығу манекені (тұғырықта)	дана	24

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.	Кеудеше	дана	1
2.	Футболдық гетры	жұп	1
3.	Қақпашы қолғаптары	жұп	1
4.	Капитанның белгі шүберегі	дана	1
5.	Жол сөмкесі үлкен	дана	1
6.	Жол сөмкесі кішкентай	дана	1
7.	Арқақоржын	дана	1
8.	Аяқ киімге арналған сөмке	дана	1
9.	Сөмке (медициналық)	дана	1
10.	Ересек сөмке (құжаттарға арналған орғанайзер)	дана	1
11.	Спорттық футболка ойындық	дана	1
12.	Спорттық шолақ шалбар ойындық	дана	1
13.	Футболдық гетры	жұп	1
14.	Ұзын жеңді футболка-свитер (қақпашы)	дана	1
15.	Шолақ шалбар (қақпашы)	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
16.	Шолақ шалбар термо	дана	1
17.	Термо футболка (қақпашы)	дана	1
18.	Термо шолақ шалбар (қақпашы)	дана	1
19.	Қолғап	жұп	1
20.	Термо лосиндер	дана	1
21.	Қысқы кроссовкалар	дана	1
22.	Жүгіріс кроссовкалары (бутетар)	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
18 қосымша

Бочча бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "бочча" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл Қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АДТ – 1	10	4	208
	АДТ – 2	10	6	312
	ОЖТ – 1	6	8	416
	ОЖТ – 2	6	10	520
	ОЖТ – 3	6	12	624
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	6	12	624

интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	3	14	728
	СЖТ – 2	3	16	832
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	3	16	832
	ЖСШТ	2	18	936
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	балалар/6 жастан 10 жасқа дейін қоса алғанда		Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады	
	Жасөспірімдер/11-14 жасты қоса алғанда			
	ересектер / 15 жас және одан жоғары			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	балалар/6 жастан 10 жасқа дейін қоса алғанда	0	0	0		
	Жасөспірімдер/11-14 жасты қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		
	ересектер / 15 жас және одан жоғары	21		14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерациял ар ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		Юниорлар (18 жастан аспаған)		Ересектер (24 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	30	10	30	10	30
Республикалық турнирлер	10	30	10	30	10	30
Р е с м и облыстық жарыстар	10	30	10	30	10	30
Р е с м и республикалық жарыстар	10	30	10	30	10	30
Халықаралық жарыстар	10	30	10	30	10	30

Ерлер - BC1, BC2, BC3 және BC4 сыныбтары (жекелей жарыс)

Әйелдер - классы BC1, BC2, BC3 И BC4 сыныбтары (жекелей жарыс)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Балалар (6-10 жас)		Жасөспірімдер (11-14 жас)		Ересектер (15 жастан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	30	10	30	10	30
Республикалық турнирлер	10	30	10	30	10	30
Р е с м и облыстық жарыстар	10	30	10	30	10	30
Р е с м и республикалық жарыстар	10	30	10	30	10	30
Халықаралық жарыстар	10	30	10	30	10	30

Аралас жуп – BC3 сыныбы (жұптық жарыс)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Балалар (6-10 жас)		Жасөспірімдер (11-14 жас)		Ересектер (15 жастан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны

Облыстық турнирлер	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12
Р е с м и облыстық жарыстар	4	12	4	12	4	12
Р е с м и республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12

Аралас жұп – ВС4 сыныбы (жұптық жарыс)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Балалар (6-10 жас)		Жасөспірімдер (11-14 жас)		Ересектер (15 жастан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	2	6	2	6
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6
Р е с м и облыстық жарыстар	2	6	2	6	2	6
Р е с м и республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	2	6

Аралас команда – ВС1/2 сыныбы (командалық жарыс)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Балалар (6-10 жас)		Жасөспірімдер (11-14 жас)		Ересектер (15 жастан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9
Р е с м и облыстық жарыстар	3	9	3	9	3	9
Р е с м и республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9

Халықаралық жарыстар	3	9	3	9	3	9

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	15	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	15	-	-	-	-
Республикалық турнирлер	20	-	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	10	-	-	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	20	-	-	-	-

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық . Оның ішінде:	45	Ойындар мен жаттығулар арқылы денені жан-жақты дамыту. Басымдық – дәлдік, үйлестіру, ойлау.
ЖДД	33	
АДД	12	
Техникалық	40	Доптармен негізгі жаттығуларды меңгеру, қарапайым лақтыру техникасын үйрену: лақтырудағы негізгі бастапқы қалыптарды үйрену және еліктеу – аяқтың қалпы, дененің айналуы, денеге қатысты қолдың, білектің, иықтың орналасуы.
Тактикалық	10	Ең қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
		Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт. Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар.

Теориялық	5	Спортшының күнделікті жұмысы. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	40	Икемділікті, ептілікті, қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілеттерін дамыту. Интеллектуалдық ойындар, лақтыру жаттығулары. Гимнастикалық таяқшамен және эластикалық резеңкемен жұмыс.
ЖДД	28	
АДД	12	
Техникалық	45	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылыққа арналған ойын.
Тактикалық	10	Қарапайым қозғалыс байланыстары, негізгі техника негіздері.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурудың және жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен айналысуға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне деген оң көзқарасты қалыптастыру және реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	35	Жалпы дамыту бағдарламасы, ептілік пен қимыл-қозғалысты үйлестіруді жетілдіру. Бочча добымен ойындарды қолдану. Негізгі лақтыру техникасын жетілдіру. Өртүрлі техника түрлерін меңгеру. Тақырыптық және бағыттаушы лақтырулар,
ЖДД	24	
	11	

АДД		әртүрлі қашықтықтар. Блоктау лақтырулары.
Техникалық	45	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Тактикалық	11	Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Шынығу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Теориялық	5	Жалпы дамыту бағдарламасы, ептілік пен қимыл-қозғалысты үйлестіруді жетілдіру. Бочча добымен ойындарды қолдану.
Психологиялық	3	Күрделене түсетін жаттығу тапсырмаларын орындау үшін қажетті спортқа маңызды мінез ерекшеліктері мен жігерлі қасиеттерді дамыту. Боччаға қатысты терминологияны меңгеру және оны жаттығу барысында қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Күрделене түсетін жаттығу тапсырмаларын орындау үшін қажетті спортқа маңызды мінез ерекшеліктері мен жігерлі қасиеттерді дамыту. Боччаға қатысты терминологияны меңгеру және оны жаттығу барысында қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту, физикалық қасиеттері мен қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Ерекше көңіл дәлдікке, қозғалыс жылдамдығына және ойынға төзімділікті дамытуға бөлінеді. Спортшылардың денсаулығын нығайту, физикалық қасиеттері мен қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Ерекше көңіл дәлдікке, қозғалыс жылдамдығына және
ЖДД	22	
	12	

АДД		ойынға төзімділікті дамытуға бөлінеді.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру: бағыттаушы, ығыстырушы және жақындату лақтырулар. Түрлі лақтырулар мен тәсілдерді жетілдіру. Қорғаныста ойнау техникасын жетілдіру. Өртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру. Қазақстанда және әлемде бочча спортының дамуындағы негізгі үрдістер. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жалпы дене және арнайы дайындығының рөлі. Өзін-өзі бақылау тәсілдерін және жарыс алдындағы күйді басқару дағдыларын үйрету. Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен іскерліктерін дамыту (топты құру, негізгі командаларды орнында және қозғалыста беру). Топ ішінде жылыну жаттығуын өткізу іскерлігін жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Тактикалық	12	Спортшылардың денсаулығын нығайту, физикалық қасиеттері мен қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Ерекше көңіл дәлдікке, қозғалыс жылдамдығына және ойынға төзімділікті дамытуға бөлінеді.
		Техникалық элементтерді жетілдіру: бағыттаушы, ығыстырушы және жақындату лақтырулар. Түрлі лақтырулар мен тәсілдерді жетілдіру. Қорғаныста ойнау техникасын жетілдіру. Өртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру. Қазақстанда және әлемде бочча спортының дамуындағы негізгі үрдістер. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.

Теориялық	5	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жалпы дене және арнайы дайындығының рөлі. Өзін-өзі бақылау тәсілдерін және жарыс алдындағы күйді басқару дағдыларын үйрету. Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен іскерліктерін дамыту (топты құру, негізгі командаларды орнында және қозғалыста беру). Топ ішінде жылыну жаттығуын өткізу іскерлігін жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Психологиялық	5	Спортшылардың денсаулығын нығайту, физикалық қасиеттері мен қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Ерекше көңіл дәлдікке, қозғалыс жылдамдығына және ойынға төзімділікті дамытуға бөлінеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Техникалық элементтерді жетілдіру: бағыттаушы, ығыстырушы және жақындату лақтырулар. Түрлі лақтырулар мен тәсілдерді жетілдіру. Қорғаныста ойнау техникасын жетілдіру. Әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру. Қазақстанда және әлемде бочча спортының дамуындағы негізгі үрдістер. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жалпы дене және арнайы дайындығының рөлі. Өзін-өзі бақылау тәсілдерін және жарыс алдындағы күйді басқару дағдыларын үйрету. Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен іскерліктерін дамыту (топты құру, негізгі командаларды орнында және қозғалыста беру). Топ ішінде жылыну жаттығуын өткізу іскерлігін жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.

Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	30	Реакция жылдамдығын басым дамыту. Жылдам шешім қабылдау қабілетін дамытуға арналған ойындар. Дене салмағын пайдалана отырып күшті жаттықтыру.
ЖДД	20	
АДД	10	Ерекше назар күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын және ойынға төзімділікті дамытуға аударылады.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, қимылдағы қысылуды (скованность) жеңу, лақтыру дәлдігін жаттықтыру. Шабуылдаушы комбинацияларды жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлау қабілетін дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке деген ұмтылысты нығайту, жаттығу мен жарыс жүктемелеріне тұрақтылықты қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы серіктестің ойын техникасын орындауындағы қателерді анықтау және түзету.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	30	Күштілік пен төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	19	
	11	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Барлық лақтыруларды орындау жылдамдығын арттыру. Лақтыру техникасының жеке элементтерін де, әртүрлі лақтыруларды

АДД		үйлестіре отырып, ығыстырушы (разбивочный) лақтырудағы күшті арттыру.
Техникалық	41	Жеке стиль ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды дараландыру. Жоғарғы және төменгі қол қалпымен, әртүрлі ұзындықтағы және әртүрлі қашықтықтағы жаңа күрделі лақтыруларды үйрену.
Тактикалық	17	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды үлгілеу (модельдеу).
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру: жалпы эмоциялық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, дербестік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	24	Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділік пен жарылғыш күшті дамыту. Жеңіл салмақтарды қолдану. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	12	
АДД	12	
		Лақтыру дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыруға бағытталған жұмыс. Доп ұшуын басқару мүмкіндіктерін арттыру мақсатында лақтырулардың өзгермелілік аймақтарын кеңейту: лақтырудың күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, доптың ұшу және жерге қону жылдамдығы. Әртүрлі классификациядағы қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға

Техникалық	42	тактикалық жоспар құру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындардың тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау. Максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын, жоғары психологиялық тұрақтылығы мен ерік-жігер қасиеттері бар спортшы тұлғасын қалыптастыру. Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау. Ресми қалалық жарыстарда төреші , бас төреші, есепші-төреші және хатшылық құрамында төрелік етуге қатысу.
Тактикалық	22	Лақтыру дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыруға бағытталған жұмыс. Доп ұшуын басқару мүмкіндіктерін арттыру мақсатында лақтырулардың өзгермелілік аймақтарын кеңейту: лақтырудың күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, доптың ұшу және жерге қону жылдамдығы. Өртүрлі классификациядағы қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға тактикалық жоспар құру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындардың тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау. Максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын, жоғары психологиялық тұрақтылығы мен ерік-жігер қасиеттері бар спортшы тұлғасын қалыптастыру. Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау. Ресми қалалық жарыстарда төреші

		, бас төреші, есепші-төреші және хатшылық құрамында төрелік етуге қатысу.
Теориялық	6	Лақтыру дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыруға бағытталған жұмыс. Доп ұшуын басқару мүмкіндіктерін арттыру мақсатында лақтырулардың өзгермелілік аймақтарын кеңейту: лақтырудың күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, доптың ұшу және жерге қону жылдамдығы. Өртүрлі классификациядағы қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға тактикалық жоспар құру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындардың тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау. Максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын, жоғары психологиялық тұрақтылығы мен ерік-жігер қасиеттері бар спортшы тұлғасын қалыптастыру. Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау. Ресми қалалық жарыстарда төреші , бас төреші, есепші-төреші және хатшылық құрамында төрелік етуге қатысу.
		Лақтыру дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыруға бағытталған жұмыс. Доп ұшуын басқару мүмкіндіктерін арттыру мақсатында лақтырулардың өзгермелілік аймақтарын кеңейту: лақтырудың күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, доптың ұшу және жерге қону жылдамдығы. Өртүрлі классификациядағы қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға тактикалық жоспар құру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және

Психологиялық	5	арнайы психологиялық дайындық. Ойындардың тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау. Максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын, жоғары психологиялық тұрақтылығы мен ерік-жігер қасиеттері бар спортшы тұлғасын қалыптастыру. Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау. Ресми қалалық жарыстарда төреші , бас төреші, есепші-төреші және хатшылық құрамында төрелік етуге қатысу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Лақтыру дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыруға бағытталған жұмыс. Доп ұшуын басқару мүмкіндіктерін арттыру мақсатында лақтырулардың өзгермелілік аймақтарын кеңейту: лақтырудың күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, доптың ұшу және жерге қону жылдамдығы. Әртүрлі классификациядағы қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға тактикалық жоспар құру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындардың тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау. Максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылатын, жоғары психологиялық тұрақтылығы мен ерік-жігер қасиеттері бар спортшы тұлғасын қалыптастыру. Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау. Ресми қалалық жарыстарда төреші , бас төреші, есепші-төреші және хатшылық құрамында төрелік етуге қатысу.

Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейдегі күшті, жылдамдық-күштік қасиеттерді, жылдамдық пен ойын төзімділігін сақтау және одан әрі дамыту. Арнайы дене дайындығының үлесін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	14	
Техникалық	38	Жеке ерекшеліктерге негізделген техникалық-тактикалық дайындықты дараландыру: дене сапалары, үйлестіру қабілеттері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі мен дағдылары.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларына сәйкес орындалатын есеппен жаттығу ойындары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Тұлғалық қасиеттерді анықтау, түзету, қалыптастыру және оларды жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жауапкершілігі жоғары жағдайларда күйзеліске төзімділік, жарысқа жоғары мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдай білу қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау үшін өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу. Оқу ойындарында бас төреші, хатшы, бас төреші рөлінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде күш, жылдамдық-күш сапаларын, жылдамдық пен ойын төзімділігін сақтау және одан әрі дамыту.
ЖДД	9	

АДД	13	Арнайы дене дайындығының үлесін арттыру. Шабуылдаушы техникалық лақтырулар арсеналын жетілдіру. Қондырмалы және бұзушы лақтыруларды жетілдіру.
Техникалық	32	Әртүрлі стильдегі қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға арналған тактикалық жоспарларды құрастыру.
Тактикалық	32	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және нәтижелерін саралау.
Теориялық	7	Моральдық-жігерлік қасиеттерді дамыту, жарыстар мен жаттығулар барысында өзін-өзі сендіру және күйді реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге мотивацияны қалыптастыру.
Психологиялық	6	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі жарыстарда бас төреші, аға төреші, төреші және бас хатшы рөлінде төрелік ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Қол жеткізілген деңгейде күш, жылдамдық-күш сапаларын, жылдамдық пен ойын төзімділігін сақтау және одан әрі дамыту. Арнайы дене дайындығының үлесін арттыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық . Оның ішінде:	20	Ойынды жетілдірудің негізі ретінде жоғары деңгейдегі жалпы және арнайы дене дайындығын сақтау. Жеке ойын стилін дамыту. Ойынның шабуылдаушы және қорғаныс комбинацияларын жетілдіру.
ЖДД	8	
АДД	12	

Техникалық	32	Әртүрлі стильдегі нақты қарсыластарға қарсы жеке, жұптық және командалық ойындарға тактикалық жоспарлар құрастыру. Нақты қарсыластарға арналған жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, ойындарды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Тактикалық	34	Қазақстанда және әлемде бочча спортын дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағытталу және нәтижелерін саралау.
Теориялық	7	Жаттығу үдерісінде өз бетінше ойлау қабілетін дамыту. Жаттығуды талдау және түзету дағдысы.
Психологиялық	6	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жас топтардағы спортшыларға жекелеген жаттығулар мен лақтыруларды үйретуге көмек көрсету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыс ережелерінің негізгі қағидаларын, өткізу жүйелерін, жарыс хаттамаларын жүргізу ережелерін меңгеру. Командалық, жеке және жұптық жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(ұлдар/қыздар 6-10 жас)

Жаттығулар	баға, балл	Қыздар
		Ұлдар 6-10 жас
1	2	3
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
	5	7

Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	4	5
	3	3
	2	1
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2

(Жасөспірімдер 11-14 жас)

Жаттығу түрі	баға, балл	Қыздар Ұлдар
		11-14 жас
1	2	3
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	5	7
	4	5
	3	3
	2	1
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2

(Ересектер 15 жастан жоғары)

Жаттығу түрі	баға, балл	Қыздар Ұлдар
		15 жастан жоғары
1	2	3
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	5	7
	4	5
	3	3
	2	1
	5	5
	4	4

Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	3	3
	2	2
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық даярлық бойынша бақылау нормативтері

Техникалық жаттығудың атауы	Бір бөлімдегі ақтырулар саны	Бағалау
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	7 және одан көп	5
	6-4	4
	3-тен кем	3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
1-ші оқу жылынан жоғары алғашқы даярлық тобы		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	7 және одан көп	5
	6-4	4
	3-тен кем	3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	7 және одан көп	5
	6-4	4
	3-тен кем	3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5 және одан көп	5
	4-3	4
	2-ден кем	3

Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру	3 мин-тан кем 4 мин 5 мин-тан жоғары	5 4 3
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	7 және одан көп 6-4 3-тен кем	5 4 3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру	3 мин-тан кем 4 мин 5 мин-тан жоғары	5 4 3
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	7 және одан көп 6-4 3-тен кем	5 4 3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру	3 мин-тан кем 4 мин 5 мин-тан жоғары	5 4 3
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
	7 және одан көп 6-4	5

Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	3-тен кем	4 3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	5 және одан көп 4-3 2-ден кем	5 4 3
Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру	3 мин-тан кем 4 мин 5 мин-тан жоғары	5 4 3
Ауысуы үшін ең аз ұпай саны 15-20 ұпай.		
Спорттық жетілдіру топтары (1-ші, 2-ші, 2 жылдан жоғары оқу)		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет	9 және одан көп 8-5 4-тен кем	5 4 3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет	9 және одан көп 8-5 4-тен кем	5 4 3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	7 және одан көп 6-3 2-ден кем	5 4 3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	7 және одан көп 6-3 2-ден кем	5 4 3
Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру	2 мин-тан кем 3 мин 4 мин-тан аса	5 4 3
Жоғары спорт шеберлігі топтары (барлық кезең)		
Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 12 әрекет	10 және одан көп 9-5 4-тен кем	5 4 3
Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 12 әрекет	10 және одан көп 9-5 4-тен кем	5 4 3
Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.	10 және одан көп 9-5 4-тен кем	5 4 3
Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша.	10 және одан көп 9-5 4-тен кем	5 4 3
Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру	1 мин-тан кем 2 мин 3 мин-тан жоғары	5 4 3

Ескерту – ең төменгі ұпай – 20 ұпай.

Ескерту: Ең көп мүмкін болатын ұпайлардың 70%-дан азын жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	шабло н										1	
26	Қағаз скотч 100 м * 5 см	дана	адам								10	6 ай
27	Қағаз скотч 100 м * 3 см	дана	адам								10	6 ай

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
19 қосымша

Волейболды отырып ойнау бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – волейболды отырып ойнау бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	6	8	400
	АДТ – 2	6	10	500
	ОЖТ – 1	6	12	600
	ОЖТ – 2	6	14	700
	ОЖТ – 3	6	18	900
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	900
	СЖТ – 1	6	24	1200
	СЖТ – 2	6	26	1300
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6	28	1400
	ЖСПТ	6	32-36	1650
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		6-12	32-36	1650
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене				

шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	7	7	0	0	
	ОЖТ – 1	7	7	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес	
	ОЖТ – 2	7	7			
	ОЖТ – 3	7	7			
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10	10			
	СЖТ – 1	14	14			
	СЖТ – 2	14	14			
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	18	21			
	ЖСШТ	18	21			
	Клубтар/секциялар	18	21			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың				18	2	

және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0

Оқу-жаттығын үйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АД Т– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	2	2	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	2	2	2	2
	ОЖТ – 3	2	2	2	2	2	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	2	2	3	2
	СЖТ – 1	5	3	3	3	5	3
	СЖТ– 2	5	3	3	3	5	3
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6	4	4	4	6	4
	ЖСШТ	6	4	4	4	6	4
	Клубтар/секциялар						
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықта	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

р ы , Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді							

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)	Юниорлар (18 жастан аспаған)	Жастар (23 жастан аспаған)	Ересектер (24 жас және одан жоғары)	Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)			

	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Республ икалық турнирл ер	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Ресми облысты қ жарыста р	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Ресми республ икалық жарыста р	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Халықар алық жарыста р	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14

Әйелдер

Жарыс түрлері		Медальдармен қамтамасыз ету								
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		Юниорлар (18 жастан аспаған)		Жастар (23 жастан аспаған)		Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медаль дар саны	Жиынтық саны	Медаль дар саны	Жиынтық саны	Медаль дар саны	Жиынтық саны	Медаль дар саны	Жиынтық саны	Медаль дар саны
Облыстық турнирлер	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Республикалық турнирлер	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Ресми облыстық жарыстар	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Ресми республикалық	3	14	3	14	3	14	3	14		14

жарыстар									3	
Халықаралық жарыстар	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	4-тен кем емес	2-тен кем емес			
Облыстық турнирлер	3-тен кем емес	2-тен кем емес	1-тен кем емес		
Республикалық турнирлер	4-тен кем емес	4-тен кем емес	2-тен кем емес	2-тен кем емес	
Ресми облыстық жарыстар	4-тен кем емес	3-тен кем емес	1-тен кем емес	1-тен кем емес	
Р е с м и республикалық жарыстар	4-тен кем емес	4-тен кем емес	3-тен кем емес	3-тен кем емес	2(бар болса)

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлуі

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	30	Ойындар, эстафеталар және басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық даму. Басымдық – ептілік, үйлестіру, жылдамдық.
Техникалық	30	Доппен қарапайым жаттығуларды меңгеру, қарапайым соққылар техникасын үйрену: аяқтардың жағдайы, дененің бұрылуы, сермеу формасы, денеге қатысты қолдың, ракетканың, білек пен иықтың жағдайы.
Тактикалық	5	Қарапайым комбинациялар, элементарлық техника.
		Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен

Теориялық	25	шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың алдын алу, спорттағы жарақаттану. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	5	Психологиялық дайындық негіздері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Волейболды отырып ойнаудағы төрешілік негіздері
Барлығы	100	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	25	Икемділік, ептілік және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту.
Техникалық	35	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылыққа бағытталған ойын.
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар мен негізгі тактикалық әдістерді меңгеру.
Теориялық	20	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы мен техникалық дайындық.
Психологиялық	5	Спортпен тұрақты айналысуға қызығушылық қалыптастыру, жаттығу үдерісіне дұрыс көзқарас орнату.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Волейболды отырып ойнаудағы төрешілік негіздері
Барлығы	100	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дамыту бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді жетілдіру. Фитнес-резинамен жұмыс.
Техникалық	35	Негізгі соққылар техникасын жетілдіру. Әртүрлі подачаларды меңгеру. Айналдыру, әртүрлі аймақтар. Аяқтаушы соққылар.

Тактикалық	10	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	20	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынығу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Күрделі жаттығу тапсырмаларын шешу үшін қажетті ерік-жігер және мінездің спортқа маңызды қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Волейбодың терминологиясын меңгеру және оны жаттығуда қолдану.
Барлығы	100	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	25	Дене сапаларын және үйлестіру қабілеттерін жетілдіру арқылы спортшылардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Ерекше назар жылдамдық пен жылдам-күштік төзімділікке, қозғалыс жылдамдығына, ойын төзімділігіне бөлінеді.
Техникалық	35	Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуылдаушы соққылар мен топ-спиндер. Әртүрлі подачалар мен қабылдауларды жетілдіру. Қорғаныстағы ойынды жетілдіру.
Тактикалық	15	Әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру.
Теориялық	10	Қазақстан мен әлемдегі даму үрдістері. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының дене және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	10	Өзін-өзі бақылау әдістерін және жарыстар алдында күйді басқару қабілетін үйрету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен біліктерін дамыту (топты құру, негізгі командаларды орындау). Топта жаттығу жасауды жүргізу

		дағдыларын жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	20	Жылдамдық пен реакцияны басым дамыту. Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дене салмағын пайдалана отырып күш жаттығулары. Жылдамдық, жылдам-күштік және ойын төзімділігін жетілдіру.
Техникалық	35	Техникалық элементтерді жетілдіру, қысылуды жеңу, соққылардың серпінділігін жаттықтыру. Шабуылдаушы комбинацияларды жетілдіру.
Тактикалық	25	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	10	Физикалық қабілеттер мен дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактикалық дайындықтың негіздері.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке деген көзқарасты нығайту, жаттығу мен жарыс жүктемелеріне тұрақтылықты қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Топтағы серіктестің техникасын орындау кезіндегі қателіктерді анықтау және түзету. Жас әріптестермен техника жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту. Қалалық ресми жарыстарда төреші, есеп жүргізуші ретінде қатысу.
Барлығы	100	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	20	Жылдамдық және жылдам-күштік төзімділікті, қозғалыс шапшаңдығын, ойын кезіндегі төзімділікті дамыту. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
		Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Барлық

Техникалық	25	соққыларды орындау жылдамдығын арттыру. Доптың айналуын күшейту — жеке техникалық элементтерде де, әртүрлі соққылар үйлесімінде де. Жеке стиль ерекшеліктеріне қарай жаттығуларды дараландыру. Жоғарғы, төменгі, бүйір айналыммен және әртүрлі ұзындықтағы, бүркемеленген жаңа күрделі подачаларды меңгеру.
Тактикалық	25	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу.
Теориялық	10	Дене қабілеттері мен дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық және тактикалық дайындық. Ойынға көзқарас және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	15	Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, қиындықтарды жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық қолайсыздықтарға төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Команда басқару дағдыларын дамыту. Қалалық ресми жарыстарда төреші, бас төреші, есеп жүргізуші және хатшылық құрамында төрелік ету.
Барлығы	100	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	20	Жылдамдық пен жылдам-күштік төзімділікті, қозғалыс шапшаңдығын, ойын төзімділігін және жарылғыш күшті дамыту. Жеңіл салмақтар қолдану. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
Техникалық	25	Соққылардың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру. Доп ұшуын басқару мүмкіндіктерін кеңейту: айналу күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу

		траекториясы, ұшу және секіру жылдамдығы.
Тактикалық	25	Әртүрлі стильдегі қарсыластарға қарсы дара және жұптық ойындарға тактикалық жоспарлар құрастыру.
Теориялық	10	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинациялар жасау. Ойынға көзқарас және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	15	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, жігерлі қасиеттерге ие, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу, өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау. Қалалық ресми жарыстарда төреші, бас төреші, есеп жүргізуші және хатшылық құрамында төрелік ету.
Барлығы	100	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	20	Қол жеткізілген деңгейде сақтау және әрі қарай күшті, жылдам-күштік сапаларды, жылдамдық пен ойын төзімділігін дамыту. Арнайы дене дайындығының үлесін арттыру.
Техникалық	25	Техникалық-тактикалық дайындықты дараландыру – жеке даму ерекшеліктеріне сәйкес: дене сапалары, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі мен дағдылар.
Тактикалық	25	Тактикалық нұсқауларды орындай отырып, есеп жүргізілетін жаттығу ойындары.
Теориялық	10	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері мен тактикалық дайындық. Ойындарды талдау, тактикалық комбинациялар

		әзірлеу. Ойынға дайындық пен нәтижелерді талдау.
Психологиялық	15	Жеке қасиеттерді анықтау, түзету, қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару, жоғары жауапкершілік жағдайларындағы күйзеліске төзімділік, жарысқа деген жоғары мотивация, жауапкершілік және байсалдылық, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Өзін-өзі бақылау күнделігін, жаттығу мен жарыс жүктемелерін талдау күнделігін өз бетінше жүргізу. Оқу ойындарында бас төреші, хатшы, бас хатшы рөлінде төрешілікке қатысу.
Барлығы	100	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	15	Қол жеткізілген деңгейде сақтау және әрі қарай күшті, жылдам-күштік сапаларды, жылдамдық пен ойын төзімділігін дамыту. Арнайы дене дайындығының үлесін арттыру.
Техникалық	20	Шабуылдаушы техникалық тәсілдердің арсеналын жетілдіру. Подача мен қабылдауды жетілдіру.
Тактикалық	35	Өртүрлі стильдегі қарсыластарға қарсы дара және жұптық ойындарға тактикалық жоспарлар құру.
Теориялық	5	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойындарды талдау, тактикалық комбинациялар әзірлеу. Ойынға дайындық пен нәтижелерді талдау.
Психологиялық	20	Моральдық-еріктік қасиеттерді дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйді реттеу әдістерін меңгеру. Жоғары спорттық нәтижелерге жетуге деген мотивацияны дамыту.
	5	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		мектебінде бас төреші, аға төреші, есеп жүргізуші, бас хатшы рөлінде төрешілік ету.
Барлығы	100	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	15	Жоғары деңгейдегі жалпы және арнайы дене дайындығын сақтау – ойынды жетілдірудің негізі.
Техникалық	20	Жеке ойын стилін дамыту. Шабуылдаушы комбинациялар, подачалар мен ауыспалы ойын элементтерін жетілдіру.
Тактикалық	45	Өртүрлі стильдегі қарсыластарға қарсы дара және жұптық ойындарға тактикалық жоспар құрастыру. Нақты қарсыластарға бағытталған жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, ойынды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	5	Қазақстан мен әлемдегі даму үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды талдау, тактикалық комбинациялар әзірлеу. Ойынға көзқарас және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	20	Жаттығу процесінде дербес ойлау қабілетін дамыту. Оны талдау және түзету дағдылары.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындауындағы қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жастағы топтарға жаттығулар мен тәсілдерді үйретуге көмектесу. Жарыс ережелері мен өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізу тәртібін меңгеру. Командалық, дара және жұптық жарыстарда төрешілік ету.
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

Талап	Сипаттама	Ерлер стандарты	Әйелдер стандарты	Жасөспірімдер (ұл)	Жасөспірімдер (қыз)

Жылдамдық қабілеті	Пас бергеннен кейін шабуыл жасау уақыты.	$\leq 0,6$ сек	$\leq 0,8$ сек	≤ 1 сек	≤ 1 сек
	5 м (отырып) қозғалу уақыты –	$\leq 4,5$ сек	$\leq 5,5$ сек	$\leq 5,5$ сек	$\leq 6,5$ сек
Бұлшықет күші	5 кг кір тасты (екі қолмен) көтеру –	≥ 10 рет	≥ 7 рет	≥ 7 рет	≥ 5 рет
	Әртүрлі жаттығулар (тренажер, жгут, турник, итерулер, брусья)	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау
	Допқа соққы жылдамдығы –	≥ 50 км/сағ	≥ 35 км/сағ	≥ 30 км/сағ	≥ 25 км/сағ
Вестибулярлық тұрақтылық	Шабуыл беру				
	Ось бойымен айналғаннан кейін шабуыл (5 секундта 3 айналым) –	дәлдік $\geq 80\%$	дәлдік $\geq 70\%$	дәлдік $\geq 80\%$	дәлдік $\geq 70\%$
Төзімділік	К ү ш төмендемей 20 шабуыл қатарынан	Иә	Иә	Иә	Иә
	30 шабуыл қатарынан –	дәлдік $\geq 70\%$	дәлдік $\geq 60\%$	дәлдік $\geq 70\%$	дәлдік $\geq 50\%$
	5 кг медболды бастан жоғары ұстау –	≥ 45 сек	≥ 30 сек	≥ 35 сек	≥ 25 сек
Икемділік	Шабуыл кезінде денені бұру –	$\geq 120^\circ$	$\geq 120^\circ$	$\geq 120^\circ$	$\geq 120^\circ$
	Алға еңкейіп қолмен еденді ұстау	Иә	Иә	Иә	Иә
	Өз жарты алаңындағы кез келген жерден допты алу қабілеті	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау
Координациялық қабілеттер	Доп бағытының өзгеруіне реакция –	$\leq 0,3$ сек	$\leq 0,4$ сек	$\leq 0,3$ сек	$\leq 0,5$ сек
	10 соққы арқылы дәлдік тесті –	≥ 8 дәл соққы	≥ 6 дәл соққы	≥ 7 дәл соққы	≥ 5 дәл соққы

	5 м қашықтықтан 1× 1 м нысанаға шабуыл соққысы –	7/10	6/10	7/10	5/10
Дене бітімі	Қол ұзындығы –	≥170 см	≥150 см	≥140 см	≥130 см
	Денедегі май деңгейі	30 жасқа дейін 13-20%, 30 жастан жоғары 15-25%	30 жасқа дейін 13-20%, 30 жастан жоғары 15-25%		

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық төсеміш	Ш.м.	1
2	Тор	дана	2
2	Стойка	дана	2
3	Доп	дана	10
3	Антенна	дана	2

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Жаттығуға арналған форма (футболка, шалбар, шорты, шұлық, номер)	Жинақ	1
2	Жарысқа арналған форма (футболка, шалбар, шорты, шұлық, номер)	Комплект	1
3	Спорттық аяқ-киім	Комплект	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
20 қосымша

Голбол бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – голбол спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	5	8	416
	АД Т– 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	3	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖТ – 1	2	24	1248
	СЖТ– 2	2	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	28	1456
	ЖСШТ	2	32-36	1664/1872
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		

асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		ескертпе
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	
	АДТ – 1	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	10	2	
	АДТ – 2	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	15	2	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	20	2	
	ОЖТ – 2	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	30	2	
	ОЖТ – 3	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	30	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	40	2	
	СЖТ – 1	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	40	2	
	СЖТ– 2	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	40	2	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	40	2	
	ЖСШТ	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	60	2	
	Клубтар/секциялар	24 күнге дейін (жылына 150 күн)	24 күнге дейін (жылына 150 күн)			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу						

орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	1	1	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	1	1	2	2
	ОЖТ – 3	2	2	1	1	2	2
	ОЖТ – 3 оқу	5	2	1	2	3	2

мектептері , интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	жылынан астам						
	СЖТ – 1	6	2	1	3	5	3
	СЖТ– 2	6	2	1	3	5	3
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	7	2	1	4	6	4
	ЖСШТ	10	2		4	6	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықтары , Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету	
	Барлық жастық категориялары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	18
Республикалық турнирлер	3	18
Ресми облыстық жарыстар	3	18
Ресми республикалық жарыстар	3	18
Халықаралық жарыстар	3	21

Әйелдер

	Медальдармен қамтамасыз ету	

Жарыс түрлері	Барлық жастық категориялары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	18
Республикалық турнирлер	3	18
Ресми облыстық жарыстар	3	18
Ресми республикалық жарыстар	3	18
Халықаралық жарыстар	3	21

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	12				
Облыстық турнирлер	12				
Республикалық турнирлер	6	6	5	6	1
Ресми облыстық жарыстар	12				
Р е с м и республикалық жарыстар	6	6	5	6	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	48	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа түрлерінің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық - ептілік, үйлестік, жылдамдық.

Техникалық	45	Қимыл қозғалыс туралы жалпы ұғым, голбол техникалық негіздерін меңгеру. Буындарды нығайту, күштік жаттығу.
Тактикалық	1	қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	2	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	4	Психологиялық дайындықтың негіздері
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілік жұмыстың негіздері
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Икемділік, ептілік, қимылы-қо

Физикалық	48	зғал ыст ы үйле стіру қабі леті н дам ыту. Қим ылд ы ойы ндар , жүгі ру және секір у жатт ығул ары.
Техникалық	45	Техн икал ық шеб ерлі к негіз дері н қалы птас тыру , өрес кел қате лікте рді алды н алад ы және жоя ды (әңгі меле у және техн

		икал ы қ қим ылд ы көрс ету.
Тактикалық	1	қара пай ым амал дар, қара пай ым техн ика.
Теориялық	2	Спо ртпе н шұғ ылда наты ндар ға қой ылат ын гиги енал ық тала птар . Спор тш ыны ң күн тәрті бі. Спо ртта ғы ауру шаң дықт ың, жара қатт ың алды н

		алу. Спортшының имандылық қасиеттерін тәрбиелеу. Күрес техникасы және техникалық даярлық.
Психологиялық	4	Жаттығу жұмысына нұсқауды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілік жұмыстың негіздері
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Жалпы даму бағдарла

Физикалық	45	мас ы, епті лік пен үйле стікт і жеті лдір у. Доп пен бірге ойы ндар ды пайд алан у (голб ол).
Техникалық	45	Техн икан ы тере ңдет і п оқыт у. Шаб уыл дау шы техн икал ық тәсіл дер.
Тактикалық	2	Жек е тұры сты дұр ыс даңд ау.
		Спо ртш ыны ң күн тәрті

Теориялық	3	бі. Аур уша нды қ пен жара қатт ың алды н алу. Шы ндал у . Техн икал ық элем ентт ерді оры ндау негіз дері. Жар ыста р қағи дала ры.
Психологиялық	5	Қиы ндат ылға н жатт ықт ыру тапс ырма лар ын оры ндау ға қаже тті міне з-құ лықт ың спор ттық маң

		ызд ы қаси етте р і мен ерік қаси етте рін дам ыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Голб ол терм инол огия сын менг еру және оны саба қтар да қолд ану.
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	45	Денсаулықты нығайту және спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндігін арттыру бойынша олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Айрықша назар шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, ойынға шыдамдылығына аударылады.
Техникалық	46	Техникалық элементтерді жетілдіру, қорғаныстық техникалық тәсілдер.
Тактикалық	1	Түрлі тактикалық әдіс-амалдарды жетілдіру. Күрестің жеке стилін қалыптастыру.
Теориялық	3	Қазақстанда және әлемде голбол даму тарихы. Спорттағы аурушаңдық пен жарақаттың алдын алу. Спорттық даярлықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы даярлығының рөлі.

Психологиялық	4	Өзін-өзі бақылау тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқара білуге баулу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру жөнінде дағдылар мен қабілеттерді дамыту (топты сапқа тұрғызу, орнында және жүріп бара жатқанда негізгі пәрмендер беру). Топта бой жазуды өткізуге арналған қабілеттерді жетілдіру . Қалалық жарыстардағы төрешілікке төреші рөлінде қатысу.
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	43	Шапшаңдықпен реакцияны бастамды кпен дамыту. Шапшаңдықты дамыту күресі. Дененің салмағын пайдаланып, күшті жаттықтыру. Айрықша назар

		шап шаң дық және шап шаң дық- күш тік шым дамд ылы қтың даму ына, қим ыл-қ озға лыст ың шап шаң дығ ына, ойы нға шым амд ылы ғына ауда рыла ды.
Техникалық	46	Техн икал ық эле мент терді жеті лдір у, бөге ліп қалу мен күре с . Шаб уыл ын жеті лдір у.

Тактикалық	1	такт икал ы қ әдіс- амал дард ы жеті лдір у . Такт икал ы қ ойла уды дам ыту.
Теориялық	3	Физ икал ы қ қабі летт ер мен физи калы қ даяр лық. Спо ртты ы қ даяр лықт ы жос парл ау және бақы лау. Такт ика негіз дері және такт икал ы қ даяр лық.
		Спо ртты

Психологиялық	5	қ қыз метк е нұсқ ауды бекіт у, жатт ығу және жар ыс жүкт емел ерін е шым амд ылы қты қамт амас ыз ететі н жеке баст ың қаси етте рін жеті лдір у.
		Топт ағы жол даст а тәсіл техн икас ын оры ндау да қате лікте рді анық тау және түзе

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	ту. Кіші жол дастармен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдас тыру қабілеттерін дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне референс ретінде қатысу.
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Арнайы шапшаңды

Физикалық	43	қ және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты, күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістері. Арнайы физикалық даярлық рөлін ұлғайту.
Техникалық	46	Алдыңғы даярлық кезеңінің материалын қайталау. Барлық жаттығуларды орындау шапшаңдығын арттыру. Шұғылданушының жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды дараландыру. Жаңа шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдерді үйрену.
Тактикалық	1	Тактикалық айла-әдістерді жетілдіру. Жарыстық жағдаятта

		р д ы моделдеу.
Теориялық	3	физикалық қабілеттер м е н физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспардау ж ә н е бақылау. Техникал ық-тактик а л ы қ даярлық. Күреске бағдарлау ж ә н е к ү р е с нәтижелер і н талқылау.
Психологиялық	5	Жалпы эмоционал д ы қ орнықтыл ы қ , бәсекелест ік сезімі, кедергілер д і енсерудегі белсенділі к , тәуелсіздік , жауаптыл ық және парыз сезімі, физикалық жайсызды қ қ а шыдамдыл ық секілді спортшыл ар да басымдыл ыққа ие же ке

		қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыстарда топқа басшылық ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші, хатшылықтың құрамында аға төреші ролінде қатысу.

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	44	Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты дамыту, техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру. Техникалық тәсілді жүргізген кезде серіктестің көмегі. Арнайы физикалық даярлықтың ролін ұлғайту.
Техникалық	46	Жеке техниканы іріктеу және жетілдіру және жаңа техникалық дағдыларды оқып үйрену.
Тактикалық	1	түрлі стилдегі нақты қарсыласпен күреске тактикалық жоспарларды әзірлеу.
Теориялық	4	спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	4	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие споршының тұлғасын қалыптастыру.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу жоспарын дербес әзірлеу қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери, хатшылықтың құрамында аға төреші ролінде қатысу.

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	44	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты, күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыу әдістері. Арнайы физикалық даярлықтың ролін ұлғайту.
Техникалық	47	Дамудың тұлғалық ерекшеліктері: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психикалық физиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен қабілеттер деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	1	жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындаумен бірге спаррингтер (жекпе-жектер).
Теориялық	3	жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	4	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске шыдамдылық, жоғары жарыс уәждемесі, байыптылық пен жауаптылық, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Оқу жекпе-жектерінің төрешілігіне рефери, хатшы ролінде қатысу.

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық	45	Арнайы күшті, шапшаңдық-күштік қасиеттерді, шапшаңдық төзімділікті жеткен деңгейде ұстау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
Техникалық	47	Шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдер арсеналын жетілдіру. Төрешілік ұстап қалуда күресті жетілдіру.
Тактикалық	1	Түрлі стилдегі нақты қарсыластармен күрестің тактикалық жоспарларын әзірлеу.
Теориялық	2	жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Мінез-құлықтың моралдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге уәждемені дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Кіші топтарда жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын сіңіру. Бас төреші, аға төреші, рефери және

		бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	43	Физикалық және арнайы даярлықтың жоғары деңгейін күресті жетілдіру базасы ретінде қолдау.
Техникалық	48	Жеке күрес стилін дамыту. Шабуылдаушы және қорғаныстық тәсілдер мен төрешілік ұстап қалуда күресті жетілдіру және оларды әрі қарай жетілдіру (түрлі спортшылармен жекпе-жек шарттарына жақындатылған жарыстарда автоматты түрде орындалады)
Тактикалық	1	түрлі стилдегі нақты қарсыластармен күрестің тактикалық жоспарларын әзірлеу. Нақты бәсекелестерге жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, күресті талдау және тактикалық стратегия дайындау.
Теориялық	2	Қазақстанда және әлемде қол күресін дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарын әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	4	Жаттығу процесінде дербестік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Басқа спортшылар жаттығулар орындаған кезде қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу.

Жарыстардың негізгі қағидаларын, өткізу, жарыстар хаттамаларын жүргізу жүйелерін меңгеру. Облыстық және республикалық жарыстардың төрешілігі.

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Талап	Сипаттама	Ерлер стандарты	Әйелдер стандарты	Жасөспірімдер (ұл)	Жасөспірімдер (қыз)
Жылдамдық қабілеті	Пас бергеннен кейін шабуыл жасау уақыты.	$\leq 0,6$ сек	$\leq 0,8$ сек	≤ 1 сек	≤ 1 сек
	5 м (отырып) қозғалу уақыты –	$\leq 4,5$ сек	$\leq 5,5$ сек	$\leq 5,5$ сек	$\leq 6,5$ сек
Бұлшықет күші	5 кг кір тасты (екі қолмен) көтеру –	≥ 10 рет	≥ 7 рет	≥ 7 рет	≥ 5 рет
	Өртүрлі жаттығулар (тренажер, жгут, турник, итерулер, брусья)	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау
	Допқа соққы жылдамдығы –	≥ 50 км/сағ	≥ 35 км/сағ	≥ 30 км/сағ	≥ 25 км/сағ
Вестибулярлық тұрақтылық	Шабуыл беру				
	Ось бойымен айналғаннан кейін шабуыл (5 секундта 3 айналым) –	дәлдік $\geq 80\%$	дәлдік $\geq 70\%$	дәлдік $\geq 80\%$	дәлдік $\geq 70\%$
Төзімділік	К ү ш төмендемей 20 шабуыл қатарынан	Иә	Иә	Иә	Иә
	30 шабуыл қатарынан –	дәлдік $\geq 70\%$	дәлдік $\geq 60\%$	дәлдік $\geq 70\%$	дәлдік $\geq 50\%$
	5 кг медболды бастан жоғары ұстау –	≥ 45 сек	≥ 30 сек	≥ 35 сек	≥ 25 сек
Икемділік	Шабуыл кезінде денені бұру –	$\geq 120^\circ$	$\geq 120^\circ$	$\geq 120^\circ$	$\geq 120^\circ$

	Алға еңкейіп қолмен еденді ұстау	Иә	Иә	Иә	Иә
	Өз жарты алаңындағы кез келген жерден допты алу қабілеті	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау	1 рет орындау
Координациялық қабілеттер	Доп бағытының өзгеруіне реакция –	≤0,3 сек	≤0,4 сек	≤0,3 сек	≤0,5 сек
	10 соққы арқылы дәлдік тесті –	≥8 дәл соққы	≥6 дәл соққы	≥7 дәл соққы	≥5 дәл соққы
	5 м қашықтықтан 1×1 м нысанаға шабуыл соққысы –	7/10	6/10	7/10	5/10
Дене бітімі	Қол ұзындығы –	≥170 см	≥150 см	≥140 см	≥130 см
	Денедегі май деңгейі	30 жасқа дейін 13-20%, 30 жастан жоғары 15-25%	30 жасқа дейін 13-20%, 30 жастан жоғары 15-25%		

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Голбол қақпалары	1 жиынтық	2
2	Голбол ойнауға арналған доптар (Германияда жасалған)	1	20
2	Спорт залдары үшін арнайы еден жабыны	1	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық форма	1	12
2	Голбол ойнауға арналған арнайы көзілдірік	1	12
3	Ойыншы қорғанысы (әйелдер кеудесін қорғайтын құрал, ерлерге арналған тірек)	1	12

Есту қабілеті зақымданған спортшылар арасындағы футбол мен фutsal бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Есту қабілеті зақымданған спортшылар арасындағы футбол мен фutsal бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
	АДТ – 1	6	8	416
	АДТ – 2	6	10	520

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	ОЖТ – 1	5	12	624
	ОЖТ – 2	5	14	728
	ОЖТ – 3	5	16	832
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	5	20	1040
	СЖТ – 1	4	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	3	28	1456
	ЖСПШ	3	36	1872
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жас санаты 8-12 жас			
	жас санаты 13-14 жас			
	жас санаты 15-17 жас			
	жас санаты 18 жастан бастап			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық		Оқу жүктемесін кезеңдер бойынша орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/даярлық кезеңіне) қатыстылығына, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		

бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстар алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	10-12	10	10	2	
	ОЖТ – 2	12-14	12	12	2	
	ОЖТ – 3	14-21	14	12	2	
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	14-21	14-18	12	2	
	СЖТ – 1	14-21	14-18	14	2	
	СЖТ – 2	14-21	14-18	14	2	
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	14-21	14-21	14	2	
	ЖСШ	14-21	14-21	18	2	
	Үйірмелер/секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын	жас санаты 8-12 жас					
	жас санаты 13-14 жас					
	жас санаты 15-17 жас					

ұйымдар (жас санаты 18 Республикалы жастан бастап қ СДД, СДО, О Д О , жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, де не шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, де не шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	4	3	2	2	3	3
	ОЖТ – 2	4	3	2	2	3	3

жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	ОЖТ – 3	5	4	3	2	5	3
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	5	4	3	2	5	3
	СЖТ – 1	6	5	4	2	6	4
	СЖТ – 2	6	5	4	2	6	4
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	7	5	4	2	7	4
	ЖСП	8	5	4	2	8	4
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе	РСДД және СДД	ЖСПТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес					
		ЖСПТ талаптарына сәйкес					

жергілікті СДД, ОРДО)	ДШСБ	
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

Ерлер

Республикалық турнирлер	14	42	14	42	14	42	14	42	14	42
Ресми республикалық жарыстар	14	42	14	42	14	42	14	42	14	42
Халықаралық жарыстар	14	42	14	42	14	42	14	42	14	42

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	10-14 жас		15-17 жас		18 жастан жоғары		Жас санаты		Жас санаты	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	12	36	12	36	12	36				
Республикалық турнирлер	14	42	14	42	14	42				
Ресми республикалық жарыстар	14	42	14	42	14	42				
Халықаралық жарыстар	14	42	14	42	14	42				

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	5	10	0	0	0

Облыстық турнирлер	10	5	0	0	0
Республикалық турнирлер	3	7	3	2	0
Ресми облыстық жарыстар	10	5	0	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	5	5	5	4	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарының түрлеріне дейін оқу материалының мазмұнын даярлап бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	20 %	- негізгі қозғалыс дағдылары: негізгі қозғалыс дағдылары, мысалы, жүгіру, секіру, допты ұстау және беру дамытылады. - координация және ептілік: қозғалыс координациясын, икемділікті, тепе-теңдікті және кеңістікте бағдарлануды дамытуға арналған жаттығулар. - күш дайындығы: жасына және физикалық дайындығына сәйкес бұлшықеттерді нығайтуға арналған жеңіл жаттығулар.
ЖДД	10%	
АДД	10%	
Техникалық	50 %	1) Допқа соққы: - аяқтың сыртқы және ішкі жақтарымен соққы. - аяқпен ұшынан соққы. - әртүрлі жағдайларда (тұрып, қозғалыста) допқа соққы жасау. 2) Доп беру: - аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қысқа және орташа қашықтыққа пас беру. - қозғалыста доп беру. 3) Доп қабылдау: - допты аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қабылдау, сондай-ақ басқа дене бөліктерімен (көкей, жамбас, бас) қабылдау. - допты қабылдағаннан кейін оны бақылау.
		Ұжымдық өзара әрекеттесулер мен ойынның негізгі құрылымын қалыптастыру. Шабуыл мен қорғаныс арасындағы өтуді үйрету

Тактикалық	10 %	, флангтық және орталық ойынның мағынасын түсіну бойынша жұмыс, прессингке қатысты алғашқы қадамдар. Тактикалық тәртіпті дамыту, "ойын ойлауына" үйрету — қайда, қашан және не үшін әрекет ету керектігін түсіну. Шабуылдағы тактика, қорғаныстағы тактика, жартылай қорғаушы тактикасы, стандартты жағдайлар, жеке тактикалық міндеттер.
Теориялық	10 %	Алғашқы оқу жылында теориялық дайындық балалар үшін қолжетімді және түсінікті болуы керек. Теориялық элементтерді біртіндеп енгізу маңызды, визуалды және практикалық мысалдарды қолдана отырып. Теория балаларға алаңда не болып жатқанын түсінуге көмектеседі және жаттығулар мен ойындарда белсенді қатысуға ықпал етеді.
Психологиялық	10 %	Футбол және футзалға деген табандылық пен қызығушылықты қалыптастыру. Футбол және футзалдағы психология ойыншылар мен команданың эмоционалдық күйінің нәтижеге қалай әсер ететінін зерттейді. Бұл келесі аспектілерді қамтиды: • психологиялық қысым: ойыншылар қысыммен қалай күреседі, әсіресе маңызды сәттерде (мысалы, пенальти немесе ойынның соңғы минуттарында). • топтық динамика: команданың мотивациясы мен ойыншылар арасындағы өзара әрекеттесу командалық ойынды жақсарта алатыны. Жас ойыншылар көбінесе алаңдағы жағдайларды дұрыс бағалауға тәжірибесі жетіспейді, бұл импульсивті шешімдер қабылдауға әкелуі мүмкін. Сондай-ақ, стресстік сәттерде психологиялық тұрақтылық мәселелері болуы мүмкін.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100%	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	20 %	• негізгі қозғалыс дағдылары: негізі қозғалыс дағдылары, мысалы, жүгіру, секіру, допты ұстау және беру дамытылады. • координация және ептілік: қозғалыс координациясын, икемділікті, тепе-теңдікті және кеңістікте бағдарлануды дамытуға арналған жаттығулар. • күш дайындығы: жасына және физикалық дайындығына сәйкес бұлшықеттерді нығайтуға арналған жеңіл жаттығулар.
ЖДД	10%	
АДД	10%	
Техникалық	50%	1) Допқа соққы: • аяқтың сыртқы және ішкі жақтарымен соққы. • аяқпен ұшынан соққы. • әртүрлі жағдайларда (тұрып, қозғалыста) допқа соққы жасау. 2) Доп беру: • аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қысқа және орташа қашықтыққа пас беру. • қозғалыста доп беру. 3) Доп қабылдау: • допты аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қабылдау, сондай-ақ басқа дене бөліктерімен (көкей, жамбас, бас) қабылдау. • допты қабылдағаннан кейін оны бақылау.
Тактикалық	10 %	Ұжымдық өзара әрекеттесулер мен ойынның негізгі құрылымын қалыптастыру. Шабуыл мен қорғаныс арасындағы өтуді үйрету, флангтық және орталық ойынның мағынасын түсіну бойынша жұмыс, прессингке қатысты алғашқы қадамдар. Тактикалық тәртіпті дамыту, "ойын ойлауына" үйрету — қайда, қашан және не үшін әрекет ету керектігін түсіну. Шабуылдағы тактика, қорғаныстағы тактика, жартылай қорғаушы тактикасы, стандартты жағдайлар, жеке тактикалық міндеттер.
		Алғашқы оқу жылында теориялық дайындық балалар үшін қолжетімді және түсінікті болуы

Теориялық	10 %	керек. Теориялық элементтерді біртіндеп енгізу маңызды, визуалды және практикалық мысалдарды қолдана отырып. Теория балаларға алаңда не болып жатқанын түсінуге көмектеседі және жаттығулар мен ойындарда белсенді қатысуға ықпал етеді.
Психологиялық	10 %	Футбол және футзалға деген табандылық пен қызығушылықты қалыптастыру. Футбол және футзалдағы психология ойыншылар мен команданың эмоционалдық күйінің нәтижеге қалай әсер ететінін зерттейді. Бұл келесі аспектілерді қамтиды: • психологиялық қысым: ойыншылар қысыммен қалай күреседі, әсіресе маңызды сәттерде (мысалы, пенальти немесе ойынның соңғы минуттарында). • топтық динамика: команданың мотивациясы мен ойыншылар арасындағы өзара әрекеттесу командалық ойынды жақсартатыны. Жас ойыншылар көбінесе алаңдағы жағдайларды дұрыс бағалауға тәжірибесі жетіспейді, бұл импульсивті шешімдер қабылдауға әкелуі мүмкін. Сондай-ақ, стресстік сәттерде психологиялық тұрақтылық мәселелері болуы мүмкін.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100%	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	25 %	Төзімділікті дамыту: координация, жүгіру, секіру бойынша әртүрлі жаттығулар. Күш және икемділікпен жұмыс: аяқтың және дененің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі жаттығулар. Жылдамдық және реакцияны дамыту: жүгіру жылдамдығы, старттық реакциялар бойынша жаттығулар.
ЖДД	12,5%	
АДД	12,5%	

Техникалық	25 %	Допты бақылау: допты қабылдау, допты тоқтату. Пас беру: аяқтың ішкі бөлігін пайдаланып қарапайым пас беру. Дриблинг: екі аяқты пайдаланып доп жүргізуді меңгеру, шектеулі кеңістікте доппен жұмыс істеу. Допқа соққы: жердегі және ауадағы допқа негізгі соққылар.
Тактикалық	25 %	Ойын амплуасын анықтау және оған сәйкес ойын дағдыларын дамыту. Ойын жүйесіне кіріспе: команда шабуыл мен қорғаныста қалай әрекет ететінін өте қарапайым түсіндіру. Командалық ойынның негіздеріне жұмыс: алаңда өзара әрекеттесу және ынтымақтастықтың маңызы.
Теориялық	20 %	Ойын жүйесіне кіріспе: команда шабуыл мен қорғаныста қалай әрекет ететінін өте қарапайым түсіндіру. Командалық ойынның негіздеріне жұмыс: алаңда өзара әрекеттесу мен ынтымақтастықтың маңызы.
Психологиялық	5 %	Командалық рухты дамыту: топта жұмыс істеу, командалық ойындар . Мотивация мен тәртіпке үйрету: тұрақты жаттығулар мен еңбек етудің нәтижеге жетудегі маңыздылығын түсіну.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100%	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	25 %	Физикалық дайындық
Ждд	12,5%	Төзімділік пен жылдамдықты дамыту жалғасады.
Адд	12,5%	Доп үшін күрес кезінде күш сапалары дамиды, аяқ және дене бұлшықеттері нығайтылады. Икемділік пен координация: икемділік жаттығулары және доппен жұмысты ерекше жағдайларда жақсарту (мысалы, ыңғайсыз позициялардан допқа соққы жасау).

Техникалық	25 %	Техникалық дағдыларды тереңдете меңгеру Допты бақылау және пас беру: балалар дәл және әртүрлі пас беруді үйренуі керек: ұзын және қысқа пас, аяқтың сыртқы және ішкі жақтарымен пас беру. Дриблинг: дриблинг дағдыларын қозғалыста дамыту маңызды, әсіресе қарсыластардың қысымы жағдайында. Бұл шектеулі кеңістікте доп жүргізу, айла жасау жаттығуларын қамтиды. Допқа соққы: екінші оқу жылы күрделі соққы техникасын меңгеруді қамтиды, оның ішінде аяқтың сыртқы бөлігінен соққы, ауадағы допқа соққы (жартылай көтеру немесе "пистолет" соққысы), сондай-ақ әртүрлі бұрыштардан соққылар. Қозғалыста пас беру: ойыншылар допты жүріп келе жатып беру, ұзақ қашықтықтарға соққы жасауды дұрыс орындауды үйренеді.
Тактикалық	25 %	Тактикалық дағдылар Позициялық ойынды түсіну: ойыншылар алаңда қайда және қашан болу керектігін, допты қабылдауға дұрыс қалай ашылу керектігін және серіктестерімен қалай өзара әрекеттесу керектігін түсінуі қажет. Шабуыл және қорғаныс жұмыс: шабуыл мен қорғаныстың негізгі принциптерін үйрену. Қарсы шабуыл кезінде және қорғанысқа өтуде өз орныңды дұрыс орналастыруды үйрету маңызды. Ойын комбинациялары: стандартты ойын комбинацияларына үйрету (пас — қозғалыс — допты қайтару, орталыққа соққы — соққы және т.б.). Топтық әрекеттер тактикасы Командалық тактикамен жұмыс бастамасы: балалар алаңда позицияларды дұрыс бөлу, топта өзара әрекеттесу және жеке емес, команда ретінде әрекет ету керектігін түсінуі қажет.

		Сандық артықшылықпен ойын: шабуылда сандық артықшылықты қалай пайдалану керек, кемшілікте қорғаныс жасауды қалай үйрену керек.
		1. Футбол және футбол техникасының негіздері Допты бақылау Теориялық жұмыс: ойыншылар алаңның әртүрлі бөліктерінде допты бақылаудың қаншалықты маңызды екенін, соның шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерге қалай әсер ететінін түсінуі қажет. Түсіндіру: екінші оқу жылында ойыншыларға допты әртүрлі жағдайларда дұрыс қабылдауды үйрету қажет — төмен, жоғары және бүйірден қабылдау, сондай-ақ әртүрлі жағдайларда аяқтың сыртқы бөлігін қалай қолдану керектігі түсіндірілуі тиіс. Пас беру Теориялық жұмыс: допты беру принциптерін, серіктестің қозғалысы, пас салмағы мен дәлдігіне назар аудару. Түсіндіру: ойыншыларға пас беру тек техника емес, сонымен қатар серіктестің позициясын, оның қозғалысын және пас үшін уақытты дұрыс таңдауды түсіну қажет. Пас беру — бұл тек аяқпен қозғалу ғана емес, стратегиялық элемент екенін түсіндіру өте маңызды. Доппен соққы жасау Теориялық жұмыс: әртүрлі позициялар мен қашықтықтардан соққы жасау теориясы. Қашан соққы жасау, ал қашан пас беру керек екенін түсіну. Түсіндіру: ойыншылар соққы жасағанда қандай нәрселерді ескеру керектігін (бұрыш, қақпашының позициясы, қақпаға дейінгі қашықтық) және қандай соққы түрлері (аяқтың сыртқы жағымен, диагональ бойынша, көтерілу арқылы) әртүрлі жағдайларда тиімді болатынын білуі қажет.

Теориялық

20 %

Дриблинг

Теориялық жұмыс: қай кезде және қай жерде дриблингті қолдану керектігін түсіндіру, қашан пас берген дұрыс екенін айту.

Түсіндіру: ойыншыларға дриблинг жасау үшін дұрыс сәтті таңдай білу, қорғаушылардың қысымын бағалап, дриблингтің тиімді болатын сәттерін түсіну қажет.

2. Тактика және допсыз ойын негіздері

Позициялық ойын

Теориялық жұмыс: ойыншыларға алаңда жағдайға байланысты дұрыс позицияда болу керектігін түсіндіру.

Түсіндіру: екінші оқу жылында жаттықтырушы балаларға дұрыс позиция таңдауды үйретуі керек — шабуылда допты алу үшін ыңғайлы позицияға қалай орналасу керек, пас алу үшін қалай ашылу керек және қорғаныста бос аймақтарды болдырмау үшін қалай орын алуға болатыны түсіндіріледі.

Шабуылдан қорғанысқа өту

Теориялық жұмыс: қорғаныс тактикасының негіздерін түсіндіру және шабуылдан қорғанысқа дұрыс өту жолдарын үйрету.

Түсіндіру: ойыншылар допты жоғалтқаннан кейін қорғанысқа жылдам өту маңыздылығын түсінуі керек, сондай-ақ қорғаушылармен үйлесімді жұмыс істеу қажеттілігін білуі қажет. Мысалы, "қорғауды" түсіндіру және қарсыласты тығыз бақылай білудің маңызы.

Шабуылда және қорғаныста өзара әрекеттесу

Теориялық жұмыс: командалық әрекеттерді қалай ұйымдастыру керек — шабуылда сандық артықшылық жасау немесе қарсы шабуылды бейтараптандыру.

Түсіндіру: жаттықтырушы командалық әрекеттердің маңыздылығын түсіндіреді, мысалы, шабуылда серіктесінді тез қолдау немесе бірнеше

	шабуылдаушыға қарсы үйлесімді қорғаныс жасау. 3. Командалық тактика Ойын комбинациялары Теориялық жұмыс: шабуылда командалық комбинациялардың негіздерін түсіндіру (мысалы, пас беру және қозғалыс), қорғаныста — аймақты жауып тұру. Түсіндіру: ойыншыларға шабуылда комбинацияларды қалай құруды үйрету — бұл екі ойыншының қарапайым өзара әрекеттесуі "пас — қозғалыс" немесе бірнеше паспен күрделенген комбинация болуы мүмкін. Сондай-ақ қорғаныста "аймақты қамту" немесе серіктесті "қорғау" принциптерін түсіндіру өте маңызды. Ойын жүйелері Теориялық жұмыс: ойын жүйесінің және ойыншының алаңдағы рөлі туралы түсінік беру. Түсіндіру: екінші оқу жылында жаттықтырушы ойыншыларға қарапайым ойын жүйелерін түсіндіре бастайды, мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3, онда әр ойыншы өз рөлін команданың жалпы стратегиясында түсінеді. Оларды таңдалған тактика аясында өзара әрекеттесу мен түсінуге үйрету өте маңызды. Сандық артықшылықта жұмыс істеу Теориялық жұмыс: сандық артықшылықты шабуылда және қорғаныста қалай тиімді пайдалану керектігі туралы түсінік беру. Түсіндіру: ойыншылар шабуылда сандық артықшылықты қалай пайдалануды (мысалы, жылдам пас беру немесе қарсы шабуыл жасау) және қорғаныста қалай дұрыс ұйымдастыруды білуі қажет.
	Мотивациямен жұмыс: өздеріне сенімділікті дамыту, қиын жағдайлармен күресуді үйрену, үздіксіз өзін-өзі жетілдіруге мотивация қалыптастыру.

Психологиялық	5 %	Ойынды талдау қабілетін дамыту: балаларды өз қателіктерін түсініп, олардан сабақ алуға үйрету, бұл олардың дамуы үшін маңызды. Командалық рухты дамыту: алаңда тиімді командалық жұмыс пен өзара әрекеттесуге қолайлы жағдайлар жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100 %	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	30 %	Дене дайындығы
ЖДД	15%	• төзімділік пен жылдамдықты дамыту жалғасады. • доп үшін күресте қажет күштік қасиеттер дамиды, аяқ пен дене бұлшықеттері күшейтіледі.
АДД	15%	Икемділік пен үйлесімділік: • Кәдімгі емес жағдайларда (мысалы, ыңғайсыз қалыпта допты тебу) икемділікті арттыру және доппен жұмыс істеуді жақсарту жаттығулары.
Техникалық	25 %	Техникалық дағдыларды терең меңгеру Допты бақылау және пас беру: балалар дәл және әртүрлі пас беру әдістерін үйренуі керек: ұзын және қысқа пасстар, аяқтың ішкі және сыртқы бөліктерімен пас беру. Дриблинг: дриблинг дағдыларын қозғалыста дамыту маңызды, әсіресе қарсыластардың қысымына байланысты. Бұл допты шектеулі кеңістікте жүргізуді, айналып өту әдістерін қамтиды. Доппен соққы жасау: екінші оқу жылы барысында соққы жасау техникасын терең меңгеру, оның ішінде аяқтың сыртқы жағымен соққы жасау, ауадағы допқа соққы (жартылай көтерілу немесе "пистолет" соққысы), сондай-ақ әртүрлі бұрыштардан соққы жасау. Қозғалыста пас беру: ойыншылар допты жүріп келе жатып беру әдісін үйренеді, сонымен қатар

		ұзақ қашықтықтарға соққы жасауды дұрыс орындауды меңгереді.
Тактикалық	25 %	Тактикалық дағдылар Позициялық ойынды түсіну: ойыншылар алаңда қайда және қашан болу керек екенін түсінуі тиіс, доп алу үшін қалай дұрыс орын ауыстыру және командаластармен қалай өзара әрекеттесу керектігін білуі қажет. Шабуыл мен қорғаныста жұмыс: шабуыл мен қорғаныстың негізгі принциптерін үйрену. Қарсы шабуылдар мен қорғанысқа өтуде өз орнын дұрыс таңдай білуді үйрету маңызды. Ойын комбинациялары: стандартты ойын комбинацияларын үйрету (пас — қозғалыс — допты қайтару, асу — соққы және т.б.). Топтық әрекеттер тактикасы Командалық тактикаға арналған жұмыстарды бастау: балалар алаңда өз орындарын дұрыс бөліп, топта өзара әрекет ете алуы, тек жеке емес, команда ретінде де әрекет етуі керек. Сандық басымдықтағы ойындар: шабуылда сандық басымдықты қалай пайдалану керек, азшылықта қорғаныс жасауды үйрету.
		1. Футбол және фutsal техникасының теориялық негіздері Допты бақылау Теориялық жұмыс: ойыншылар алаңның әртүрлі бөліктерінде допты басқарудың маңыздылығын түсінуі керек, бұл шабуыл мен қорғаныстағы келесі әрекеттерге қалай әсер ететінін білуі қажет. Түсіндіру: үшінші жылы ойыншыларға допты түрлі жағдайларда қалай қабылдауды үйрету керек — төмен, жоғары және бүйірден қабылдауды, сонымен қатар сыртқы бөлігімен қандай жағдайларда пайдалану керектігін түсіндіру қажет. Пас беру

Теориялық жұмыс: пас берудің принциптерін түсіндіру, оның ішінде серіктестің қозғалысы, пас салмағы мен дәлдігі.

Түсіндіру: ойыншыларға пас беру тек техника ғана емес екенін, сонымен қатар серіктестің позициясын, оның қозғалысын және пас үшін дұрыс уақыт таңдауды түсінуі керек екенін жеткізу маңызды.

Допқа соққы жасау

Теориялық жұмыс: әр түрлі позициялардан және қашықтықтан соққы жасау теориясы. Қашан допты соғу керек, ал қашан пас беру қажеттілігі туралы түсінік беру.

Түсіндіру: ойыншыларға соққы кезінде қандай факторларды ескеру қажет екенін (бұрыш, қақпашының позициясы, қашықтық) және қандай соққылар (сыртқы бөліктерімен, диагональ бойынша, көтеріліп соғу) түрлі жағдайларда ең тиімді екенін білу керек.

Дриблинг

Теориялық жұмыс: қашан және қай жерде дриблингті қолдану керек, ал қашан пас беру тиімді екенін түсіндіру.

Түсіндіру: ойыншыларды дриблинг үшін дұрыс уақытты таңдай білуге, сондай-ақ қорғаушылардан қысымның бағалауға және дриблингтің қандай жағдайларда тиімді болатынын түсінуге үйрету қажет.

2. Тактиканың және допсыз ойынды түсіну

Позициялық ойын

Теориялық жұмыс: ойыншыларға алаңда қандай жағдайда дұрыс орын таңдауды түсіндіру.

Түсіндіру: екінші жылы жаттықтырушы ойыншыларға позиция таңдауды үйрету керек — шабуылда бола отырып, доп алуға ыңғайлы орындарда болу, пасқа ашылу және қорғаныста орын таңдау, қарсыластарға бос орындар бермеу.

Теориялық

15 %

Шабуылдан қорғанысқа өтудегі тактика

Теориялық жұмыс: қорғаныс тактикасының негіздерін түсіндіру және шабуылдан қорғанысқа қалай дұрыс өту керектігін үйрету.

Түсіндіру: ойыншылар допты жоғалтқаннан кейін қорғанысқа тез көшу қажеттілігін түсініп, қорғаныс серіктестерімен өзара әрекеттесудің маңыздылығын түсінуі керек. Мысалы, "қорғаныс жасау" және қарсыласты тығыз бақылау сияқты концепцияларды түсіндіру.

Шабуылда және қорғаныста өзара әрекеттесу жаттығулары

Теориялық жұмыс: командалық әрекеттердің маңыздылығын түсіндіру, шабуылда және қорғаныста бірге қалай әрекет ету керектігін үйрету.

Түсіндіру: жаттықтырушы команданың маңызды әрекеттерін түсіндіру керек, мысалы, шабуылда серіктесті тез қолдау немесе қарсылас шабуылдаушыларына қарсы үйлесімді қорғаныс жасау.

3. Командалық тактика

Ойын комбинациялары

Теориялық жұмыс: шабуылда командалық комбинациялардың негіздерін түсіндіру (мысалы, пас пен ашылулар), сонымен қатар қорғаныста (мысалы, аймақты қорғау).

Түсіндіру: ойыншыларға шабуылда комбинацияларды қалай құру керек екенін үйрету — бұл екі ойыншы арасындағы "пас — қозғалыс" сияқты қарапайым өзара әрекеттесу немесе бірнеше пас арқылы құрылады. Сондай-ақ, қорғауда "аймақты қамту" немесе "серіктесті қорғау" сияқты принциптерді түсіндіру маңызды.

Ойын жүйелері

Теориялық жұмыс: ойын жүйесінің және ойыншының алаңдағы позициясының түсінігіне кіріспе.

		Түсіндіру: екінші жылы жаттықтырушы ойыншыларға қарапайым ойын жүйелерін түсіндіре бастайды, мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3 жүйесі, мұнда әр ойыншы команда стратегиясында өз рөлін түсінеді. Ойыншыларды таңдалған тактика шеңберінде әрекет етуге үйрету, олардың алаңдағы өз позициясы мен рөлін түсінуі маңызды. Сандық басымдылықпен жұмыс істеу Теориялық жұмыс: шабуылда және қорғаныста сандық басымдылықты қалай тиімді пайдалану керектігін түсіндіру. Түсіндіру: ойыншылар шабуылда сандық басымдылықты пайдаланудың маңыздылығын, мысалы, жылдам пас беру немесе қарсы шабуыл жасау қажеттілігін түсінуі керек. Қорғаныста олар азшылықта қалай тиімді әрекет ету керек екенін және дұрыс ұйымдастырудың маңыздылығын білуі тиіс.
Психологиялық	5 %	Мотивациямен жұмыс: өзіне деген сенімділікті дамыту, қиын жағдайлармен күресуді үйрету, үздіксіз өздігінен жетілуге деген ынтаны қалыптастыру. Ойынды талдау қабілеті: балаларды өз қателіктерін түсінуге және олардан сабақ алуға үйрету, бұл олардың дамуы үшін маңызды. Командалық рухты дамыту: тиімді командалық жұмысты және алаңдағы өзара әрекетті қамтамасыз ету үшін жағдай жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100 %	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	35 %	Физикалық дайындық
Ждд	17,5%	Жалпы шыдамдылық пен жылдамдықты дамыту: аяқтайтын жаттығулар мен жүгіріс арқылы бұлшық еттерді шынықтыру,

Адд	17,5%	физикалық дайындықты жетілдіру . Күш дағдыларын дамыту: доп үшін күресте жұмыс істеуге арналған күш дағдыларын дамыту, аяқ және дене бұлшық еттерін нығайту. Иілгіштік пен үйлестіру: иілгіштік жаттығулары мен допты қолайсыз жағдайларда басқару (мысалы, ыңғайсыз позициядан допқа соққы жасау).
Техникалық	25 %	Техникалық дағдыларды терең меңгеру Допты бакылау және пас беру: балалар дәл және әртүрлі пас беру әдістерін үйренуі керек: ұзын және қысқа пасстар, аяқтың ішкі және сыртқы бөліктерімен пас беру. Дриблинг: дриблинг дағдыларын қозғалыста дамыту маңызды, әсіресе қарсыластардың қысымына байланысты. Бұл допты шектеулі кеңістікте жүргізуді, айналып өту әдістерін қамтиды. Допқа соққы жасау: екінші оқу жылы барысында соққы жасау техникасын терең меңгеру, оның ішінде аяқтың сыртқы жағымен соққы жасау, ауадағы допқа соққы (жартылай көтерілу немесе "пистолет" соққысы), сондай-ақ әртүрлі бұрыштардан соққы жасау . Қозғалыста пас беру: ойыншылар допты жүріп келе жатып беру әдісін үйренеді, сонымен қатар ұзақ қашықтықтарға соққы жасауды дұрыс орындауды меңгереді.
		Тактикалық дағдылар Позициялық ойынды түсіну: ойыншылар алаңда қайда және қашан болу керек екенін түсінуі тиіс, доп алу үшін қалай дұрыс орын ауыстыру және командаластармен қалай өзара әрекеттесу керектігін білуі қажет. Шабуыл мен қорғаныста жұмыс: шабуыл мен қорғаныстың негізгі принциптерін үйрену. Қарсы

Тактикалық	25 %	шабуыл мен қорғанысқа өтуде өз орнын дұрыс таңдай білуді үйрету маңызды. Ойын комбинациялары: стандартты ойын комбинацияларын үйрету (пас — қозғалыс — допты қайтару, асу — соққы және т.б.). Топтық әрекеттер тактикасы Командалық тактикаға арналған жұмыстарды бастау: балалар алаңда өз орындарын дұрыс бөліп, топта өзара әрекет ете алуы, тек жеке емес, команда ретінде де әрекет етуі керек. Сандық артықшылықтағы ойындар : шабуылда сандық артықшылықты қалай пайдалану керек, азшылықта қорғаныс жасауды үйрету.
		1. Футбол және фutsal техникасының теориялық негіздері Допты бақылау Теориялық жұмыс: ойыншылар алаңның әртүрлі бөліктерінде допты басқарудың маңыздылығын түсінуі керек, бұл шабуыл мен қорғаныстағы келесі әрекеттерге қалай әсер ететінін білуі қажет. Түсіндіру: үшінші жылы ойыншыларға допты түрлі жағдайларда қалай қабылдауды үйрету керек — төмен, жоғары және бүйірден қабылдауды, сонымен қатар сыртқы бөлігімен қандай жағдайларда пайдалану керектігін түсіндіру қажет. Пас беру Теориялық жұмыс: пас берудің принциптерін түсіндіру, оның ішінде серіктестің қозғалысы, пас салмағы мен дәлдігі. Түсіндіру: ойыншыларға пас беру тек техника ғана емес екенін, сонымен қатар серіктестің позициясын, оның қозғалысын және пас үшін дұрыс уақыт таңдауды түсінуі керек екенін жеткізу маңызды. Допқа соққы жасау Теориялық жұмыс: әр түрлі позициялардан және қашықтықтан

Теориялық	10 %	соққы жасау теориясы. Қашан допты соғу керек, ал қашан пас беру қажеттілігі туралы түсінік беру. Түсіндіру: ойыншыларға соққы кезінде қандай факторларды ескеру қажет екенін (бұрыш, қақпашының позициясы, қашықтық) және қандай соққылар (сыртқы бөліктерімен, диагональ бойынша, көтеріліп соғу) түрлі жағдайларда ең тиімді екенін білу керек. Дриблинг Теориялық жұмыс: қашан және қай жерде дриблингті қолдану керек, ал қашан пас беру тиімді екенін түсіндіру. Түсіндіру: ойыншыларды дриблинг үшін дұрыс уақытты таңдай білуге, сондай-ақ қорғаушылардан қысымның бағалауға және дриблингтің қандай жағдайларда тиімді болатынын түсінуге үйрету қажет. 2. Тактиканың және допсыз ойынды түсіну Позициялық ойын Теориялық жұмыс: ойыншыларға алаңда қандай жағдайда дұрыс орын таңдауды түсіндіру. Түсіндіру: екінші жылы жаттықтырушы ойыншыларға позиция таңдауды үйрету керек — шабуылда бола отырып, доп алуға ыңғайлы орындарда болу, пасқа ашылу және қорғаныста орын таңдау, қарсыластарға бос орындар бермеу. Шабуылдан қорғанысқа өтудегі тактика Теориялық жұмыс: қорғаныс тактикасының негіздерін түсіндіру және шабуылдан қорғанысқа қалай дұрыс өту керектігін үйрету. Түсіндіру: ойыншылар допты жоғалтқаннан кейін қорғанысқа тез көшу қажеттілігін түсініп, қорғаныс серіктестерімен өзара әрекеттесудің маңыздылығын түсінуі керек. Мысалы, "қорғаныс

жасау" және қарсыласты тығыз бақылау сияқты концепцияларды түсіндіру.

Шабуылда және қорғаныста өзара әрекеттесу жаттығулары

Теориялық жұмыс: командалық әрекеттердің маңыздылығын түсіндіру, шабуылда және қорғаныста бірге қалай әрекет ету керектігін үйрету.

Түсіндіру: жаттықтырушы команданың маңызды әрекеттерін түсіндіру керек, мысалы, шабуылда серіктесті тез қолдау немесе қарсылас шабуылдаушыларына қарсы үйлесімді қорғаныс жасау.

3. Командалық тактика

Ойын комбинациялары

Теориялық жұмыс: шабуылда командалық комбинациялардың негіздерін түсіндіру (мысалы, пас пен ашылулар), сонымен қатар қорғаныста (мысалы, аймақты қорғау).

Түсіндіру: ойыншыларға шабуылда комбинацияларды қалай құру керек екенін үйрету — бұл екі ойыншы арасындағы "пас — қозғалыс" сияқты қарапайым өзара әрекеттесу немесе бірнеше пас арқылы құрылады. Сондай-ақ, қорғауда "аймақты қамту" немесе "серіктесті қорғау" сияқты принциптерді түсіндіру маңызды.

Ойын жүйелері

Теориялық жұмыс: ойын жүйесінің және ойыншының алаңдағы позициясының түсінігіне кіріспе.

Түсіндіру: екінші жылы жаттықтырушы ойыншыларға қарапайым ойын жүйелерін түсіндіре бастайды, мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3 жүйесі, мұнда әр ойыншы команда стратегиясында өз рөлін түсінеді. Ойыншыларды таңдалған тактика шеңберінде әрекет етуге үйрету, олардың алаңдағы өз позициясы мен рөлін түсінуі маңызды.

Сандық артықшылықтағы жұмыс істеу

		Теориялық жұмыс: шабуылда және қорғаныста сандық артықшылықты қалай тиімді пайдалану керектігін түсіндіру. Түсіндіру: ойыншылар шабуылда сандық артықшылықты пайдаланудың маңыздылығын, мысалы, жылдам пас беру немесе қарсы шабуыл жасау қажеттілігін түсінуі керек. Қорғаныста олар азшылықта қалай тиімді әрекет ету керек екенін және дұрыс ұйымдастырудың маңыздылығын білуі тиіс.
Психологиялық	10 %	Мотивациямен жұмыс: өзіне деген сенімділікті дамыту, қиын жағдайлармен күресуді үйрету, үздіксіз өздігінен жетілуге деген ынтаны қалыптастыру. Ойынды талдау қабілеті: балаларды өз қателіктерін түсінуге және олардан сабақ алуға үйрету, бұл олардың дамуы үшін маңызды. Командалық рухты дамыту: тиімді командалық жұмысты және алаңдағы өзара әрекетті қамтамасыз ету үшін жағдай жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100 %	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	35 %	Бірінші оқу жылында спорттық жетілдіру тобына арналған жаттығуларда негізгі назар тек техникалық дағдыларды жетілдіруге ғана емес, сондай-ақ терең физикалық дайындыққа да аударылады. Ерекше көңіл бөлу керек: • төзімділік: ойынды жоғары қарқынмен ойнауды және жылдам қалпына келуді қамтамасыз ету үшін. Бұл интервалды жаттығулар, жылдамдықпен жүгіру сессиялары, аэробты төзімділікті арттыруға бағытталған жаттығулар болуы мүмкін. • күш дайындығы: аяқ және дене күші дамытатын негізгі
ЖДД	17,5%	

АДД	17,5%	жаттығулар, бұл доп үшін күрес және шабуылдан қорғанысқа көшу кезінде пайдалы болады. • жылдамдық пен реакция: жылдамдықты арттыру және реакцияның жеделдігін арнайы және ойын жаттығулары арқылы жетілдіру. • иілгіштік пен үйлесімділік: буындардың қозғалғыштығын және жалпы үйлесімділікті жақсартуға арналған жаттығулар. Жаттығулар әртүрлі физикалық жүктемелерді, мысалы, жүгіру, секіру, күш жаттығулары, сондай-ақ футбол дағдыларына арналған арнайы жаттығуларды қамтуы керек (мысалы, жоғары қарқынмен доппен жұмыс).
		Осы кезеңде, ойыншылар негізгі элементтерді меңгергеннен кейін, жаттығулар келесі дағдыларды жетілдіруге бағытталуы тиіс: 1. Шаршыны басқару: • шаршыны әртүрлі жағдайда қабылдауды тереңірек меңгеру: жүру кезінде, орнында, қарсыластардың қысымында. Шаршыны "жұмсақ" басқаруды жетілдіру, оны алаңнан шығарып алмау және дәл пас беру мүмкіндігін арттыруға көмектеседі. 2. Пас пен соққылар: • пас беру дәлдігін және қашықтығын жақсарту: әртүрлі қашықтықта пас беруді жетілдіру — қысқа және ұзын пасстар, сонымен қатар әртүрлі ойын жағдайларында дәл беру дағдыларын дамыту. • қақпаға соққылар: ойыншылар күрделі соққыларды игере бастайды, мысалы, сыртқы табанмен соққылар, жартылай орта соққылар, айналыммен соққылар. Бұл элементтер шабуылда қауіпті сәттерді көптеп жасауға мүмкіндік береді. 3. Дриблинг: • қарсыластардың қысымында дриблингті меңгеру: жаттығулар тар кеңістікте және қарсыластың

Техникалық	20 %	жоғары қысымымен дриблинг дағдыларын жетілдіруге бағытталған. Ойыншыларға дриблингті жалғастыру керек пе, әлде пас беру керек пе деген шешімді тез қабылдау қажет. • уақыт немесе кеңістік шектеулі мини-ойындар: бұл жаттығулар шешім қабылдау жылдамдығын және әрекет тиімділігін дамытуға көмектеседі. 4. Аралас әрекеттер: • пас беру және допсыз қозғалу дағдыларын жетілдіру: ойыншылар тек допты беріп қана қоймай, сонымен қатар серіктесінен қайтарылатын пасқа ашылуды түсінуі керек. Бұл комбинаторлық ойын дағдыларын дамытуды талап етеді — пас беру, қозғалу, келесі пасқа ашылу. • аралас ойынға арналған жаттығулар: пас беру мен қозғалысты дамыту жаттығулары ойыншыларға алаңда жақсы бағдарлануға, сандық артықшылықтар жасауға және серіктестерімен белсенді әрекет етуге көмектеседі. Осы кезеңде тек физикалық және техникалық дағдыларды дамыту ғана емес, сонымен қатар тактикалық түсінік бойынша жаттығулар өткізу маңызды — алаңдағы жағдайға байланысты қай уақытта және қай элементті қолдану керек екенін түсіну.
		Жеке тактика: Ойыншының алаңда орналасуы әртүрлі ойын жағдайларында (шабуыл, қорғаныс, өтпелі кезеңдер). Бұл жеке тактиканы қамтиды (мысалы, "шабуылда қай позиция тиімдірек?"), сондай-ақ қорғаныста әрекет ету (1-ге 1 қарсыласпен шығу, қорғаныс сызығына дұрыс кіру). Командалық тактика: Команданың жұмысын түсіну: ойыншыларды серіктестерімен бірге жұмыс жасауға, комбинациялар жасауға, алаңда бірлесіп қозғалу дағдыларына

Тактикалық	30 %	үйрету. Сонымен қатар, тактикалық схемаларды үйрету (мысалы, қорғаныстан шабуылға өту, алаңда ойыншы үшін "аймақтарды" жасау). Ойынды оқу: ойыншыларға ойын барысында қарсыластардың және серіктестерінің әрекеттерін алдын ала болжауды және дұрыс әрекет ету дағдыларын дамыту. Ойын схемалары мен әртүрлі жағдайларда әрекеттер: Негізгі ойын схемаларын түсіну: мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3 жүйелерінің негізгі принциптері мен олардағы әрекеттерді (шабуыл мен қорғаныста қандай қадамдар жасалатынын) түсіну. Тактикалық элементтері бар ойындар: Ойындар өткізу, онда балалар қарапайым ойын комбинацияларын орындауы қажет: бұл ойындар шабуыл жасағанда не істеу керектігін және қорғаныста болу кезінде қашан шегіну керек екенін түсінуге көмектеседі. Осы кезеңде ойыншылардың тактикалық және техникалық дағдылары дамып, олар ойын барысында дұрыс шешім қабылдау мен өз позициясын дұрыс таңдауды үйренеді. Тактикалық ойындар мен жаттығулар балалардың ойынның қарқынды өзгеріп отыратын сәттерінде тез әрі дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіруге бағытталған.
		Теориялық жаттығулардың түрлері 1. Лекциялар мен түсіндірмелер — жаттықтырушы ойынның негізгі тактикасы мен техникасын тақта немесе бейнематериал арқылы түсіндіреді. Мысалы, ол тактада қорғаныс немесе шабуылда қалай әрекет ету керектігін көрсетіп, нақты ойын жағдайларында қалай әрекет ету керек екенін бейнематериалда көрсетеді.

Теориялық	10 %	2. Ойындар талдауы — кәсіби ойындарында бейнематериалды пайдаланып, ойын жағдайларын талдайды, команданың қорғаныстан шабуылға көшу кезінде қалай әрекет ететінін және ойын схемаларының қалай жұмыс істейтінін түсінуге көмектеседі. Бұл шабуыл немесе қорғаныс сәттерін талдау болуы мүмкін. 3. Теорияға негізделген жаттығулар — жаттықтырушы ойыншыларға теориялық білімдерін практикада қолдануды ұсынады. Мысалы, олар нақты тактикалық схема бойынша жұмыс істей алады немесе техникалық дағдыларды теориялық принциптерге сай орындайды. Теориялық жаттығудың мысалы Тақырып: позициялық ойын және қорғаныстан шабуылға көшу 1. Кіріспе (10 минут): Шабуыл мен қорғаныста алаңдағы позицияларды теориялық түсіндіру. Допты жоғалтқаннан кейін шабуылға тез көшу қажеттілігі: доп жоғалған жағдайда дереу әрекет ету және қарсы шабуыл жасау маңызды. Алаңдағы бос орындарды пайдалану: шабуыл мен қорғаныста алаңды дұрыс пайдалану. 2. Ойын жағдайларын талдау (15 минут): Видеодан көрініс алған эпизодтарды талдау, онда командалар қорғаныстан шабуылға тез көшу арқылы алаңды тиімді пайдаланады. Шабуылға көшу үшін серіктестермен дұрыс байланыс орнату, допты қабылдау үшін бос орын ашу туралы түсіндіру. 3. Практикалық жұмыс алаңда (20 минут): Алаңда ойын жағдайы: ойыншылар топпен қорғаныстан шабуылға тез көшу жаттығуларын орындайды.

		Позицияны дұрыс таңдау: ойыншылар алаңда тактикалық схеманы орындау кезінде орындарды дұрыс пайдалану үшін әрекет етеді. 4. Қорытынды (5 минут): Жаттығудың қорытындысы: жаттықтырушы не дұрыс жасалғанын және қандай жақсартулар енгізу керек екенін атап көрсетеді. Ойыншылардан сұрақтар: қандай да бір түсініксіз немесе қиын болған сәттерді талқылау мүмкіндігі. Жаттықтырушыдан кері байланыс : жаттықтырушы ойыншылардың тапсырманы орындаудағы әрекеттерін сараптап, жақсарту үшін ұсыныстар береді. Бұл тәсіл ойыншыларға теориялық білімдерін меңгеруге ғана емес, сонымен қатар оларды практикада қолдануға үйретуге мүмкіндік береді, бұл жеке және командалық дағдылардың дамуына ықпал етеді .
Психологиялық	5 %	Футболшылардың 1-курсы топтарында спорттық шеберлікті жетілдіру маңызды: Өзін-өзі бақылауды дамыту: • табысты сәттерде және сәтсіздіктер кезінде ойыншыларға өз эмоцияларын бақылауды үйрету. Бұл кезеңде ойыншыларда психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру өте маңызды. Мотивация: • балалармен футболдағы мақсаттары мен міндеттерін талқылау. Олардың жетістігі тек физикалық қабілеттерге ғана емес, сонымен қатар тілектестік пен табандылыққа да байланысты екенін жеткізу. Сондай-ақ, бұл жаттығу процесінің маңыздылығын түсіну және дамудың уақытты қажет ететінін сезіну кіреді. Стресс жағдайын жеңу: • тренермен бірге жаттығулар мен ойындардағы қысымды қалай жеңуге болатынын үйрену. Бұл

		ойыншыларға сенімді әрекет етуге және стресс жағдайында дұрыс шешімдер қабылдауға көмектеседі .
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100 %	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	35 %	Екінші оқу жылында спорттық шеберлікті жетілдіру тобында негізгі назар тек техникалық дағдыларды жетілдіруге емес, сонымен қатар тереңдетілген физикалық дайындыққа да аударылады. Ерекше көңіл бөлінуі керек: • төзімділік: ойынды жоғары қарқынмен өткізу және жылдам қалпына келу үшін. Бұл аралық жаттығулар, жылдамдықпен жүгіру сессиялары, аэробтық төзімділікке арналған жаттығулар болуы мүмкін. • күш дайындығы: аяқтар мен дене қуатын дамытуға арналған негізгі жаттығулар, олар доп үшін күресте және шабуылдан қорғанысқа өту кезінде пайдалы болады. • жылдамдық пен реакция: ойындар мен арнайы жаттығулар арқылы жүріс жылдамдығын және реакция жылдамдығын жақсарту. • икемділік және үйлесімділік: буындардың қозғалғыштығын және жалпы үйлесімділікті жақсартуға арналған жұмыс. Жаттығулар әртүрлі физикалық жүктемелерді, мысалы, жүгіру, секіру, күш жаттығуларын, сондай-ақ футбол дағдыларына арналған арнайы жаттығуларды (мысалы, жоғары қарқынмен доппен жұмыс) қамтуы тиіс.
Ждд	17,5%	
Адд	17,5%	
		Осы кезеңде ойыншылар негізгі элементтерді меңгеріп болған соң, жаттығуларды жетілдіруге бағыттау керек: Допты бақылау: • допты әртүрлі жағдайларда игеруді тереңдетіп меңгеру —

Техникалық	20 %	жүріп келе жатып, тұрып, қарсыластың қысымы жағдайында . Допты "жұмсақ" бақылауды жетілдіру, бұл доптың алаңнан шығып кетпеуін және дәл пас беруге мүмкіндік береді. Пас беру және соққылар: • пас беру дәлдігін және ұзақтығын жақсарту. • қақпаға соққылар: осы кезеңде ойыншылар күрделі соққыларды (мысалы, аяқтың сыртқы жағын пайдаланып соққылар, жартылай орташа соққылар, айналып соққылар) дамытуға кіріседі. Дриблинг: • қарсыластарды қысым жағдайында айналып өту дағдыларын дамыту. Жаттығуларда уақыт пен кеңістік шектеулері бар мини-ойындар болуы мүмкін, бұл ойыншыларды жылдам әрі тиімді әрекет етуге мәжбүр етеді. Аралас әрекеттер: • пас беру және допсыз қозғалу дағдыларын жетілдіру. Аралас ойын жаттығулары: пас беру, қозғалу, қайтадан пас алу үшін орын ауыстыру.
Тактикалық	30 %	Жеке тактика: • ойыншының алаңдағы позициясын әртүрлі ойын жағдайларында (шабуыл әрекеттері, қорғаныс, ауысулар) анықтау. Бұл жеке тактика болуы мүмкін (мысалы, "шабуылда қай позиция тиімді") немесе қорғаныста әрекеттер (1-1 қарсыласпен кездесуде, қорғаныс сызығына дұрыс кіру). Командалық тактика: • команданы түсіну: ойыншыларды серіктестерімен үйлесімді жұмыс істеуге, комбинацияларда ойнауға, алаңда бірдей қозғалыс жасауға үйрету. Бұл сондай-ақ тактикалық схемалармен жұмыс істеуді қамтиды (мысалы, қорғаныстан шабуылға ауысулар, ойыншы үшін алаңда "аумақтар" жасау).

		• ойын оқу: ойынның барысын түсіну және қарсыластар мен серіктестердің әрекеттерін болжау дағдыларын дамыту. Ойын схемалары мен әртүрлі жағдайлардағы әрекеттер: • негізгі ойын схемаларын (мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3) және шабуыл мен қорғаныстағы сәйкес әрекеттерді түсінуді дамыту. Тактика элементтері бар ойындар: ойындар өткізу, мұнда балалар қарапайым ойын комбинацияларын орындап, шабуылдауды қашан бастау және қорғанысқа қай кезде ауысу керектігін түсінуді жақсартады.
Теориялық	10 %	Теориялық жаттығулардың түрлері: 1. Лекциялар мен түсіндірулер — мысалы, тренер қорғаныс немесе шабуылдағы негізгі принциптерді түсіндіріп, тақтада немесе бейнематериалды пайдаланып, ойынның әртүрлі жағдайларында қалай әрекет ету керектігін көрсетеді. 2. Ойындарды талдау — кәсіби ойындарда бейнематериалды пайдаланып, ойынның әртүрлі жағдайларын талдау, команданың ойынның ауысу сәттерінде қалай әрекет ететінін және схемалардың қалай жұмыс істейтінін түсіну. 3. Теория негізінде жаттығулар — тренер ойыншыларды берілген тактикалық схеманы қолдана отырып немесе техниканы теориялық принциптерге сәйкес орындауды мақсат еткен сессия ұйымдастыра алады. Теориялық сабақтың мысалы: Тақырып: позициялық ойын және қорғаныстан шабуылға өтулер 1. Кіріспе (10 минут): Шабуыл және қорғаныс позицияларындағы теориялық принциптерді түсіндіру. Допты жоғалтқанда шабуылға тез өту маңызды екенін және алаңдағы кеңістікті дұрыс пайдаланудың маңыздылығын түсіндіру.

		2. Ойын жағдайларын талдау (15 минут): Команданың қорғаныстан шабуылға тез өтетін және кеңістікті пайдаланатын бейнематериалдағы эпизодтарды талдау. Шабуылға жылдам өтуде серіктестермен дұрыс әрекет ету тәсілдерін түсіндіру. 3. Практикалық жұмыс алаңда (20 минут): Ойыншылардың қорғаныстан шабуылға тез өтуін, позицияларды сақтау принциптерін ескере отырып жаттығу жасайтын ойын жағдайы. 4. Қорытынды (5 минут): Сабқтың нәтижелерін шығару, ойыншылардан сұрақтар және қателіктерді талқылау. Тренерден кері байланыс.
Психологиялық	5 %	1-ші оқу жылындағы футболшылар үшін спорттық шеберлікті жетілдіру тобында маңызды: Өзін-өзі бақылауды дамыту: • ойыншыларға өз эмоцияларын басқаруды үйрету, табыс сәттерінде де, сәтсіздік сәттерінде де. Бұл кезеңде ойыншыларда психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру өте маңызды. Мотивация: • балалармен футболдағы мақсаттар мен міндеттерді талқылау. Олардың жетістігі тек физикалық деректерге ғана емес, сонымен қатар тілектестік пен табандылыққа да байланысты екенін түсіндіру. Бұл жаттығу процесінің маңыздылығын және дамудың уақытты қажет ететінін түсінуге де көмектеседі. Стресс жағдайын жеңу: • жаттықтырушылармен бірге жаттығулар мен ойындардағы қысыммен күресу дағдыларын дамыту. Бұл ойыншыларға сенімді әрекет етуге және стресс жағдайында дұрыс шешімдер қабылдауға көмектеседі.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы:	100 %	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	40 %	Екінші жыл мен одан жоғары оқу деңгейіндегі спорттық шеберлікті жетілдіру тобының футболшыларына назар аудару маңызды. Бұл тек техникалық дағдыларды жетілдіруге ғана емес, сонымен қатар тереңдетілген физикалық дайындыққа да бағытталған. Ерекше назар аударылуы керек:
ЖДД	20%	
АДД	20%	• төзімділік: ойынды жоғары қарқынмен өткізу және жылдам қалпына келу үшін. Аралықты жаттығулар, жылдамдықпен жүгіру сессиялары, аэробты төзімділік жаттығулары болуы мүмкін. • күш дайындығы: аяқтар мен дене қуатын дамытуға арналған негізгі жаттығулар, олар доп үшін күресте және қорғаныстан шабуылға өту кезінде пайдалы болады. • жылдамдық пен реакция: жылдам жүріс пен реакция жылдамдығын жақсартуға арналған ойын және арнайы жаттығулар. • икемділік және үйлесімділік: буындардың қозғалғыштығын және жалпы үйлесімділікті жақсартуға арналған жұмыс. Жаттығуларда жүгіру, секіру, күш жаттығуларын, сондай-ақ футбол дағдыларына арналған арнайы жаттығуларды қамту керек (мысалы, жоғары қарқынмен доппен жұмыс).
		Осы кезеңде, ойыншылар негізгі элементтерді меңгеріп болған соң, жаттығуларды жетілдіруге бағыттау керек: • допты бақылау: әртүрлі жағдайларда допты меңгеруді тереңдетіп игеру — жүріп келе жатып, тұрып, қарсыластың қысымында. Допты "жұмсақ"

Техникалық	10 %	бақылау, алаңнан шығып кетпеуін және дәл пас беру мүмкіндігін қамтамасыз етеді. • пас беру және соққылар: пас беру дәлдігін және ұзақтығын жақсарту; қақпаға соққыларды күрделендіру (мысалы, аяқтың сыртқы жағын пайдалану, жартылай орташа соққылар, айналып соққылар). • дриблинг: қарсыластарды қысым жағдайында айналып өту дағдыларын дамыту. Мини-ойындармен жаттығу, ойыншыларды жылдам әрі тиімді әрекет етуге үйрету. • аралас әрекеттер: пас беру және допсыз қозғалу дағдыларын жетілдіру. Аралас ойын жаттығулары: пас беру, қозғалу, қайтадан пас алу үшін орын ауыстыру.
Тактикалық	20 %	Жеке тактика: • ойыншының алаңдағы позициясын әртүрлі ойын жағдайларында (шабуыл, қорғаныс, ауысулар) анықтау. Бұл жеке тактика болуы мүмкін (мысалы, шабуылда қай позиция тиімді) немесе қорғаныста әрекеттер (1-1 қарсыласымен кездесуде, қорғаныс сызығына дұрыс кіру). Командалық тактика: • команданы түсіну: ойыншыларды серіктестерімен үйлесімді жұмыс істеуге, комбинацияларда ойнауға және алаңда бірдей қозғалу әдістерін үйрету. Бұл тактикалық схемалармен жұмыс істеуді де қамтиды (қорғаныстан шабуылға ауысу, ойыншы үшін алаңда аумақтар жасау). • ойын оқу: ойын барысын түсіну және қарсыластар мен серіктестердің әрекеттерін болжау дағдыларын дамыту. Ойын схемалары мен әртүрлі жағдайлардағы әрекеттер: • негізгі ойын схемаларын (мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3) және

		шабуыл мен қорғаныстағы сәйкес әрекеттерді түсінуді дамыту. Тактикалық элементтермен ойындар: Ойындар өткізу, мұнда балалар қарапайым ойын комбинацияларын орындап, шабуылдауды қашан бастау және қорғанысқа қай кезде ауысу керектігін түсінуді жақсартады.
Теориялық	10 %	Теориялық сабақтардың түрлері: 1. Лекциялар мен түсіндірулер — мысалы, жаттықтырушы қорғаныс немесе шабуылдағы негізгі принциптерді түсіндіріп, тактада немесе бейнематериалды пайдаланып, ойынның әртүрлі жағдайларында қалай әрекет ету керектігін көрсетуі мүмкін. 2. Ойындарды талдау — кәсіби ойындардың бейнематериалды пайдалану арқылы ойынның әртүрлі жағдайларын талдау, команданың ауысу сәттерінде қалай әрекет ететінін түсіну және схемалардың қалай жұмыс істейтінін білу. 3. Теория негізіндегі жаттығулар — жаттықтырушы ойыншыларды берілген тактикалық схеманы қолдана отырып немесе техниканы теориялық принциптерге сәйкес орындауға бағытталған сессия ұйымдастыра алады. Теориялық сабақтың мысалы: Тақырып: позициялық ойын және қорғаныстан шабуылға өтулер 1. Кіріспе (10 минут): Шабуыл және қорғаныс позицияларындағы теориялық принциптерді түсіндіру. Допты жоғалтқан жағдайда, шабуылға тез өту маңызды екенін және алаңдағы кеңістікті қалай дұрыс пайдалану керектігін түсіндіру. 2. Ойын жағдайларын талдау (15 минут): Команданың қорғаныстан шабуылға тез өтіп, кеңістікті

		тиімді пайдаланатын бейнематериалдағы эпизодтарды талдау. Шабуылға жылдам өту үшін серіктестермен дұрыс әрекет етуді түсіндіру. 3. Практикалық жұмыс алаңда (20 минут): Ойыншылардың қорғаныстан шабуылға тез өтуін және позицияларды сақтау принциптерін ескере отырып жаттығу жасайтын ойын жағдайы. 4. Қорытынды (5 минут): Сабқтың нәтижелерін шығару, ойыншылардан сұрақтар мен қателіктерді талқылау. Тренерден кері байланыс.
Психологиялық	5 %	1-ші оқу жылындағы футболшылар үшін спорттық жетілдіру топтарында маңызды: Өз-өзін бақылауды дамыту: Ойыншыларға өз эмоцияларын басқаруды үйрету, жетістік сәттерінде де, сәтсіздік жағдайында да. Осы кезеңде ойыншыларда психологиялық төзімділікті қалыптастыру өте маңызды. Мотивация: Балалармен футболдағы мақсаттары мен міндеттерін талқылау. Олардың жетістігі тек физикалық деректерге емес, сонымен қатар қалауы мен табандылығына да байланысты екенін түсіндіру өте маңызды. Бұл жаттығу процесінің маңыздылығын түсіну және дамудың уақытты қажет ететінін түсіну де кіреді. Күйзелісті жеңу: Жаттықтырушының көмегімен ойыншылардың жаттығу барысында да, ойындарда да қысыммен қалай күресуге үйренуі. Бұл ойыншыларға сенімді әрекет етуге және стресс жағдайында дұрыс шешімдер қабылдауға көмектеседі.
		1) нұсқаулық тәжірибесінің негізгі міндеттері: 1. Жаттығу жоспарларын әзірлеу:

Футбол туралы теориялық білімдерді жаттығу процесіне енгізу.

Ойыншылардың деңгейіне байланысты жаттығуларда түрлі әдістер мен тәсілдерді қолдану.

Ойыншылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жаттығу бағдарламаларын әзірлеу.

2. Жаттығуларды және жарыстарды өткізу:

Физикалық дайындықты, техника мен тактиканы дамытуға бағытталған жаттығулар өткізу.

Теориялық білімдерді практикалық түрде орындау үшін ойындық жағдайларды ұйымдастыру.

3. Ойыншылардың қателіктерін бағалау және түзету:

Ойыншылардың жаттығу мен техника орындауын бағалау.

Қателіктерді уақытылы түзету, оларды дұрыс түзету тәсілдерін ұсыну.

4. Мотивация және психология:

Ойыншыларда ойынға, жаттығуларға, командалық атмосфераға жауапкершілік сезімін дамыту.

Ойыншылармен стрессті жағдайларда және қысыммен жұмыс істеуге арналған мотивациялық техникаларды талқылау және енгізу.

Нұсқаулық тәжірибесінің түрлері:

Тәжірибелі жаттықтырушылардың жаттығуларын бақылау, олардың тәсілдері мен әдістерін талдау.

Алдымен тәжірибелі жаттықтырушылардың бақылауымен жаттығуларды жүргізу, кейін өзіндік тәуелсіздікті арттыру.

Техника, физикалық дайындық және тактикалық аспектілер арасындағы тепе-теңдікті ескере отырып, жаттығу бағдарламаларын әзірлеу.

Кері байланыс: жаттығу сессияларын талдау, ойыншылардың прогресін бағалау, қателіктермен жұмыс жасау.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5 %	Нұсқаушыға арналған мысал тапсырма: 1. Жас футболшылар тобы үшін олардың дайындық деңгейін ескере отырып, жаттығу жоспарын әзірлеу. 2. Ойынның элементтерін, техникалық жаттығуларды және тактикалық элементтерді қамтитын жаттығуды өткізу. 3. Жаттығудан кейін ойыншылармен кері байланыс өткізу, қателіктерді талқылап, ойынды жақсарту жолдарын ұсыну. 2) төрешілік тәжірибе Төрешілік тәжірибе — төрешінің ойынның дұрыс ұйымдастырылуы , тәртіптің сақталуы және жарыстардағы адалдықты қамтамасыз ету үшін маңызды тәжірибе. Төрешілердің теориялық даярлығы аясында ойын ережелері, ойыншылар мен жаттықтырушылармен өзара әрекеттесу ерекшеліктері және психоэмоционалдық тұрақтылықтың маңызы қарастырылады. Төрешілік тәжірибенің міндеттері: 1. Ойын ережелерін оқу: Ойын ережелерін және барлық мүмкін бұзушылықтарды (мысалы , фолдар, офсайдтар, бұзушылықтар) толық оқып үйрену. Өртүрлі жағдайларда ережелерді қалай қолдану керектігін түсіну (мысалы, шабуылдағы бұзушылық, қолмен ойнау, алаңдағы күрес). 2. Төрешілік тапсырмаларды орындау: Төрешілік семинарларға және шеберлік сыныптарына қатысу. Деңгейін арттыру мақсатында жаттығуларда және шағын турнирлерде практикалық төрешілік жүргізу. 3. Ойыншылардың әрекеттерін бағалау: Төрешілік тәжірибе кезінде практикалық ойындар өткізу, онда төреші бұзушылықтарды дұрыс

анықтап, карточкаларды көрсетіп, тәртіпті бақылауы керек.

Қиын ойын жағдайларында шешімдер қабылдауды дамыту, мысалы, даулы сәттерде.

4. Тәртіпті бақылау:

Төрешіге ойыншылар немесе жаттықтырушылар тәртіп бұзған жағдайда дұрыс шешімдер қабылдауды үйрету (мысалы, дұрыс емес мінез-құлық, төреші шешімдеріне наразылық білдіру).

5. Төрешілік психология:

Психикалық тұрақтылықты дамыту, қысыммен жұмыс істей білу және шешім қабылдауда объективтілік сақтауды үйрену.

Алаңдағы эмоциялық реакциялармен жұмыс істеу — ойыншылар мен жаттықтырушылардың шешімдерге реакцияларын бақылау.

Төрешілік тәжірибе түрлері:

1. Теориялық дайындық:

Барлық футбол ережелерін, принциптерін және оларды түсіндіруді білу (мысалы, "қызыл карточка" деген не, пенальти қашан тағайындалады).

Практикалық жағдайлардан мысалдарды талдау және төрешілік шешімдерді дұрыс қолдануды бағалау.

2. Жаттығулардағы төрешілік тәжірибе:

Төреші ретінде жаттығуларға қатысу (мысалы, жас футболшылар арасында), онда төреші ережелерді орындап, тәртіпті сақтауы тиіс.

Реалистік жағдайларда ережелерді қолдану дағдыларын дамыту.

3. Төрешілік қателіктерді талдау:

Төрешілік ойындағы қателіктерді талдау, дұрыс емес шешімдер қабылданған сәттерді қарау және оларды қалай жақсартуға болатынын талқылау.

Өз әрекеттеріңізді анализдеу, қателіктерді анықтау, оларды қалай түзету керектігін түсіну.

		Төрешіге арналған мысал тапсырма: 1. Жас футболшылар арасында жаттығу ойынын жүргізіп, бұзушылықтарды (фолдар, офсайдтар, карточкалар) тіркеу. 2. Даулы жағдайда шешім қабылдап, оны дәлелдеу. 3. Ойыннан кейін өз әрекеттеріңізді талдап, қателіктерді анықтап, жұмысты жақсарту жолдарын әріптестермен талқылау.
Барлығы:	100 %	

Жоғары спорттық шеберлік тобы(барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	30 %	Физикалық дайындыққа кешенді көзқарастың маңызы
Ждд	15%	Күштік жаттығулардан ойыннан кейінгі қалпына келтіруге дейінгі маңызы. Кешенді физикалық дайындықта әртүрлі бағыттар бір-бірімен тығыз байланысты және футболшының жалпы физикалық деңгейін арттыруға ықпал етеді. Бұл техникалық дағдылармен қатар, физикалық қабілеттерді дамытуға да бағытталған. Күштік жаттығулар, жылдамдықты дамыту, серпімділік пен қорғаныс қабілеттерін жаттықтыру — бәрі өте маңызды. Сонымен қатар, қалпына келтіру процедуралары, дұрыс тамақтану мен массаждың рөлі де зор. Төзімділік, жылдамдық, күш және серпімділікті жақсарту бағдарламалары Төзімділікті арттыру: аэробты жаттығулар, жүгіру мен аралықты жаттығулар төзімділік пен шыдамдылықты арттырады. Бұл жаттығулар физикалық дайындықты нығайтып, ойыншының алаңдағы тиімділігін жоғарылатады. Жылдамдықты арттыру: жылдамдыққа бағытталған жаттығулар, секірулер мен спринттер ойыншының жылдамдығы мен реакциясын

АДД	15%	жақсартады. Бұл жаттығулар техниканы жылдамдықпен үйлестіруге мүмкіндік береді. Күшті арттыру: аяқ бұлшықеттерін және дененің орталық бөлігін дамытуға арналған күштік жаттығулар ойыншының қарқынды жұмыста тиімділігін арттырады, әрі оның дене бітімін сақтауға көмектеседі. Серпімділікті арттыру: икемділік пен дененің қозғалыс аясын кеңейтуге арналған жаттығулар дененің жұмсақтығын жақсартады, сонымен қатар ойыншының қозғалысын жеңілдетеді. Қалпына келтіру процедуралары мен стратегияларының рөлі Массаж: массаж бұлшықеттердің босаңсуына, қан айналымының жақсаруына және шаршауды жеңілдетуге көмектеседі. Ол жаттығулар немесе ойындар арасындағы қалпына келтіру кезеңінде өте пайдалы. Физиотерапия: қалпына келтіру мен жарақаттан кейінгі емдеудің маңызды элементі болып табылады. Физиотерапевтің көмегімен дұрыс процедуралар мен жаттығулар жасау қалпына келтіруді жеделдетіп, ауырсынуды азайтуға көмектеседі. Дұрыс тамақтану: спортшының дұрыс тамақтануы қалпына келтіруде үлкен рөл атқарады. Қажетті қоректік заттарды қабылдау күш-қуатты қалпына келтіруге, жарақаттарды болдырмауға және жалпы дайындықты жақсартуға мүмкіндік береді.
		Жоғары спорт шеберлігі деңгейіндегі техникалық дайындық Жоғары спорт шеберлігі деңгейіндегі техникалық дайындық тек спортшылар бұрыннан меңгерген негізгі дағдыларды ғана емес, сонымен қатар ойын жағдайларында әрекеттердің дәлдігін, жылдамдығын және әртүрлілігін

Техникалық	25 %	арттыруға бағытталған арнайы ұйымдастырылған жаттығуларды да қамтиды. Негізгі техникалық жұмыстардың бағыттары: 1. Шарикті меңгеру техникасы: Дриблингті жетілдіру: әртүрлі жағдайларда дриблинг, жылдамдықты арттыру, тоқтаулар, бағытты өзгерту. Шарикті қорғаушыдан қысыммен басқару: қозғалыс кезінде қабылдау, дененің әртүрлі бөліктерін қолдану (табан, жамбас, кеуде, бас). Ұзақ және қысқа қашықтықта пас беруді дамыту: пас берудің дәлдігін, күшін және жылдамдығын арттыру. Қақпаға соққыларды дамыту: әртүрлі жағдайларда (бұрыштан, қозғалыстағы соққылар, алыстан соққылар) қақпаға соққыларды жетілдіру. 2. Шабуылдағы техника: Командалық шабуылдарды жетілдіру: "командалық пас" арқылы өзара әрекеттесу, қорғаныстан шабуылға ауысудың жылдамдығын дамыту. Шарикпен жұмыс істеу шектелген кеңістікте: жылдам пас беру, "өту" және шектелген аймақ ішінде кеңістікті пайдалану. Финттер мен дриблингтер: қарсыластарды алдау үшін жеке әдістерді дамыту, ашық кеңістікте де, "бір қарсы бір" жағдайында да. 3. Қорғаныста шарикпен жұмыс: Қорғаныстағы өзара әрекеттестікті жетілдіру: дұрыс таймингпен допты алуға ұмтылу, соққыларды блоктау, қауіпті аймақтарды жабу, қарсы қысым. Қорғаныстағы ойынды оқу: шабуылшылардың әрекеттерін алдын ала болжауды үйрету, позициялық ойын мен қарсыластардың қозғалысын оқу. Қорғаныста шешім қабылдау: қорғаушылардың жылдам шешім қабылдау дағдыларын дамыту (мысалы, позицияны қалпына

		келтіру, қысымнан шығу кезіндегі дәл пас беру). 4. Қақпашылармен жұмыс: Қақпашылардың реакциясы мен үйлестіру жаттығулары: қауіптерді дұрыс бағалау және шарикке жылдам қозғалу қабілеттерін дамыту. Қысымнан шығу үшін аяқты пайдаланып шарикпен жұмыс істеу: дәл пас беру, жоғары қысым жағдайында шарикті бақылау. Жоғары спорт шеберлігі үшін техникалық жаттығулардың мысалдары: Дриблинг жаттығулары: әртүрлі қарқынмен бірнеше сызықтар арқылы дриблинг, бағытты өзгерту және қарсыластарды алдау үшін финттерді қолдану. Қақпаға соққылар: әртүрлі қашықтықтан соққылар, дәлдікпен алыс соққылардан кейін "бұрыштарды іздеу", шабуылдан кейін пас беру. Қорғаныстық дуэльдер: қарсыластарға қарсы жеке тактикалық жаттығулар, шарикті бақылау және шабуылдың алдын алу.
		Тактикалық дайындық жоғары спорт шеберлігі деңгейінде Жоғары спорт шеберлігі деңгейіндегі тактикалық дайындық ойыншының тек жаттықтырушының нұсқауларын орындаумен ғана шектелмей, сонымен қатар ойынның өзгертін жағдайларына тез бейімделуіне, алаңдағы жағдайды дұрыс оқып, оңтайлы шешімдер қабылдауына бағытталған. Бұл командалық ойын ұйымдастырумен, алаңдағы өзара әрекеттесумен және әрбір ойыншының жеке тактикалық дайындығымен жұмыс. Негізгі тактикалық жұмыс бағыттары: 1. Команданың тактикасы: Тактикалық схемалар мен нұсқаулар: әртүрлі ойын формациясында (мысалы, 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2) командалық

Тактикалық	25 %	әрекеттерді дамыту. Бұл шабуыл мен қорғаныс әрекеттерін қамтиды, қорғаушылар мен шабуылшылар арасындағы өзара әрекеттесуді реттеу. Басқарылатын агрессия: қысымды күшейту қажет болғанда және қарсыласқа кеңістік беру керек болғанда түсіну. Командалық қысым және қарсы қысым: барлық команданың қысым жасау, сандық артықшылық құру, бос аймақтарды қалдырмай жұмыс істеу. Кеңістікті пайдалану: алаңдағы бос аймақтарды пайдалану арқылы позициялық ойынға үйрету. 2. Жеке тактика: Әрбір ойыншының рөлі: мысалы, орталық жартылай қорғаушылар үшін тек алаңның ортасын бақылап қана қоймай, шабуылға қатысу да маңызды, ал қорғаушылар үшін — қашан шабуылға шығу керек екенін және қашан өз позициясын сақтап қалу керектігін түсіну. Позициялық шабуыл мен қорғаныс: ойыншылар арасындағы өзара әрекеттесу, шабуыл мен қорғаныстың ағымдағы жағдайына байланысты дұрыс позицияны таңдау. Ойынды оқу: алаңдағы жағдайды талдай білу, қарсыластың әрекеттерін алдын ала болжау және оларға жауап беру. Ойын барысында артықшылықтарды пайдалану: қарсыластың тактикалық әлсіздіктерін анықтап, оларды пайдалану. 3. Әртүрлі ойын жағдайларындағы тактикалық жаттығулар: Өтпелі жаттығулар: қорғаныстан шабуылға және керісінше жылдам өтуді дамыту. Алаңдағы жеке жағдайлар: стандартты жағдайларды (штрафты, бұрышты, лақтырылатын доптар), допты

		аспанға жібере білу, шабуыл мен қорғаныста 1х1 ойындарын, қарсы шабуыл жаттығуларын орындау. Бейнематериалмен жұмыс: ойын жағдайларын талдау, тактикалық қателіктер мен дұрыс шешімдерді талқылау, бұл білімді ойындарда қолдану. 4. Командалық химияны дамыту: Ойыншылар арасындағы тактикалық өзара әрекеттесу: алаңдағы барлық әрекеттер автоматизмге дейін жетілдірілуі керек: кімнің қай ойыншыны жабатынын, кімнің және қашан шабуылға қосылуы керектігін анықтау. Командалық динамиканы басқару: командадағы өзара түсіністік пен біртұтас құрылым құру, шабуыл мен қорғаныста да. Жоғары спорт шеберлігі үшін тактикалық жаттығулардың мысалдары: 11х11 ойындары: әртүрлі тактикалық нұсқаулармен (мысалы, қысым жаттығулары немесе күш позициясынан ойнау, қарсы қысым дағдыларын дамыту) . Позициялық ойындар: шағын кеңістікте жылдам ойнауды жаттықтыру үшін шектеулі допты қабылдау жағдайында позициялық ойындар. Стандартты жағдайлар: бұрыштар, штрафты және басқа да стандартты жағдайларды шабуылда және қорғаныста талдау .
		Теориялық дайындық жоғары спорт шеберлігі деңгейіндегі футболшылар, жаттықтырушылар және судьялар үшін ойынның терең түсінігін, оның тактикалық және стратегиялық құрамдас бөліктерін, сондай-ақ түрлі ойын жағдайларына жылдам бейімделу қабілетін дамытуға бағытталған. Негізгі теориялық дайындық аспектілері: 1. Тактикалық сауаттылық және ойын моделі:

Теориялық	5 %	Алға жылжыған тактика: футболшылар күрделі тактикалық схемаларды меңгеруі тиіс, мысалы , қысым, қорғаныстан шабуылға өтулер, кеңістік пен уақытты пайдалану. Ойынды оқу: ойыншылар қарсыластың әрекеттерін алдын ала болжай білуді, шабуыл мен қорғаныста маңызды сәттерді анықтауды, қай жерде жеке бастаманы көрсету немесе командалық әрекет ету керектігін түсінуді үйренуі қажет. Ойындарды талдау: кәсіби ойындардың бейнематериалын зерттеу арқылы тактикалық шешімдер мен трендтерді анықтау . Ең мықты командалардың қатысуымен өткен ойындарды талдау жоғарғы деңгейдегі ойындардың қалай дамитынын түсінуге көмектеседі.
Психологиялық	10 %	Менталдық тұрақтылық: ойынның шиеленіскен сәттерінде концентрацияны сақтай білу қабілетін дамыту, жоғары қысым жағдайында өзін-өзі сенімді ұстап тұру. Жаттықтырушының психологиялық дайындығы бойынша жұмыс: эмоцияларды басқару әдістері, сенімділікті жаттықтыру, мотивациямен жұмыс жасау. Қысымға төзімділік: қиын ойын жағдайларында және жоғары талаптар қойылатын сәттерде сабырлылықты сақтай білу.
		Инструкторлық тәжірибе бойынша негізгі міндеттер: 1. Жоғары деңгейдегі жаттығуларды әзірлеу: Физикалық төзімділік, тактикалық хабардарлық және ойыншылардың жеке дағдыларын дамытуға арналған кешенді жаттығуларды қамтитын жаттығу жоспарларын жасау. Ойындарға негізделген жаттығуларды ұйымдастыру, заманауи тактикалық схемалар мен ерекше шешімдер қолдану,

Нұсқаушылық және төрешілік
тәжірибе

5 %

мысалы, шынайы ойындарда қолданылатын сценарийлерді жаттықтыру.

2. Стресс жағдайында команданы басқару:

Команданың рухын қолдау, ойыншылардың алаңдағы өзара әрекеттестігін жақсарту.

Психология әдістерін қолдану арқылы ойыншылардың моральдық жағдайын жақсарту, әсіресе күрделі ойын жағдайларында.

Ойыннан кейінгі талдауларды ұйымдастыру, олар команданың қателіктерін түсініп, оларды түзетуге көмектеседі.

3. Ойыншылардың мінез-құлқын талдау және оларды бейімдеу:

Әрбір ойыншының күшті және әлсіз жақтарын анықтау, сондай-ақ оның жеке қасиеттерінің командалық ойынға қалай әсер ететінін анықтау.

Жеке ойыншылармен жұмыс істеуге бағытталған жаттығуларды реттеу, олардың әлсіз жақтарын дамыту және күшті жақтарын күшейту.

Алаңдағы шешім қабылдау мен команданың іс-қимылдарын үйлестіруді жақсарту үшін талқылау және талдау.

4. Кері байланыс және көшбасшылық дағдыларын дамыту:

Ойыншыларға нақты және конструктивті кері байланыс беру дағдыларын дамыту.

Командада көшбасшылық дағдыларын дамыту, алаңда ойыншылардың бастамаларын қолдау, олардың шешім қабылдау қабілеттерін дамыту.

Жсш-дегі төреші практикасы

Жоғары спорттық шеберлік деңгейіндегі футбол төрешілері үшін төрешілік тәжірибе — әр шешім ойынның нәтижесін өзгерте алатын жоғары қысым жағдайында жұмыс істеуді білдіреді. Төрешілер жоғары дәлдікпен жұмыс істеуі және

шешімдерді жылдам әрі сенімді қабылдауы қажет.

Төрешілік тәжірибенің негізгі міндеттері:

1. Жоғары деңгейдегі ойын контекстін түсіну:

Төреші ойынның тактикалық және стратегиялық аспектілері туралы толық түсінікке ие болуы керек, бұл алаңдағы жағдайларды дұрыс интерпретациялауға мүмкіндік береді.

Қазіргі технологияларды қолдану (мысалы, var жүйесі) және олармен нақты ойындарда жұмыс істеу қабілетін дамыту.

Қиын жағдайларда жұмыс істеу дағдыларын дамыту, мысалы, бұзушылықтар туралы даулар, асимметриялық шабуылдар және т.б.

2. Ойынның тазалығы және тәртіпті сақтау:

Ойын ережелерін сақтау, шешім қабылдауда бейтараптықты сақтау

Ойыншылар мен жаттықтырушылардың наразылықтарына қалай жауап беру керектігін үйрету, алаңдағы тәртіп деңгейін жоғары ұстау.

Төрешілік этика нормалары, жанжалдарды шешу.

3. Ойын жағдайларын талдау және сараптама жасау:

Шешім қабылдаудың дәлдігі мен жағдайларды интерпретациялаудағы икемділіктің арасындағы тепе-теңдікті сақтау қажет болған жағдайлар.

Даулы сәттерді талдау және әріптестермен (мысалы, көмекшілермен және var төрешілерімен) жұмыс жасау.

4. Эмоциялық тұрақтылық:

Төрешіні жоғары деңгейдегі психологиялық қысымға дайындыққа дайындау.

Төрешінің ойыншылардан, жаттықтырушылардан немесе

		жанкүйерлерден теріс эмоциялар болған жағдайда сабыр сақтай білу қабілетін дамыту.
Барлығы:	100	

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі норматив				Бір жылдан астам оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалануы	Қыздар	Бағалануы	Ұлдар	Бағалануы	Қыздар	Бағалануы
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5 аса	0	7,0 аса	0	6,0 аса	0	6,4 аса	0
1.2.	60 м жүгіру	секунд	12,1	10	12,8	10	11,7	10	12	10
			12,6	5	13,3	5	12,0	5	11,5	5
			12,6 аса	0	13,3 аса	0	12,0 аса	0	11,5 аса	0
1.3.	Шаттлы жүгіру 3x10м	секунд	10,5	10	12,0	10	10,1	10	11,5	10
			10,8	5	12,3	5	10,4	5	11,8	5
			10,8 аса	0	12,3 аса	0	10,4 аса	0	11,8 аса	0
1.4.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	110	10	90	10	115	10	95	10

Оқу жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалануы	Қыздар	Бағалануы
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Жоғары старттан 15 м жүгіру	секунд	4.0 артық емес	10	4.5 артық емес	10
1.3.	Жоғары старттан 30 м жүгіру	секунд	5.0 артық емес	10	5.5 артық емес	10
1.4.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10м	секунд	9.5 артық емес	10	10.0 артық емес	10
1.5.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	100	10

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.	Футзал және футбол добы	дана	40
2.	Кедергілер, конустар, фишкалар, тіректер	дана	20/30/50/10
3.	Тактикалық тақта 45*90	дана	2
4.	Үйлестіру баспалдақтары	дана	2
5.	Доптарға арналған дорба	дана	4
6.	Тактикалық тақта (электронды, планшет)	дана	2
7.	Тактикалық тақта 90x45см	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.	Футзалға арналған аяқ-киім	дана	40/20
2.	Сақтау құралдары	дана	20
3.	Форма (футболка, шорты, гетры, лосины)	дана	40
4.	Манишка	дана	60
5.	Бутса	дана	40
6.	Жел қорғағыш (ветровик)	дана	20
7.	Жаттығу костюмі	дана	20

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
22 қосымша

Есту қабілеті зақымданған спортшылар арасындағы шахмат бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – есту қабілеті зақымданған спортшылар арасындағы шахмат бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	12	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	10	16	832
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	7	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСПТ	4	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық	21 жасқа дейін			
	Ересектер			

маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Оқу жүктемесін кезеңдер бойынша орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/даярлық кезеңіне) қатыстылығына, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін	10 күн		
	ОЖТ – 2	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін	10 күн		

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін	10 күн	5 күн, жылына 2 рет	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін	10 күн		
	СЖТ – 1	1 8 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін	10 күн		
	СЖТ– 2	1 8 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін	10 күн		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 4 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін	10 күн		
	ЖСШТ	2 4 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін	10 күн		
	Клубтар/ секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес				
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	2	1	1	0	0
	АДТ – 2	2	2	1	1	2	2
	ОЖТ – 1	4	3	2	2	3	3
	ОЖТ – 2	4	3	3	3	3	3
	ОЖТ – 3	5	4	3	2	5	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	5	4	3	2	5	3
	СЖТ – 1	6	5	4	2	6	4
	СЖТ– 2	6	5	5	2	6	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	7	5	5	2	7	4
	ЖСШТ	8	5	5	2	8	4
	Клубтар /секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		Юниорлар (18 жастан аспаған)		Жастар (23 жастан аспаған)		Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республикалық турнирлер	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Ресми облыстық жарыстар	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Халықаралық жарыстар	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		Юниорлар (18 жастан аспаған)		Жастар (23 жастан аспаған)		Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	

	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республ икалық турнирл ер	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Ресми облысты қ жарыста р	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Ресми республ икалық жарыста р	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Халықар алық жарыста р	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	3				
Облыстық турнирлер	-	1			
Республикалық турнирлер	3	3	2		
Ресми облыстық жарыстар		1			
Р е с м и республикалық жарыстар	3	3	2		

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Жалпы дамытуға арналған гимнастика, үйлестіру элементтері мен дұрыс дене қалпын сақтау бұлшықеттерді нығайтуға, икемділік пен төзімділікті арттыруға, сондай-ақ қозғалыс дағдыларын дұрыс қалыптастыруға ықпал етеді, бұл жалпы денсаулықты қолдау мен тірек-қимыл жүйесі ауруларының алдын алу үшін маңызды.
ЖДД	5	
АДД	5	
Техникалық	25%	Ережелер мен техникаларды тереңдетіп меңгеру, негізгі фигуралық құраылымдарды пысықтау дәлдік пен қимылдардың үйлесімділігін дамытуға, командалық жұмысты жақсартуға, сондай-ақ спорттың және би өнерінің түрлі түрлерінде эстетика мен орындалу үйлесімділігіне қол жеткізуге көмектеседі.
Тактикалық	20%	2–3 жүріске арналған есептерді шешу, құрбандыққа байланысты комбинациялар стратегиялық ойлауды дамытады, қарсыластың жүрістерін болжауға және стандарттан тыс шешімдер табуға үйретеді, бұл шахмат және басқа да стратегиялық ойындардағы шеберлікті арттыруға қажетті маңызды дағды болып табылады.
Теориялық	25%	Шахмат дебюттарын және қарапайым стратегияларды меңгеру ойын құрылымын тереңірек түсінуге ықпал етеді, бастапқы кезеңдерде фигураларды тиімді пайдалануға, дұрыс бастама жасауға және болашақ жүрістерге жоспар құруға көмектеседі, бұл жеңіске жету мүмкіндігін айтарлықтай арттырады.
Психологиялық	15%	Жеңілістерге төзімділік, зейін мен шыдамдылықты дамыту мінезді қалыптастырады, күйзеліске толы жағдайларда зейінді жоғалтпай сақтауға көмектеседі және қателіктерден сабақ алуға үйретеді , бұл тек шахматта ғана емес, өмірде де маңызды, жеке тұлғалық

		өсу мен ұзақ мерзімді мақсаттарға жетуге ықпал етеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5%	Турнирлік төрелікке кіріспе, оқу-әріптестік практикасы ойынды бағалауда объективтілік пен жауапкершілікті дамытуға, ережелер мен стандарттарды дұрыс қолдануға үйретеді, сондай-ақ спорттық және бәсекелестік ортада тиімді жұмыс істеу үшін қажетті коммуникативтік дағдыларды жетілдіреді.
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	10	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар, жаттығу алдындағы қыздыру, дене қалпын түзейтін гимнастика және шаршаудың алдын алу физикалық төзімділікті арттыруға, бұлшықеттер мен буындарды нығайтуға ықпал етеді , сондай-ақ отырып өмір сүру салтымен байланысты созылмалы аурулардың дамуына жол бермей, күн бойындағы жалпы жұмыс қабілетін және көңіл күйді жақсартады.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	20%	Шахмат жүрістері, ережелері, дебюттік құрылымдары мен қарапайым комбинацияларды меңгеру стратегиялық ойлауды дамытуға, есте сақтау қабілеті мен зейінді нығайтуға көмектеседі, сондай-ақ күрделі тактикалық әрекеттерге негіз болатын іргетас қалыптастырып, ойын деңгейін және барлық кезеңдердегі сенімділікті арттыруға септігін тигізеді.
Тактикалық	25%	Мат қоюға арналған 1–2 жүрістік тапсырмаларды шешу, тактикалық тәсілдер (вилка, байланыс, қос соққы) позицияны тез талдауға, қарсыластың осал тұстарын табуға және артықшылықтарды пайдалануға үйретеді. Бұл шахматтық көру қабілетін жақсартып, қауіптерге қарсы

		әрекет ету мен өз комбинацияларын құру арқылы ойын деңгейін арттырады.
Теориялық	25%	Дебюттік қағидалармен, шахматтық нотациямен және базалық аяқталу түрлерімен танысу алғашқы жүрістерден бастап дұрыс стратегия құруға, партияларды нақты жазып, талдауға және ойынды сенімді аяқтауға мүмкіндік береді. Бұл — шахмат теориясының күрделі тұстарына өтудің негізі.
Психологиялық	10%	Сәтсіздікке төзімділікті қалыптастыру, зейін мен шоғырлануды дамыту күйзеліс жағдайларында сабыр мен батылдықты сақтауға, қателіктерден сабақ алуға және берілмеуге үйретеді. Бұл психологиялық тұрақтылықты арттырып, күнделікті өмірде және кез келген интеллектуалды не спорттық жарыстарда когнитивтік дағдыларды жақсартуға ықпал етеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10%	Турнир өткізудің алғашқы дағдылары, қарапайым төрешілік пен жұптық төрешілік ұйымдастырушылық қабілеттерді дамытып, ойынды тиімді бағалауға, жарыстың адалдығын қамтамасыз етуге және топпен жұмыс істеуге үйретеді. Бұл спорттық үдерістерді тереңірек түсінуге және турнирлерді сапалы өткізуді жақсартуға маңызды қадам болып табылады.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Жалпы дамыту жаттығулары, мойын мен омыртқаға арналған жаттығулар дене қалпын жақсартуға, икемділік пен қозғалыс белсенділігін арттыруға ықпал етеді, тірек-қимыл жүйесі ауруларының алдын алады, бұлшықеттерді нығайтып, қан айналымын жақсартады, бұл өз кезегінде шаршауды азайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға және
Ждд	5	
	5	

Адд		күнделікті жүктемелер жағдайында денсаулықты сақтауға көмектеседі.
Техникалық	20%	Дебюттермен жұмыс істеу, ойын позицияларын тәжірибелік пысықтау ойынды стратегиялық және тактикалық тұрғыда тереңірек түсінуге, бастапқы жағдайларды дұрыс бағалауға және тиімді жүрістерді табуға үйретеді, бұл партияның барлық кезеңдерінде сенімді әрі дайын ойын көрсетуге, сондай-ақ дебют пен мителшпильде жиі кездесетін қателіктерден аулақ болуға мүмкіндік береді.
Тактикалық	25%	2–3 жүріске арналған мат тактикасы, комбинациялық мотивтер қарсыластың осал тұстарын жылдам анықтауға, жасырын қауіптерді көруге және тиімді комбинациялар құруға көмектеседі, бұл тактикалық көруді едәуір жақсартып, ойындағы шешуші сәттерде дұрыс шешім қабылдауға ықпал етеді.
Теориялық	25%	Шахмат теориясы, дебют, мителшпиль және эндшпиль құрылымы ойынның негізгі кезеңдерін тереңірек түсінуге жол ашады, олардың әрқайсысына стратегиялық жоспар құруға, позициялық артықшылықты тиімді басқаруға және ресурстық мүмкіндіктерді дұрыс бағалауға көмектеседі, бұл партияны барлық фазаларында сенімді әрі табысты жүргізуге жағдай жасайды.
Психологиялық	10%	Психотренингтер, 1–2 сағаттық шоғырлануға арналған жаттығулар ұзақ уақыт бойы назар мен сабырлылықты сақтау қабілетін дамытады, еңбек өнімділігін арттырады, сондай-ақ күйзеліске қарсы тұруды және жоғары жүктеме жағдайында салмақты шешімдер қабылдауды жақсартады.
		Жұптық төрешілік, уақыттық бақылаумен жұмыс істеу шешім қабылдауда дәлдік пен үйлесімділік дағдыларын дамытады, турнирдің әділ өтуі мен

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10%	ережелердің сақталуын қамтамасыз етуге көмектеседі, сондай-ақ ойыншылардың уақытын тиімді басқаруға үйретеді, бұл жылдам және шиеленісті жарыстарда ерекше маңызды.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Төзімділік пен дұрыс дене қалпына бағытталған физикалық жүктемелер жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтуға, жалпы физикалық форманы жақсартуға ықпал етеді, сондай-ақ омыртқаға байланысты мәселелердің алдын алады, бұл тек физикалық денсаулықты ғана емес, сонымен қатар өз-өзіне сенімділік пен күйзеліске төзімділікті арттыруға көмектеседі.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	20%	Дебюттік схемалар мен типтік позицияларды ойнау ойынды ашудың негізгі қағидаларын меңгеруге, ерте кезеңдердегі құрылымдарды түсінуге және интуицияны дамытуға мүмкіндік береді, сондай-ақ қарсыластың түрлі жүрістеріне тез бейімделуге көмектесіп, партияның орта және соңғы кезеңдеріне сенімді көшуге берік негіз қалыптастырады.
Тактикалық	25%	3–4 жүріске арналған тапсырмаларды шешу және тактикалық тәсілдерді меңгеру позицияны жедел талдауға, жасырын қауіптер мен мүмкіндіктерді табуға үйретеді, тактикалық көру мен жоспарлау қабілетін жетілдіреді, бұл шешуші сәттерде шабуыл жасап, партияны өз пайдасына шешуге мүмкіндік береді.
Теориялық	20%	Дебют бойынша білімді тереңдету, шеберлер партияларын талдау ойынды бастапқы кезеңде терең түсінуге, түрлі дебюттік жүйелердің артықшылықтары мен әлсіз тұстарын анықтауға көмектеседі, сонымен қатар қарсыластың жүрісін болжау және

		оның ойнау стиліне бейімделу қабілетін арттырады, бұл шахматтық шеберлікті едәуір күшейтеді және сенімділікті арттырады.
Психологиялық	10%	Сынға төзімділік пен психопрофилактика эмоционалдық кемелділікті дамытуға көмектеседі, кері байланысты дұрыс қабылдауға және оны жеке дамуға пайдалануға үйретеді, сонымен қатар күйзеліс пен мазасыздық деңгейін төмендетіп, түрлі жағдайларда психоэмоционалдық тұрақтылық пен өз-өзіне сенімділікті арттырады.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15%	Төрешілік практикасы және кеңессіз өткізілетін турнирлер шешім қабылдаудағы әділдік пен жауапкершілікті дамытуға, ережелердің орындалуын бақылауға және жарыста әділеттілікті сақтауға үйретеді, сонымен қатар өз әрекеттеріне деген сенімділік пен шынайы турнир жағдайларында тәуелсіз төрешілік дағдыларын қалыптастырады.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Жалпы және арнайы дене дайындығы дененің үйлесімді дамуына, төзімділік, күш және икемділікке ықпал етеді, сондай-ақ нақты спорт түрлеріндегі көрсеткіштерді жақсартуға көмектесіп, жарақаттарға төзімділікті қамтамасыз етеді және жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін жалпы физикалық форманы арттырады.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	66	Күрделі дебюттік жүйелерді пысықтау әртүрлі ойын бастамаларына қатысты стратегиялық идеяларды тереңірек түсінуге, қарсыластың жүрістерін алдын ала болжауға және ұзақ мерзімді жоспарлар құруға мүмкіндік береді, бұл жоғары

		деңгейдегі ойын кезінде түрлі дебют схемаларын тиімді қолдануға және қарсыластың стандарттан тыс әрекеттеріне дайын болуға көмектеседі.
Тактикалық	1,9	Тактикалық және стратегиялық комбинациялар позицияны жылдам талдау, қарсыластың осал тұстарын анықтау және оларды өз пайдасына тиімді пайдалану қабілетін дамытады, сонымен қатар ұзақ мерзімді жоспарлар құру мен оңтайлы шешімдер қабылдау дағдысын жетілдіреді, бұл ойын деңгейін айтарлықтай арттырып, күрделі идеяларды сенімді іске асыруға ықпал етеді.
Теориялық	1,9	Классикалық партияларды талдау, аяқталу теориясы шахмат ұлылары қолданған стратегиялық және тактикалық тәсілдерді тереңірек түсінуге мүмкіндік береді, сонымен қатар ойынның аяқталу кезеңіндегі позицияларды дұрыс бағалауға үйретіп, сенімді түрде партияны соңына дейін жеткізуге және аз ғана артықшылықтың өзінен жеңіс шығара білуге үйретеді.
Психологиялық	0,5	Күйзеліске төзімділік, психологиялық тренингтер шиеленісті жағдайларда сабыр мен бақылауды сақтау қабілетін дамытады, эмоциялық икемділік пен батылдықты жақсартады, сондай-ақ өз-өзіне сенімділікті нығайтып, кәсіби де, жеке өмірде де қиындықтарды еңсеруге арналған құралдарды береді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Оқу турнирлерінде төрешілік ету шешім қабылдауда объективтілікті дамытуға, ережелерді дұрыс түсінуге және олардың орындалуын бақылауға үйретеді, сондай-ақ командада жұмыс істеу тәжірибесін береді, бұл төрешілік пен жарыстарды ұйымдастыру саласындағы кәсіби өсім үшін маңызды.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Төзімділік пен зейінге арналған жаттығулар физикалық форманы жақсартуға, ұзақ партиялар кезінде жоғары деңгейдегі концентрацияны сақтауға және ақыл-ой мен эмоциялық жүктемелермен тиімді күресуге көмектеседі, бұл шахматтағы тұрақты әрі нәтижелі ойынға ықпал етеді.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	36,73	Терең дебюттік репертуар шахматшыға ойынның бастапқы кезеңдерінде сенімді болуға, қарсыластың стиліне байланысты оңтайлы стратегияларды таңдауға және ұзақ мерзімді жоспарлар құруға мүмкіндік береді, бұл мителшпиль мен эндшпильге сенімді түрде өтуге берік негіз қалайды.
Тактикалық	2,5	Комбинациялық тапсырмалар мен тактикалық мотивтерді талдау ойындағы маңызды сәттерді тез анықтау, тактикалық көруді жақсарту және қарсыластың жүрістерін болжау қабілетін дамытады, бұл шешуші сәттерде қауіп тудыру мүмкіндіктерін тиімді пайдаланып, жеңіске жетуге көмектеседі.
Теориялық	2,5	Қарсыластың партиясын талдау және нұсқалық сараптама оның стратегиясындағы күшті және әлсіз жақтарды анықтауға, әртүрлі позицияларға деген көзқарасын түсінуге көмектеседі, бұл өз тактиканды түзетіп, қарсыластың стиліне бейімделуге мүмкіндік береді және болашақ кездесулерде табысқа жету мүмкіндігін арттырады.
Психологиялық	1,15	Психотренингтер мен өзін-өзі реттеу эмоцияларды бақылауды, күйзеліске толы жағдайларда сабырлылықты сақтауды және мақсатқа назарды жоғалтпау қабілетін дамытады, бұл концентрацияны күшейтіп, өзіне деген сенімділікті арттырады және қысым жағдайында дұрыс шешім қабылдауға ықпал етеді.
		Ресми жарыстардағы төрешілік практикасы шешім қабылдауда

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,2	объективтілік дағдыларын дамытуға, жарыс жағдайында ойын процесін басқаруды үйретуге көмектеседі, сондай-ақ ережелерді сақтау мен әділдікті қамтамасыз ету сенімін нығайтады, бұл білікті төреші ретінде қалыптасудың маңызды кезеңі болып табылады.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Қолдаушы дене дайындығы физикалық форманың оңтайлы деңгейін сақтауға, төзімділік, икемділік және күшті жақсартуға көмектеседі, сондай-ақ қарқынды жүктемелерден кейін қалпына келуге ықпал етеді, бұл шахматшыға ұзақ турнирлер барысында энергия мен назарды сақтауына мүмкіндік береді.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	20%	Дебюттерді жетілдіру және өзіндік талдау әртүрлі дебюттік жүйелердің стратегиялық идеяларын тереңірек түсінуге көмектеседі, сыни ойлау қабілеттерін дамытады және өз ойынындағы әлсіз тұстарды анықтауға мүмкіндік береді, бұл ойын деңгейін арттырып, тақтадағы түрлі жағдайларға бейімделу қабілетін күшейтеді.
Тактикалық	20%	Тактикалық тәсілдер мен турнирлерге дайындық позициядағы өзгерістерге тез жауап беруді, шабуыл мен қорғаныс үшін тиімді сәттерді пайдалануды дамытуға көмектеседі, сондай-ақ стратегиялық жоспар құруды үйретеді, бұл жарыс жағдайында сенімді ойын мен табысқа жету мүмкіндігін арттырады.
Теориялық	10%	Чемпиондардың партиялары мен ойын жоспарын құру үздік стратегиялар мен тактикалық шешімдерді зерттеуге көмектеседі, ұлы шахматшылардың күшті жүрістерін талдау арқылы айқын әрі икемді жоспар құру қабілетін дамытады, бұл кез келген

		жағдайға бейімделуге және партия барысында табысқа жетуге мүмкіндік береді.
Психологиялық	30%	Спорт психологымен жұмыс істеу эмоциялық тұрақтылықты дамытуға, кернеу мен күйзелісті еңсеруге, зейін мен өз-өзіне сенімділікті арттыруға көмектеседі, бұл жарыс жағдайында шешім қабылдау сапасын жақсартып, нәтижелілікке оң әсерін тигізеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10%	Өңірлік турнирлерде төрешілік ету жарыс жағдайында нақты жұмыс тәжірибесін дамытуға, объективті шешімдер қабылдау мен ережелерді сақтау дағдыларын жетілдіруге көмектеседі, сондай-ақ төрешілік біліктілікті арттырып, ауқымды және күрделі жарыстарға дайындықты қамтамасыз етеді.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Икемділік пен шоғырлануға арналған жаттығулар буындардың қозғалғыштығын жақсартуға, бұлшықеттердің босаңсуына және қозғалыстың дәлдігіне ықпал етеді , сондай-ақ ұзақ уақыт бойы фокусты және назарды сақтау қабілетін дамытады, бұл күрделі тапсырмаларды жақсы орындауға және жалпы физикалық әрі психикалық тұрақтылықты арттыруға көмектеседі.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	20%	Ойын позициялары мен сирек дебюттер ойынның стратегиялық түсінігін кеңейтеді, стандартты емес жағдайларға бейімделу қабілетін дамытып, ойлаудың икемділігін арттырады, бұл партия барысын күтпеген жерден өзгертіп , аз зерттелген бірақ тиімді схемаларды қолданып қарсыласты адастыруға мүмкіндік береді.
		Нәтижеге бағытталған тактика мен стратегия агрессивті және қорғаныс жүрістердің арасындағы тепе-теңдікті сақтауға, шабуыл және қарсы шабуыл үшін негізгі

Тактикалық	20%	сәттерді анықтауға, сондай-ақ қарсыластың әрекетіне икемді жауап беру қабілетін дамытуға көмектеседі, бұл жарыс жағдайында мақсатты ойын ойнап, жеңіске жету мүмкіндігін арттырады.
Теориялық	10%	Эндшпиль теориясы мен позициялық элементтер партияның соңғы кезеңіндегі негізгі қағидаларды, шектеулі ресурстардағы оңтайлы жүрістерді және фигуралардың өзара әрекетін жақсы түсінуге көмектеседі, бұл қалған мүмкіндіктерді дұрыс пайдаланып, шешуші сәттерде артықшылықты сенімді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.
Психологиялық	30%	Тилтпен жұмыс және эмоцияларды басқару стресс жағдайында тыныштық пен фокусты сақтауға, сәтсіздіктердің кейінгі жүрістерге кері әсерін болдырмауға және эмоциялық тұрақтылықты жақсартуға көмектеседі, бұл ойын барысында саналы әрі рационалды шешім қабылдауға ықпал етеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5%	Жасөспірім чемпионаттарында төрешілік жасау жас ойыншылармен жұмыс істеу дағдыларын дамытып, ережелердің әділ орындалуын қамтамасыз етеді және салауатты бәсекелестік атмосферасын қалыптастырады, сондай-ақ тұрақсыз және эмоциялық толы жағдайларда шешім қабылдау қабілетін нығайтады.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Тұрақтылық пен форманы сақтау физикалық және психикалық белсенділіктің оңтайлы деңгейін ұстап тұруға, жүктемелер мен шаршауды алдын алуға, сондай-ақ стрессқа төзімділікті арттыруға және жұмыс өнімділігін жақсартуға көмектеседі, бұл ұзақ
Ждд	5	
	5	

Адд		мерзімді нәтижелерге жету және жарыстарда табысқа қол жеткізу үшін маңызды.
Техникалық	20%	Жеке дебюттік жоспарлар ойыншының күшті жақтарын, ойын стиліндегі артықшылықтары мен қарсыластың мінез-құлық ерекшеліктерін ескере отырып, ерекше стратегияларды жасауға көмектеседі, бұл партияның бастапқы кезеңдерінде сенімділікпен тон беру және әрі қарайғы шабуыл немесе қорғаныс үшін қолайлы позицияларды құруға мүмкіндік береді.
Тактикалық	20%	Терең стратегиялық талдау партияның маңызды сәттерін анықтауға, қарсыластың ықтимал жүрістерін болжауға және ұзақ мерзімді жоспарлар құруға көмектеседі, бұл тақтадағы ресурстарды тиімді басқарып, ойынның барлық кезеңдерінде артықшылықты қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.
Теориялық	10%	Классикалық позицияларды терең зерттеу тактикалық және стратегиялық көру қабілетін дамытып, табысты ойынның негізгі сәттерін анықтауға және ұлы шеберлердің үздік шешімдерін қазіргі жағдайларға бейімдеуге көмектеседі, бұл жалпы шахмат техникасын жетілдіру мен күрделі позицияларда сенімділікті арттыруға ықпал етеді.
Психологиялық	30%	Мотивациялық әңгімелер мен өзін-өзі талдау ішкі күш пен сенімділікті дамытуға, өз жетістіктері мен қателіктерін бағалауға, өзін-өзі жетілдіру жолдарын табуға және шешім қабылдауда саналы болуға көмектеседі, бұл ойындық және жеке нәтижелерді жақсартуға ықпал етеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5%	Үлкен турнирлерде төреші көмекшісі болу ережелерді дәл сақтауды, командада жұмыс істеуді дамытып, жоғары қысым жағдайында жылдам және объективті шешім қабылдау

		қабілетін нығайтады, бұл үлкен және күрделі жарыстарда тәуелсіз төрешілік қызметке дайындалуға септігін тигізеді.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Қалпына келтіруді бақылау және жүйелі диагностикалау физикалық және психологиялық жағдайды қадағалауға, жүктеме мен шаршаудың белгілерін уақытында анықтауға, сондай-ақ жарақаттардың алдын алу және ұзақ мерзімді перспективада оңтайлы формаға жету үшін жаттығу процесін түзетуге көмектеседі.
Ждд	5	
Адд	5	
Техникалық	20%	Жеке репертуар мен қарсыластарға дайындық қарсыластың әлсіз және мықты жақтарын ескере отырып, стратегиялық және тактикалық жоспарлар құруға, сондай-ақ өзінің ойынын бейімдеуге көмектеседі, бұл жеңіске жету мүмкіндігін арттырып, әртүрлі ойын стильдеріне табысты қарсы тұруға мүмкіндік береді.
Тактикалық	20%	Тактикалық икемділік пен психологиялық тұрақтылық ойын жағдайлары өзгергенде бейімделуге, қарсыластың күтпеген жүрістеріне жылдам жауап беруге, сондай-ақ сабырлылық пен сенімділікті сақтауға көмектеседі, бұл оңтайлы шешім қабылдауға және тіпті ең шиеленісті сәттерде де ойынды табысты аяқтауға ықпал етеді.
Теориялық	10%	Өзіндік талдау және қателерді түзету өз әлсіз тұстарын тереңірек түсінуге, есепсіз қалған негізгі сәттерді анықтауға және оларды жою стратегияларын әзірлеуге көмектеседі, бұл ойын деңгейін үнемі жақсартуға және дайындықты арттыруға септігін тигізеді.
		Психологиялық коучинг пен жеке даму өзіне деген сенімділікті арттырып, ішкі кедергілер мен

Психологиялық	30%	шектеулерді жеңуге үйретеді, сондай-ақ стресс пен белгісіздік жағдайында шешім қабылдау қабілетін жақсартады, бұл тек шахматтағы ғана емес, өмірдегі де табысқа қол жеткізуге ықпал етеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5%	Төрешілік қызметі мен лицензиялау дайындығы ережелер мен стандарттарды терең меңгеруге, объективті шешім қабылдау және жарыстарды басқару дағдыларын жетілдіруге көмектеседі, сондай-ақ ресми лицензия алу және төрешілік саласында әрі қарай кәсіби өсу үшін талаптарға сай болуды қамтамасыз етеді.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	Секіру арқан арқылы	рет	80	10	70	10	90	10	80	10
			60	5	55	5	70	5	65	5
			60 кем емес	0	55 кем емес	0	70 кем емес	0	65 кем емес	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1	Орнына ұзындыққа секіру	см	120	10	100	10	130	10	110	10
			100	5	80	5	120	5	100	5
			100 кем емес	0	80 кем емес	0	120 кем еес	0	100 кем емес	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Реакция жылдамдығы допты пайдаланып координациялы қ жаттығулар	рет	3 тәсіл бойынша 15 рет қайталау	10	3 тәсіл бойынша 10 рет қайталау	10
			3 тәсіл бойынша 10 рет қайталау	5	3 тәсіл бойынша 5 рет қайталау	5

	кешенін орындау — 3 тәсіл бойынша 10 рет қайталау		3 тәсіл бойынша 5 рет қайталау	0	3 тәсіл бойынша 3 рет қайталау	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Назар мен зейін	секунд	Шахмат тапсырмаларын 1-2 ходта шешу — 80% дұрыс жауаптар	10	Шахмат тапсырмаларын 1-2 ходта шешу — 60% дұрыс жауаптар	90%
			Шахмат тапсырмаларын 1-2 ходта шешу — 70% дұрыс жауаптар	5	Шахмат тапсырмаларын 1-2 ходта шешу — 50% дұрыс жауаптар	80%
			Шахмат тапсырмаларын 1-2 ходта шешу — 60% дұрыс жауаптар	0	Шахмат тапсырмаларын 1-2 ходта шешу — 40% дұрыс жауаптар	70%

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамсыз ету

10 адамға спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Шахмат жиынтығы (тақта + фигуралар)	жинақ	1 әр спортшыға
2.	Шахмат сағаты (электронды)	дн	Әр ойын үстеліне 1 (2 спортшыға≈1)
3.	Дисплей тақтасы / LED экраны	дн	1 оқу сыныбына
4.	Партия базасы және интернет бар Компьютер	дн	Бөлімшеге 1-2
5.	Принтер + сканер	жинақ	1 бөлімшеге
6.	Әдебиет кітапханасы (оқулықтар, тапсырмалар және т. б.)	жинақ	1 бөлімшеге арналған қор

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	БЖСМ эмблемасы бар Футболка / поло	дн	1 әр спортшыға

2	Худи/жемпір	дн	1 әр спортшыға
3	Шығуға арналған сөмке	дн	1 әр спортшыға

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
23 қосымша

Сурдо таеквондо WT бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – сурдо таеквондо WT бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ – 1	12	8	416

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД Т– 2	10	10	520
	ОЖТ – 1	10	10	520
	ОЖТ – 2	8	12	624
	ОЖТ – 3	8	14	728
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	18	936
	СЖТ – 1	4	20	1040
	СЖТ– 2	4	24	1248
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	26	1352
	ЖСШТ	2	28	1456
	ҰҚК бар ЖСШТ	2	32	1664
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар (7-11 жас)	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер (11-14 жас)			
	Жастар (14-17 жас)			
	Ересектер (17 жастан бастап)			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

шынықтыру орталықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14	18	12	7	
	ОЖТ – 2	14	18	12	7	
	ОЖТ – 3	14	18	12	7	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	21	12	7	
	СЖТ – 1	24	21	12	7	
	СЖТ– 2	24	21	12	7	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	21	12	7	
	ЖСШТ	24	21	12	7	
	Клубтар/секциялар	24	21	12	7	
	Балалар (7-11 жас)					
	Жасөспірімдер (11-14 жас)					
	Жастар (14-17 жас)					

	Ересектер (17						
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (							
Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							

	жастан бастап)					
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	ОЖТ – 2	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	ОЖТ – 3	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	СЖТ – 1	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	СЖТ – 2	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	ЖСШТ	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес	Күнтізбелік жоспарға сәйкес
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО)	РСДД и СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

, жаттығу орталықта ры, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Медальдармен қамтамасыз ету				
Балалар	Жасөспірімдер	Жастар		Ардагерлер

Жарыс түрлері	(7-11 жас)		(11-14 жас)		(14-17 жас)		Ересектер (17 жастан бастап)		(35 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Республикалық турнирлер	8	32	10	40	10	40				
Ресми облыстық жарыстар	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Ресми республикалық жарыстар	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Халықаралық жарыстар	8	32	10	40						

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар (7-11 жас)		Жасөспірімдер (11-14 жас)		Жастар (14-17 жас)		Ересектер (17 жастан бастап)		Ардагерлер (35 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Республикалық турнирлер	8	32	10	40	10	40				
Ресми облыстық жарыстар	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Ресми республикалық жарыстар	8	32	10	40	10	40	12	48		48

икалық жарыста р									12	
Халықар алық жарыста р	8	32	10	40						

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	1			
Облыстық турнирлер	12	3			
Республикалық турнирлер	9	9	3	1	1
Ресми облыстық жарыстар	6	3	3	1	
Р е с м и республикалық жарыстар		14	6	6	10

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	28,8	Жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Техникалық	35,6	Позицияларды оқып үйрену, соғу техникасын, тебу, соғу техникасын, қорғаныс техникасын меңгеру.
Тактикалық	28,8	Негізгі тактикалық элементтерге жаттықтыру, ойын жаттықтыру әдістерін қолдану
		Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена,

Теориялық	2,9	медициналық бақылау, дене жаттығуларының спортшының ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік
Психологиялық	1,4	Спортқа деген қызығушылықты қалыптастыру, жалпы адамгершілік және арнайы моральдық-психологиялық мінез-құлық қасиеттерін дамыту, психомоторлық қызметтері мен интеллектуалдық қабілеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,5	Спорттық іс-шаралардың жарыстық мәнімен таныстыру, жарыстарға дайындық және қатысу кезінде спортшының жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	34,6	Жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Техникалық	32,3	Позицияларды оқып үйрену, соғу техникасын, тебу, соғу техникасын, қорғаныс техникасын меңгеру.
Тактикалық	27,7	Негізгі тактикалық элементтерге жаттықтыру, ойын жаттықтыру әдістерін қолдану
Теориялық	2,3	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, медициналық бақылау, дене жаттығуларының спортшының ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік
Психологиялық	1,2	Спортқа деген қызығушылықты қалыптастыру, жалпы адамгершілік және арнайы моральдық-психологиялық мінез-құлық қасиеттерін дамыту, психомоторлық қызметтері мен интеллектуалдық қабілеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,9	Спорттық іс-шаралардың жарыстық мәнімен таныстыру, жарыстарға дайындық және қатысу кезінде спортшының жағдайын басқару.

Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	33,6	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық	31,8	Негізгі және спарринг техникасын оқу. Техниканы жетілдіру ойын және жарыс әдістерін қолдану арқылы жалғасады. Спарринг техникасы үздіксіз және интервалдық әдістерді қолдану арқылы оқытылады.
Тактикалық	27,9	Жағдайларды қайталау әдісін қолдана отырып, спортшыларға жекпе-жекте жүргізуге үйрету; әртүрлі жағдайлар; визуалды әдіс; ауызша; бөліктерге бөліп оқыту әдісі (оқшаулау); тұтас әдіс; бақылау әдісі (өзін-өзі бақылау); дифференциация әдісі; тағайындау әдісі.
Теориялық	1,9	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшының ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,9	Психикалық дайындық құралдары мен әдістерінің бөлінуі спортшылардың психикалық ерекшеліктеріне, жеке дайындық міндеттеріне, оқу-жаттығу сабақтарының бағытына байланысты.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,9	Спорттық іс-шаралардың бәсекелестік сипатымен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының

Физикалық	32,9	деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық	31,4	Негізгі және спарринг техникасын оқу. Техниканы жетілдіру ойын және жарыс әдістерін қолдану арқылы жалғасады. Спарринг техникасын оқыту үздіксіз және интервалдық әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырылады.
Тактикалық	29,3	Жағдайларды қайталау әдісін қолдана отырып, спортшыларға жекпе-жекте жүргізуге үйрету; әртүрлі жағдайлар; визуалды әдіс; ауызша; бөліктерге бөліп оқыту әдісі (оқшаулау); тұтас әдіс; бақылау әдісі (өзін-өзі бақылау); дифференциация әдісі; тағайындау әдісі.
Теориялық	1,7	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшының ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	2,2	Психикалық жаттығулардың құралдары мен әдістерінің бөлінуі спортшылардың психикалық ерекшеліктеріне, жеке жаттығулардың міндеттеріне, жаттығу сабақтарының бағытына байланысты.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,5	Спорттық іс-шаралардың бәсекелестік сипатымен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	32,1	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік,

		икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық	32,2	Негізгі және спарринг техникасын оқу. Техниканы жетілдіру ойын және жарыс әдістерін қолдану арқылы жалғасады. Спарринг техникасын оқыту үздіксіз және интервалдық әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырылады.
Тактикалық	30,8	Жағдайларды қайталау әдісін қолдана отырып, спортшыларға жекпе-жекте жүргізуге үйрету; әртүрлі жағдайлар; визуалды әдіс; ауызша; бөліктерге бөліп оқыту әдісі (оқшаулау); тұтас әдіс; бақылау әдісі (өзін-өзі бақылау); дифференциация әдісі; тағайындау әдісі.
Теориялық	1,3	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшының ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,7	Психикалық жаттығулардың құралдары мен әдістерінің бөлінуі спортшылардың психикалық ерекшеліктеріне, жеке жаттығулардың міндеттеріне, жаттығу сабақтарының бағытына байланысты.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,9	Спорттық іс-шаралардың бәсекелестік сипатымен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	28,8	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
		Негізгі және спарринг техникасын оқу. Техниканы жетілдіру ойын

Техникалық	34,1	және жарыс әдістерін қолдану арқылы жалғасады. Спарринг техникасы үздіксіз және интервалдық әдістерді қолдану арқылы оқытылады.
Тактикалық	32,7	Жағдайларды қайталау әдісін қолдана отырып, спортшыларға жекпе-жекті жүргізуге үйрету; әртүрлі жағдайлар; визуалды әдіс; ауызша; бөліктерге бөліп оқыту әдісі (окшаулау); тұтас әдіс; бақылау әдісі (өзін-өзі бақылау); дифференциация әдісі; тағайындау әдісі.
Теориялық	1,2	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшының ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,5	Психикалық дайындық құралдары мен әдістерінің бөлінуі спортшылардың психикалық ерекшеліктеріне, жеке дайындық міндеттеріне, оқу-жаттығу сабақтарының бағытына байланысты.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,7	Спорттық іс-шаралардың бәсекелестік сипатымен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25,0	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
		Спарринг, күрделі жаттығулардың негізгі түрлерімен таныстыру, ұрыс қимылдарының негізгі түрлерін меңгеру, арнайы дағдыларды дамыту. Спортшылар білуі керек:

Техникалық	35,6	Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау; Техникалық әдістерді дұрыс көрсету; Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде қателерді байқап, түзетеді; Кіші жастағы топтағы студенттерге жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.
Тактикалық	34,5	Бәсекелестік жағдайлардың экстремалды жағдайында техникалық және тактикалық іс-қимылдарды тұрақтандыруға және сенімді жүзеге асыруға бағытталған. Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады: Жеке оқыту жоспарларын құру; Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану; Өртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателерді түзету
Теориялық	1,9	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,4	Маңызды спорттық мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту. Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету. Бәсекелестік мотивацияның жоғары деңгейін және эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыру. Жаттығу іс-әрекетіндегі бәсекелестік күрес шарттарын модельдеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,6	Спорттық іс-әрекеттердің жарыстық мәнімен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық	23,0	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық	33,2	Спарринг, күрделі жаттығулардың негізгі түрлерімен таныстыру, ұрыс қимылдарының негізгі түрлерін меңгеру, арнайы дағдыларды дамыту. Спортшылар білуі керек: Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау; Техникалық әдістерді дұрыс көрсету; Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде қателерді байқап, түзетеді; Кіші жастағы топтағы студенттерге жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.
Тактикалық	39,1	Бәсекелестік жағдайлардың экстремалды жағдайында техникалық және тактикалық іс-қимылдарды тұрақтандыруға және сенімді жүзеге асыруға бағытталған. Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады: Жеке оқыту жоспарларын құру; Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану; Өртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателерді түзету
Теориялық	1,8	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,2	Маңызды спорттық мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту. Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету. Бәсекелестік мотивацияның жоғары деңгейін және эмоционалдық

		тұрақтылықты қалыптастыру. Жаттығу іс-әрекетіндегі бәсекелестік күрес шарттарын модельдеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,7	Спорттық іс-әрекеттердің жарыстық мәнімен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24,5	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық	33,6	Спарринг, күрделі жаттығулардың негізгі түрлерімен таныстыру, ұрыс қимылдарының негізгі түрлерін меңгеру, арнайы дағдыларды дамыту. Спортшылар білуі керек: Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау; Техникалық әдістерді дұрыс көрсету; Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде кателерді байқап, түзетеді; Кіші жастағы топтағы студенттерге жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.
Тактикалық	37,1	Бәсекелестік жағдайлардың экстремалды жағдайында техникалық және тактикалық іс-қимылдарды тұрақтандыруға және сенімді жүзеге асыруға бағытталған. Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады: Жеке оқыту жоспарларын құру; Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану;

		Әртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателерді түзету
Теориялық	1,6	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,4	Маңызды спорттық мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту. Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету. Бәсекелестік мотивацияның жоғары деңгейін және эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыру. Жаттығу іс-әрекетіндегі бәсекелестік күрес шарттарын модельдеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,8	Спорттық іс-әрекеттердің жарыстық мәнімен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	41,1	Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін арттыру, сонымен қатар арнайы дене қасиеттерін дамыту, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Техникалық	25,6	Спарринг, күрделі жаттығулардың негізгі түрлерімен таныстыру, ұрыс қимылдарының негізгі түрлерін меңгеру, арнайы дағдыларды дамыту. Спортшылар білуі керек: Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау; Техникалық әдістерді дұрыс көрсету; Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде қателерді байқап, түзетеді;

		Кіші жастағы топтағы студенттерге жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.
Тактикалық	28,9	Бәсекелестік жағдайлардың экстремалды жағдайында техникалық және тактикалық іс-қимылдарды тұрақтандыруға және сенімді жүзеге асыруға бағытталған. Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады: Жеке оқыту жоспарларын құру; Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану; Әртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателерді түзету
Теориялық	1,9	Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	1,1	Маңызды спорттық мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту. Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету. Бәсекелестік мотивацияның жоғары деңгейін және эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыру. Жаттығу іс-әрекетіндегі бәсекелестік күрес шарттарын модельдеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,4	Спорттық іс-әрекеттердің жарыстық мәнімен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.
Барлығы	100 %	-

7. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтармен мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Добок (жаттығулар мен жарыстарға арналған киім)	дана	16
2	Дулыға (жаттығуларға арналған бас қорғаны - шлем)	дана	16

3	Қорғаушы (жаттығуларға арналған дене қорғаны – жилет)	дана	16
4	Қол және аяқ қорғаушылары	дана	16
5	Ерлер мен әйелдерге арналған таңғыш (жаттығулар мен жарыстарға арналған белден төмен қоғаныс)	дана	16

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Даянг сегіз қырлы 8x8	дана	576 (оның 48-і бұрыштық элементтер)
2	DAEDO және KPNP электронды жүйесі	жиынтық	6 жиынтық (әр жүйе үшін 3 жиынтық)
3	Пумсе үшін электронды жүйе	жиынтық	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
24 қосымша

Паракаратэ бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – паракаратэ бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Өзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	5	8	416
	АДТ – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	16	832
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖТ – 1	2	24	1248
	СЖТ – 2	2	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	28	1456
	ЖСШТ	2	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,		Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/		

Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін	10 күн	5 күн, жылына 2 рет	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік
	ОЖТ – 2	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін			
	ОЖТ – 3	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін			
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін			
	СЖТ – 1	1 8 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін			

клубтары, спорт секциялары)	СЖТ– 2	1 8 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін		жоспарына сәйкес
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 4 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін		
	ЖСШТ	2 4 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін		
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді					

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	1	1	2	1	1
	ОЖТ – 2	2	2	2	2	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	2	2	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	2	2	3	3
	СЖТ – 1	4	4	3	2	4	4
	СЖТ – 2	4	4	3	2	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	3	2	4	4
	ЖСШТ	4	4	3	2	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету												
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)			Юниорлар (18 жастан аспаған)			Жастар (23 жастан аспаған)			Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	
Облыстық турнирлер	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	
Республикалық турнирлер	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	
Ресми облыстық жарыстар	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	
Ресми республикалық жарыстар	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	
Халықаралық жарыстар	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету												
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)			Юниорлар (18 жастан аспаған)			Жастар (23 жастан аспаған)			Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны			
Облыстық турнирлер	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8			
Республика	2	8	2	8	2	8	2	8		8			

лық турнирлер									2	
Ресми облыстық жарыстар	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Ресми республикалық жарыстар	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Халықаралық жарыстар	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	3	2			
Облыстық турнирлер	3	2	1	1	
Республикалық турнирлер			3	2	2
Ресми облыстық жарыстар			3	2	2
Р е с м и республикалық жарыстар			3	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
I-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	38,5	Денсаулықты нығайту, физикалық сауықтыру және әлеуметтік бейімделуді қалыптастыру. Бұған

ЖДД	19,25	әртүрлі бұлшықет топтарына әсер ететін және әртүрлі дене қасиеттерін дамытатын дене жаттығулары мен ойындарды таңдау, сондай-ақ спортшының денесінде компенсаторлық функцияларды орындайтын бұлшықеттер мен жүйелерді дамыту арқылы қол жеткізіледі. Бейімделу ептілігі, реакция жылдамдығы, динамикалық тепе-теңдік, рационалды релаксация, өздігінен аяқпен жұмыс істеу. Ашық және спорттық ойындар.
АДД	19,25	Негізгі түсініктерді қалыптастыру: позициялар, қозғалыс, блоктар, соққылар және соққылар. Негізгі ережелер: барлық каратэ позицияларын зерттеу, позициялардағы қозғалыс, соққылар мен блоктармен позициялардағы қозғалыс, студент ката (тайкоку-шодан, хейан шодан және т.б.) Қата орындау
Техникалық	58,2	Негізгі түсініктерді қалыптастыру: позициялар, қозғалыс, блоктар, соққылар және соққылар. Негізгі ережелер: барлық каратэ позицияларын зерттеу, позициялардағы қозғалыс, соққылар мен блоктармен позициялардағы қозғалыс, студент ката (тайкоку-шодан, хейан шодан және т.б.)
Тактикалық	0,25	Қата орындау
Теориялық	2,8	Тәжірибешілер мен тәжірибе орындарына қойылатын гигиеналық талаптар. Каратэдегі этикет. Каратэ тарихы. Каратэ ережелері.
Психологиялық	0,25	"спорт дегеніміз не", "ұжымдағы мінез-құлық", "жеңіс пен жеңіліс психологиясы" атты кіріспе дәрістер мен пікірталас өткізу. Каратэ арқылы ерікті қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: табандылық, табандылық, төзімділік, батылдық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-

Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	39,8	Денсаулықты нығайту, физикалық сауықтыру және әлеуметтік бейімделуді қалыптастыру. Бұған әртүрлі бұлшықет топтарына әсер ететін және әртүрлі дене қасиеттерін дамытатын дене жаттығулары мен ойындарды таңдау, сондай-ақ спортшының денесінде компенсаторлық функцияларды орындайтын бұлшықеттер мен жүйелерді дамыту арқылы қол жеткізіледі. Бейімделу ептілігі, реакция жылдамдығы, динамикалық тепе-теңдік, рационалды релаксация, өздігінен аяқпен жұмыс істеу. Ашық және спорттық ойындар.
ЖДД	19,25	
АДД	19,25	
Техникалық	57,4	Негізгі түсініктерді қалыптастыру: позициялар, қозғалыс, блоктар, соққылар және соққылар. Негізгі ережелер: барлық каратэ позицияларын зерттеу, позициялардағы қозғалыс, соққылармен және блоктармен позициялардағы қозғалыс, студент ката (хиан сандан, эндан, годан)
Тактикалық	0,25	Қата орындау
Теориялық	2,3	Тәжірибешілер мен тәжірибе орындарына қойылатын гигиеналық талаптар. Каратэдегі этикет. Каратэ тарихы. Каратэ ережелері.
Психологиялық	0,25	"спорт дегеніміз не", "ұжымдағы мінез-құлық", "жеңіс пен жеңіліс психологиясы" атты кіріспе дәрістер мен пікірталас өткізу. Каратэ арқылы ерікті қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: табандылық, табандылық, төзімділік, батылдық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	29,48	Залдағы жаттығулар, жүгіру, серуендеу, шаңғы тебу, велосипед тебу. Содан кейін спортшының физикалық жағдайына және қаңқа құрылымына байланысты әртүрлі бұлшықет топтары үшін жеке жаттығулар.
ЖДД	14,74	
АДД	14,74	
Техникалық	66,07	Соққылар мен соққылармен және каратэ блоктарымен позициялардағы қозғалыс. Жоғары ката-ны зерттеу
Тактикалық	0,65	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката таңдау
Теориялық	2	Медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау; техника негіздері; Күшті, жылдамдықты, төзімділікті, икемділікті, ептілікті дамытудың негізгі әдістері; жарыс ережелері; каратэ техникасының классификациясы; жарыстарды талдау
Психологиялық	0,5	Ерік-жігер қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар – батылдық, табандылық, шешімділік, бастамашылық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,3	Бұрыштық төреші ретінде жарыстарға төрелік ету. Қатысушыларға судьяның міндеттерін орындау, судья-секундомер. Демонстрациялық қойылымдарға қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30,29	Залдағы жаттығулар, жүгіру, серуендеу, шаңғы тебу, велосипед тебу. Содан кейін спортшының физикалық жағдайына және қаңқа құрылымына байланысты әртүрлі бұлшықет топтары үшін жеке жаттығулар.
ЖДД	15,145	
АДД	15,145	
Техникалық	63	Соққылар мен соққылармен және каратэ блоктарымен позициялардағы қозғалыс. Жоғары ката-ны зерттеу
Тактикалық	2,06	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката таңдау

Теориялық	2,5	Каратэді меңгеру теориясы мен әдістемесі - жарыстарды талдау; қазақстанда және әлемде каратэ; гигиеналық білім; каратэ терминологиясы; оқыту мен тәрбиелеудің әдістемесі; оқытуды жоспарлау;
Психологиялық	0,5	Үлкендерден кіші каратэшілердің жетекшілігімен жеке тұлғаның жағымды қасиеттерін жетілдіру. Тәртіптілікке, ұжым алдындағы жауапкершілікке, мейірімділікке, адалдыққа тәрбиелеу. Ерік-жігерді тәрбиелеу - табандылыққа тәрбиелеу; батылдыққа тәрбиелеу; тапқырлықты дамыту, т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,65	Төрешілік практикасы – бұрыш төрешісі, төреші, хатшының көмекшісі ретінде жарыстарға төрелік ету. Көрме қойылымдарына қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	27,7	Ерекше төзімділікті дамыту (жоғары қуатты жұмыс); анаэробты мүмкіндіктер; күш қабілеттері; жылдамдық, төзімділік және т.б.
ЖДД	13,85	
АДД	13,85	
Техникалық	66	2-3 жоғары ката орындау. Жеке техниканы жетілдіру.
Тактикалық	1,9	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката-ны білу, түсіну және таңдау.
Теориялық	1,9	Спорттық нәтижелерді болжау; жоспарлау тренингі; каратэ жарыстарының ережелері; тренинг мақсаттары; жарыстарға қатысуды талдау
Психологиялық	0,5	Мазасыздық деңгейлері. Төмен мазасыздану сипаты – қолдың шамалы треморы; мазасыздық деңгейінің орташа сипаттамасы – үзіліссіз тыныс алу, қарсыластың сыртқы түрі, қарсыластың жылынуын бақылау, бейтаныс ортаға реакция; мазасыздықтың жоғары деңгейі – жаттықтырушыны, ата-ананы сынау, негізгі қарсыластың пайда болуы, күрестің басталуы.

		Каратэшілер мемлекеттерінің өзін-өзі реттеуі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Нұсқаушы практикасы - каратэден , жалпы дене шынықтырудан, арнайы дене шынықтырудан жарыстар өткізу; төрешілік практикасы - төрелік жарыстар. Төрешілер семинарын аяқтау.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	34,92	Ерекше төзімділікті дамыту (жоғары қуатты жұмыс); анаэробты мүмкіндіктер; күш қабілеттері; жылдамдық, төзімділік және т.б.
ЖДД	17,76	
АДД	17,76	
Техникалық	36,73	2-3 жоғары ката орындау. Жеке техниканы жетілдіру.
Тактикалық	2,5	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката-ны білу, түсіну және таңдау.
Теориялық	2,5	Спорттық нәтижелерді болжау; жоспарлау тренингі; каратэ жарыстарының ережелері; тренинг мақсаттары; жарыстарға қатысуды талдау
Психологиялық	1,15	Мазасыздық деңгейлері. Төмен мазасыздану сипаты – қолдың шамалы треморы; мазасыздық деңгейінің орташа сипаттамасы – үзіліссіз тыныс алу, қарсыластың сыртқы түрі, қарсыластың жылынуын бақылау, бейтаныс ортаға реакция; мазасыздықтың жоғары деңгейі – жаттықтырушыны, ата-ананы сынау, негізгі қарсыластың пайда болуы, күрестің басталуы. Каратэшілер мемлекеттерінің өзін-өзі реттеуі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,2	Нұсқаушы практикасы - каратэден , жалпы дене шынықтырудан, арнайы дене шынықтырудан жарыстар өткізу; төрешілік практикасы - төрелік жарыстар. Төрешілер семинарын аяқтау.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	36,1	Ерекше төзімділікті дамыту (жоғары қуатты жұмыс); анаэробты мүмкіндіктер; күш қабілеттері; жылдамдық, төзімділік және т.б.
ЖДД	18,05	
АДД	18,05	
Техникалық	52,4	2-3 жоғары ката орындау. Жеке техниканы жетілдіру.
Тактикалық	3	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката-ны білу, түсіну және таңдау.
Теориялық	3	Каратэ жаттығуларының жас кезеңдері; спорттық шеберліктің қалыптасу динамикасы; спорттық жаттығуларды жоспарлау; каратэшінің спорттық дайындығын талдау; бәсекелестік әрекетті модельдеу; оқыту әдістері
Психологиялық	3	Психомоторлық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар : қимыл әрекетке тез жауап беру жылдамдығы, ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері (ауыстыру, бөлу және шоғырландыру), ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы. Сонымен қатар " ырғақты сезіну", "қашықтықты сезіну", "алдын ала болжау қабілеті" және т.б. Қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар:
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,5	Нұсқаушы тәжірибесі - жарақаттың алдын алу. Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; төреші практикасы – жекпе-жек ұзақтығы. Төрешілік жарыстар. Төрешілер семинарында жарысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	36,52	Күш, жарылғыш күш, жылдамдық-күш шыдамдылығын дамытуға ықпал ететін жаттығулар: серікпен бірге қарсы тұру, тарту, итеру және т.б.. Үйлестіруді жақсарту үшін серіктеспен жаттығулар. Реакция жылдамдығын, жеке қозғалыс әрекеттерінің жылдамдығын, каратэ техникасының дәлдігін, өзгермелілігін дамытуға ықпал
ЖДД	18,26	
	18,26	

АДД		ететін жаттығулар. Бұлшықет кернеуі мен релаксация деңгейін басқару дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру.
Техникалық	51,28	3 жоғары ката орындауда. Жеке техниканы жетілдіру.
Тактикалық	3,2	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката-ны білу, түсіну және таңдау.
Теориялық	3,2	Каратэшілерді дайындаудың жас кезеңдері; спорттық дағдыларды қалыптастыру динамикасы; спорттық жаттығуларды жоспарлау; каратэшінің спорттық дайындығын талдау; бәсекелестік әрекетті модельдеу; оқыту әдістері
Психологиялық	3,2	Психомоторлы қасиеттерді дамытуға ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, операциялық ойлау жылдамдығы, зейіннің қасиеттері, ауысуы, зейіннің таралуы және шоғырлануы, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы. "ырғақ сезімін", "қашықтықты сезінуді", "көрегіштік сезімін" дамытуға арналған жаттығулар, т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,6	Нұсқаушы тәжірибесі - жарақаттың алдын алу. Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; төреші практикасы – жекпе-жек ұзақтығы. Төрешілік жарыстар. Төрешілер семинарында жарысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30,3	Күш, жарылғыш күш, жылдамдық-күш шыдамдылығын дамытуға ықпал ететін жаттығулар: серікпен бірге қарсы тұру, тарту, итеру және т.б.. Үйлестіруді жақсарту үшін серіктеспен жаттығулар. Реакция жылдамдығын, жеке қозғалыс әрекеттерінің жылдамдығын, каратэ техникасының дәлдігін, өзгермелілігін дамытуға ықпал ететін жаттығулар. Бұлшықет
ЖДД	15,15	
	15,15	

АДД		кернеуі мен релаксация деңгейін басқару дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру.
Техникалық	23	3 жоғары ката орындауда. Жеке техниканы жетілдіру.
Тактикалық	28	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката-ны білу, түсіну және таңдау.
Теориялық	4	Каратэшілерді дайындаудың жас кезеңдері; спорттық дағдыларды қалыптастыру динамикасы; спорттық жаттығуларды жоспарлау; каратэшінің спорттық дайындығын талдау; бәсекелестік әрекетті модельдеу; оқыту әдістері
Психологиялық	3	Психомоторлы қасиеттерді дамытуға ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, операциялық ойлау жылдамдығы, зейіннің қасиеттері, ауысуы, зейіннің таралуы және шоғырлануы, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы. "ырғақ сезімін", "қашықтықты сезінуді", "көрегіштік сезімін" дамытуға арналған жаттығулар, т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Нұсқаушы тәжірибесі - жарақаттың алдын алу. Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; төреші практикасы – жекпе-жек ұзақтығы. Төрешілік жарыстар. Төрешілер семинарында жарысу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	3,3	Күш, жарылғыш күш, жылдамдық-күш шыдамдылығын дамытуға ықпал ететін жаттығулар: серікпен бірге қарсы тұру, тарту, итеру және т.б.. Үйлестіруді жақсарту үшін серіктеспен жаттығулар. Реакция жылдамдығын, жеке қозғалыс әрекеттерінің жылдамдығын, каратэ техникасының дәлдігін, өзгермелілігін дамытуға ықпал ететін жаттығулар. Бұлшықет кернеуі мен релаксация деңгейін
ЖДД	15,15	
	15,15	

АДД		басқару дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру.
Техникалық	53,2	3 жоғары ката орындауда. Жеке техниканы жетілдіру.
Тактикалық	5	Жарыс шеңберіне байланысты нақты ката-ны білу, түсіну және таңдау.
Теориялық	3,5	Каратэшілерді дайындаудың жас кезеңдері; спорттық дағдыларды қалыптастыру динамикасы; спорттық жаттығуларды жоспарлау; каратэшінің спорттық дайындығын талдау; бәсекелестік әрекетті модельдеу; оқыту әдістері
Психологиялық	5	Психомоторлы қасиеттерді дамытуға ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, операциялық ойлау жылдамдығы, зейіннің қасиеттері, ауысуы, зейіннің таралуы және шоғырлануы, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы. "ырғақ сезімін", "қашықтықты сезінуді", "көрегіштік сезімін" дамытуға арналған жаттығулар, т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Нұсқаушы тәжірибесі - жарақаттың алдын алу. Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; төреші практикасы – жекпе-жек ұзақтығы. Төрешілік жарыстар. Төрешілер семинарында жарысу.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері										
1.1.	3 0 секундта "чоко-зук"	рет	10	10	10	10	15	10	15	10
			8	5	8	5	10	5	10	5
				0		0		0		0

	иге "		5- тен		5-тен		5-тен		5-тен	
	тікелей		кем		кем		кем		кем	
	соққы									
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1	Кермеге екі қолмен асылу	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
			25,0	5	20,0	5	30,0	5	25,0	5
			25,0-тен кем	0	20,0-дан кем	0	30,0-дан кем	0	25,0-тен кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 секунда" чоко-зукиге " тікелей соққы	рет	30	10	20	10
			20	5	15	5
			25-тен кем	0	15-тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Кермеге екі қолмен асылу	секунд	50	10	45	90%
			45	5	40	80%
			40	0	35	70%

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдытар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Татами	ДН	100
2.	жгут	ДН	10
3.	алақанша	ДН	10
4.	Үлкен шаршы макивара	ДН	3
5.	Ұзын груша	ДН	2
6.	Спорттық белсенді арба	ДН	5
7.	Серпімді таңғыштар	ДН	10

Спорттық жабдықпен қамсыздандыру

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Иығында қызыл жазулары бар кимоно	ДН	5
2	Иығында көк жазулары бар кимоно	ДН	5
3	Көзге арналған маска	Жиынтық	5
4	Белбеу қызыл	ДН	5
5	Белбеу көк	ДН	5

Пара би спорты бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – пара би бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ – 1	5	8	416
	АДТ – 2	4	10	520

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	3	12	624
	ОЖТ – 2	3	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	20	1040
	СЖТ – 1	2	24	1248
	СЖТ– 2	2	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	28	1456
	ЖСШТ	2	36	1872
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін	10 күн	5 күн, жылына 2 рет	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін			
	ОЖТ – 3	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін			
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1 4 күнтізб.күнге дейін	1 4 күнтізб.күнге дейін			
	СЖТ – 1	1 8 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін			
	СЖТ – 2	1 8 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін			
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 4 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін			
	ЖСШТ	2 4 күнтізб.күнге дейін	2 1 күнтізб.күнге дейін			
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	3	3	1	1	2	1
	ОЖТ – 2	3	3	1	1	2	1
	ОЖТ – 3	4	4	1	2	3	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	4	4	2	2	3	2
	СЖТ – 1	5	5	2	2	4	2
	СЖТ– 2	5	5	2	2	4	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6	6	3	2	4	3
	ЖСШТ	7	7	3	2	5	3
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

жергілікті СДД, ОРДО)		
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес
	ДШжСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс	Медальдармен камтамасыз ету												
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)			Юниорлар (18 жастан аспаған)			Жастар (23 жастан аспаған)			Ересектер (24 жас және одан жоғары)			Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)

түрлері	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Республикалық турнирлер	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Ресми облыстық жарыстар	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Ресми республикалық жарыстар	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Халықаралық жарыстар	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)			Юниорлар (18 жастан аспаған)		Жастар (23 жастан аспаған)		Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Республикалық турнирлер	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Ресми облыс	26	78	26	78	26	78	26	78		78

тық жары стар									26	
Ресми респу блика лық жары стар	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Халы қарал ы қ жары стар	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	Спорттық жарыстарды өткізу туралы бекітілген ережеге (регламентке) сәйкес				
Облыстық турнирлер					
Республикалық турнирлер					
Ресми облыстық жарыстар					
Р е с м и республикалық жарыстар					

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Бұлшықеттерді нығайтуға, икемділікке, үйлестіруге және төзімділікке бағытталған жаттығулар, жеке шектеулерді ескере отырып. Қарапайым жаттығуларды қамтиды: дене
ЖДД	10	
	10	

АДД		бітімін жақсарту, қозғалысты үйлестіру және тепе-теңдікті дамыту.
Техникалық	40	Жұппен би қимылдарының негіздері, дене мен қолдың орналасуы, серіктеспен жұмыс істеу. Негізгі қадамдар мен фигураларды меңгеру, қозғалыстардың синхрондылығын дамыту.
Тактикалық	10	Серіктеспен өзара әрекеттесу негіздері, синхрондылықты сезінуді дамыту. Би алаңында қозғалу бойынша негізгі тактиканы үйрену, оның ішінде қолжетімді элементтер аясында.
Теориялық	10	Би тарихы мен теориясын, жұппен билеудің негізгі қағидаларын үйрену. Музыкалық теория негіздерімен (темп, ырғақ) танысу.
Психологиялық	10	Тресті және қысылуды жеңілдету, өзіне деген сенімділікті арттыру. Жұпта сенімді қарым-қатынас орнату, серіктеспен өзара әрекеттесуді жақсарту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Нұсқаушы жұмысының негіздерімен, оқу үдерісіндегі тәлімгер рөлімен танысу. Жаттығу кезіндегі қауіпсіздік ережелерін, жаттығу үдерісін ұйымдастыру негіздерін үйрену. төрешілік негіздеріне кіріспе, би өнерін бағалау критерийлерін түсіну және қатысушыларға дұрыс көзқарас қалыптастыру негіздері.
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	20	Бұлшықеттерді нығайту, икемділік, төзімділік және үйлестіру қабілетін арттыруға арналған тереңдетілген жаттығулар. Қатысушылардың физикалық жағдайын ескере отырып (арбадағы бишілерге арналған жаттығуларды қоса алғанда, иық белдеуі мен қол бұлшықеттерін дамыту), күш пен төзімділікті арттыру, жалпы физикалық жағдайды жақсарту. Жалпы дене дайындығын арттыру
ЖДД	10	
	10	

АДД		үшін үйлестіру, тепе-теңдік және қимыл қозғалыс жаттығуларын енгізу.
Техникалық	40	Негізгі би қадамдары мен фигураларын жетілдіру. Дене қалпы, қозғалыс және айналуларды жақсарту бойынша жұмыс. Би комбинациялары мен элементтерін күрделендіру. Серіктеспен дұрыс өзара әрекеттесуді дамыту, қозғалыстардың синхрондылығы мен дәлдігін арттыру. Айналу және қалыптар арасындағы ауысу сияқты күрделі фигураларды орындау дағдыларын дамыту.
Тактикалық	10	Серіктеспен тактикалық өзара әрекеттесуді дамыту. Би алаңында қозғалу стратегиясын жетілдіру, жұптың физикалық дайындығы мен мүмкіндіктеріне байланысты әр би түріне дұрыс тактиканы таңдай білу. Паркедегі жағдайға қарай сәйкес қадамдар мен фигураларды таңдауға үйрету
Теориялық	10	Би теориясын, музыкалық сүйемелдеудің негіздерін, би құрылымын (мысалы, ырғақ, темп, екпін) зерттеу. Спорттық би теориясы, фигураларды орындау принциптері және темп пен ырғақтылық сияқты музыкалық аспектілер туралы білімді тереңдету. Әртүрлі би стильдері мен олардың негізгі элементтерімен танысу.
Психологиялық	10	Сенімділікті дамыту және қысылуды жеңу. Стресті азайтуға арналған жаттығулар, өз күшіне деген сенімді нығайту. Серіктеспен өзара түсіністік пен сенімділікті арттыруға бағытталған жұмыс. Жұпта өзара әрекеттесуді жақсарту, кернеуді азайту және жалпы сенімділікті арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Төрешілік негіздері мен нұсқаушының рөлі. Би өнерін бағалау критерийлерін зерттеу, жаттығу кезіндегі қауіпсіздіктің негізгі қағидалары. Нұсқаушының рөліне кіріспе: жаттығу процесін қалай ұйымдастыру және

		қатысушыларға дайындығында қалай көмек көрсету.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Жалпы дене дайындығын дамыту: бұлшықеттерді нығайту, икемділік пен төзімділікті жақсарту. Үйлестіру, тепе-теңдік және дене қалпын дамытуға арналған жаттығулар. Денеңізді, әсіресе аяқ пен арқаны нығайтуға арналған қарапайым жаттығуларды енгізу, жеке денсаулық ерекшеліктерін ескере отырып. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: белгілі бұлшықет топтарын нығайтуға арналған жаттығулар (мысалы, арбадағы бишілер үшін — иық белдеуін нығайту).
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	40	Негізгі би қадамдары мен позаларды меңгеру. Жұпта қозғалысты дамыту, қол мен дене қалпын дұрыс орналастыруды игеру. Медленный вальс, фокстрот және қарапайым қозғалыстар сияқты қарапайым би фигураларын орындаудың негіздері. Дәлдікпен орындау және серіктеспен өзара әрекеттесу жаттығулары. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: арбамен және серіктеспен жұмыс істеу техникасын үйрету.
Тактикалық	15	Жұппен жұмыс істеудің тактикасының негіздері. Би алаңында серіктеспен өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту, алаңда қозғалу стратегиясының қарапайым элементтері. Өртүрлі билер мен жағдайларға сәйкес дұрыс фигураларды тандауды үйрету.
Теориялық	10	Би теориясын, фигураларды құру және жұппен жұмыс істеу принциптерін зерттеу. Музыкалық теориямен танысу: ырғақтың негіздері, екпіндер және темп. Спорттық билердің негіздері мен стильдеріне, негізгі би элементтеріне тереңірек үңілу.

Психологиялық	10	Сенімділікті дамыту және стресті азайту. Серіктеспен өзара әрекеттесу арқылы сенім мен өз күшіне сенімділікті арттыруға үйрету. Оқу үдерісіндегі психологиялық қолдау, қысылуды жеңу және оң көңіл-күйді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілік пен нұсқаулық негіздеріне кіріспе: би фигураларын бағалау критерийлерімен және спорттық билерді үйретудің негіздерімен танысу. Оқушылармен педагогикалық жұмыстың негіздері, оқытудың негізгі принциптері және оқу кезеңінің алғашқы сатыларында кателерді түзету. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: үйрету мен төрешілік бойынша негізгі білім, бастапқы даярлық деңгейіндегі оқушылармен жұмыс.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Физикалық дайындығын тереңдету: күш, төзімділік және икемділікпен жұмыс істеу.
ЖДД	10	Төзімділікті дамытуға жаттығулар , аяқ, арқа, дене және иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайту. Қозғалыстар үйлестіруін, тепе-теңдікті және жалпы қозғалыстылықты дамыту.
АДД	10	Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: физикалық жағдайды қолдау және жақсартуға , қол бұлшықеттері мен иық белдеуін нығайтуға баса назар аудару (арбадағы бишілер үшін).
Техникалық	40	Негізгі кадамдар мен фигураларды жетілдіру, би комбинацияларын жақсарту. Қозғалыстарды күрделендіру, орындаудың ұқыптылығы мен ұйқастығын дамыту. Күрделі фигуралар мен олардың арасындағы ауысуларды үйрену. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: арбамен және серіктеспен жұмыс істеуді жетілдіру, жұпта күрделі қозғалыстарды орындау.

Тактикалық	15	Серіктеспен күрделі тактикалық өзара әрекеттесуді дамыту. Би алаңында әртүрлі бағыттарда қозғалуға үйрету, би мен жағдайға байланысты қозғалыс стратегиясын жетілдіру. Әртүрлі стильдік бағыттар үшін тактиканы әзірлеу, ең жақсы нәтижеге жету үшін би фигуралары мен қозғалыстарын пайдалану.
Теориялық	10	Би теориясын тереңдетіп зерттеу: ырғақ, музыкалық екпіндер, әртүрлі стильдердің ерекшеліктері . Би құрылымы мен тарихын үйрену, музыкалық сүйемелдеумен және ырғақпен тереңірек танысу. Спорттық билердің тактикасы мен техникасы туралы теориялық білімді кеңейту, фигуралар мен байланыстарды талдау.
Психологиялық	10	Өзін-өзі сенімділік пен серіктеспен өзара әрекеттесуді дамыту. Мотивациямен жұмыс істеу, өз күшіне сенімділікті нығайту және күмәндерді жеңу. Стресске төзімділікті арттыруға арналған психологиялық жаттығулар, уайым мен сенімсіздікті жою. Жұптағы өзара түсіністік пен сенімділікті нығайту, сәтті өнер көрсетуге дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Нұсқаулық негіздері, оқушылармен жұмыс, олардың қозғалыс техникасы мен тактикасын бақылау. Жарыстарда бағалау критерийлерімен, төрешілік принциптерімен танысу, бұл би техникасы мен фигураларды орындауда маңызды аспектілерге көңіл аударуды қамтиды. Жаттығуларды өткізу негіздерімен, жаттығу кезіндегі қауіпсіздікпен танысу және жарыстарды ұйымдастыруға қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Күшті, төзімділік пен икемділікті тереңдетіп дамыту. Арқа, аяқ, қол

ЖДД	10	және дене бұлшықеттерін нығайтуға арналған күш жаттығулары. Фигураларды орындау техникасын жақсартуға ықпал ететін буындар мен байламдарды дамытуға бағытталған икемділік жаттығулары. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: бұлшықеттерді нығайту жұмысын жалғастыру, әсіресе арбадағы бишілер үшін (иық белдеуі, арқа, қолдар). Икемділік пен қозғалыстылықты қолдауға арналған жаттығулар.
АДД	10	
Техникалық	40	Негізгі би қадамдары мен фигураларын жетілдіру, элементтерді орындау сапасын жақсарту. Қозғалыстарды күрделендіру, күрделі комбинациялар мен ауысуларды енгізу, жұпта қозғалыстардың дәлдігіне, жұмсақтығына және синхрондылығына жұмыс істеу. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: серіктес пен арбамен жұмыс істеу техникасын жетілдіру, жұпта күрделі элементтерді орындау (мысалы, айналулар, көтерулер).
Тактикалық	15	Серіктеспен күрделі тактикалық өзара әрекеттесуді дамыту. Би алаңында қозғалысты жетілдіру, кеңістікте бағдарлануды жақсарту және музыкалық сүйемелдеу мен темпке байланысты фигураларды дәлірек таңдау. Би түріне байланысты стратегия әзірлеу, серіктеспен қозғалыстардың синхрондылығы мен жұмсақтығын жақсарту үшін жұмыс істеу.
Теориялық	10	Спорттық билер теориясын, әртүрлі стильдер мен бағыттарды тереңдетіп зерттеу. Би құрылымы мен тарихын талдау, музыкалық сүйемелдеу мен ырғақтың негізгі қағидалары. Фигураларды орындаудың тактикасы мен техникасы, билердің ырғақтық элементтері, музыкалық сүйемелдеуге қатысты тәсілдер туралы теориялық білімді дамыту.

Психологиялық	10	Жарыстар кезінде сенімділікті дамыту, кернеу мен стресті азайту. Өзін-өзі бақылау, концентрацияны арттыру және эмоциялық күймен жұмыс істеуді үйрету. Жұптағы сенім мен өзара түсіністікті нығайту, стресске және жағымсыз эмоцияларға төзімділікті дамыту. Қысым жағдайында өнер көрсетуге дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілік туралы білімді жетілдіру, жоғары деңгейде өнер көрсету бағалау критерийлерін түсіну. Жарыстарды ұйымдастыру принциптерімен, қауіпсіздік ережелерімен және тиімді оқыту әдістерімен танысу. Оқушылармен жұмыс дағдыларын дамыту: қателерді түзету, орындау техникасына көмек көрсету, оқыту процесінде қолдау көрсету.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Жоғары физикалық дайындығын сақтау, күш, төзімділік, икемділік пен үйлестіруді дамыту. Күш жаттығуларын күрделендіру, икемділікті жақсарту үшін жаттығулар қосу (созылу, йога, буындарға арналған жаттығулар). Функционалдық жаттығулар арқылы жалпы физикалық формаға қолдау көрсету. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: бұлшықеттерді нығайту және жалпы физикалық жағдайды қолдау жұмысын жалғастыру. Қозғалыстылық пен күшті арттыруға арналған жаттығулар, әсіресе арбадағы бишілер үшін (мысалы, қолдар мен иық белдеуі жаттығулары).
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	40	Би элементтерін орындау техникасын жетілдіру, күрделі комбинациялар мен байланыстар бойынша жұмыс жүргізу. Қозғалыстың біртектілігіне, фигураларды дәл орындауға және серіктеспен өзара әрекеттесуді жақсартуға терең назар аудару. Мүмкіндігі шектеулі

		қатысушыларға: айналулар, көтерулер және ауысулар сияқты күрделі элементтерді жетілдіру. Серіктеспен синхронда жұмыс істеу және арба немесе басқа көмекші құралдармен өзара әрекеттесуді жақсарту.
Тактикалық	15	Би алаңындағы жағдай мен музыкалық сүйемелдеуге байланысты тактиканы бейімдеу қабілетін дамыту. Нақты билік жағдайларында күрделі тактикалық шешімдерді пысықтау. Жағдайға байланысты фигураларды таңдауға және би көрінісінің әр түрлі кезеңдерінде серіктеспен өзара әрекеттестікті жақсартуға жұмыс істеу. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: паркеттідегі стратегияға ерекше назар аудару, серіктестің физикалық ерекшеліктері мен арбаның мүмкіндіктерін ескере отырып, билер үшін тактиканы таңдау.
Теориялық	10	Билер теориясын тереңдетіп оқу, ырғақ пен музыкалық теория туралы білімді арттыру, фигураларды орындау техникасын зерттеу. Әртүрлі би стильдерін, олардың ерекшеліктері мен тарихын талдау. Спорттық билер теориясы және әртүрлі билердегі ырғақтың ерекшеліктері. Жетілдірілген теориялық дайындық, оның ішінде хореографияны, музыкалық интерпретацияны және дененің музыкамен өзара әрекеттесуінің техникалық аспектілерін зерттеу.
Психологиялық	10	Өнер көрсетулер мен жарыстар жағдайында стресске төзімділікті дамыту. Психологиялық күймен жұмыс, өз-өзіне және серіктеске сенімділік, ұзақ мерзімді мотивацияны сақтау. Жоғары деңгейде концентрацияны дамыту, жарыстар кезінде эмоцияларды басқару, маңызды өнер көрсетулер алдындағы қобалжуды және неврозды жеңу. Ұзақ мерзімді

		мақсаттарға мотивациямен жұмыс істеу, жоғары нәтижелерге жетуге бағыттау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Нұсқаушы немесе төреші рөліне тереңдетілген дайындық. Спорттық стандарттардың ерекшеліктерін, бағалау критерийлерін және төрешілік принциптерін жоғары деңгейде үйрену. Жаттығуларды ұйымдастыруға қатысу, жаттығу жоспарларын әзірлеуге көмек көрсету және оқушылардың дамуын бақылау. Педагогикалық жұмыс пен төрешілік дағдыларын дамыту, жарыстарды өткізуге қатысу және объективті кері байланыс бере білу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Билерге арналған арнайы физикалық дайындықты дамыту: төзімділік, күш және икемділік бойынша қарқынды жұмыс жүргізу. Би қозғалыстарының ерекшеліктерін ескере отырып, күш пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар. Аяқ, арқа, иық белдеуі және дене бұлшықеттерін дамытуға тереңдетілген жаттығулар. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: күш пен төзімділікті нығайтуды жалғастыру, әсіресе арбадағы бишілер үшін (иық белдеуін, қолдар мен арқаны жаттықтыру).
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	40	Би фигуралары мен комбинацияларын орындау техникасын жетілдіру, қозғалыстар сапасын жақсарту. Қиын элементтерді дәл орындауға, өтулердің біркелкілігіне және серіктеспен өзара әрекеттесуге тереңдетілген жұмыс жүргізу. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: арба немесе басқа көмекші құралдармен жұмыс істеу техникасын жетілдіру, жұпта

		күрделі қозғалыстар мен айналымдарды орындау дағдыларын дамыту.
Тактикалық	15	Серіктеспен тактикалық өзара әрекеттесуді жоғары деңгейде дамыту. Өртүрлі би стильдері мен жағдайларында ең тиімді фигураларды таңдауға дайындық. Би алаңындағы қозғалыстар мен серіктеспен әртүрлі би жағдайларындағы өзара әрекеттесуді тереңдетіп пысықтау. Мүмкіндігі шектеулі қатысушылар үшін: арбаны қолдану ерекшеліктерін ескере отырып, қозғалыс тактикасы, жұптағы дұрыс тактика мен позицияларды таңдау.
Теориялық	10	Жоғары деңгейде серіктеспен тактикалық өзара әрекеттесуді дамыту. Түрлі би стильдері мен жағдайларында ең тиімді фигураларды таңдауға дайындық. Би алаңындағы қозғалыстар мен әртүрлі би жағдайларында серіктеспен өзара әрекеттесуге тереңдетілген жұмыс жүргізу. Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: арбаны пайдалану ерекшеліктерін ескере отырып, қозғалыс тактикасы, жұптағы дұрыс тактика мен позицияларды таңдау.
Психологиялық	10	Психологиялық төзімділікті, өз күшіне және серіктесіне сенімділікті дамыту. Шығармалар мен жарыстар алдында стресті азайтуға арналған жаттығулар. Ұзақ мерзімді мақсаттарға мотивациямен жұмыс істеу, күйзеліс пен толқуды жеңуге төзімділікті дамыту. Жаттығулар мен жарыстарда эмоцияларды басқаруды үйрету, күрделі элементтерді орындау кезінде концентрация мен зейінді арттыру.
	5	Нұсқаушы және төреші ретіндегі кәсіби даярлық негіздері. Спорттық билерді бағалау критерийлерімен танысу, оқушылармен жоғары деңгейде жұмыс істеу. Жаттығу үдерісінде

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		тәлімгер рөліне дайындық, жарыстарда төрелікке қатысу, спорт стандарттары мен би фигураларын орындауды бағалау принциптерін үйрену.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Физикалық дайындығының тереңдетілген деңгейі: спорттық билерге арналған арнайы төзімділік, күш, икемділік және үйлестіруді дамыту. Аяқ, арқа және дене бұлшықеттерінің тұрақтылығы мен қуатын арттыруға бағытталған күш жаттығулары. Икемділікті және созылуды арттыруға арналған арнайы жаттығулар, буындардың жалпы жағдайын жақсарту. Мүмкіндігі шектеулі қатысушылар үшін: иық белдігін, арқаны нығайту, қол бұлшықеттерінің күшін арттыру және билердегі жүктемеге төзімділікті жоғарылату.
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	40	Күрделі би фигуралары мен комбинацияларын орындау техникасын жетілдіру. Жұптағы қозғалыстардың үйлесімділігі мен бірқалыптылығын тереңдетіп жетілдіру, элементтерді нақты орындауды жақсарту. Жылдам айналымдар, бұрылыстар және ауысулар сияқты күрделі элементтерді орындау дағдыларын дамыту. Мүмкіндігі шектеулі қатысушылар үшін: арбамен және серіктеспен жұмысты жетілдіру, жұпта күрделі элементтерді дамыту, айналымдарды, көтерілістерді және қозғалыстардың дәлдігін жақсарту.
		Би алаңында тактикалық стратегияларды әзірлеу және тереңдету, кеністікті пайдалану және музыкалық сүйемелдеуге және серіктеске байланысты фигураларды таңдау. Жарыстар жағдайында тактикалық дайындық деңгейін жоғарылату.

Тактикалық	15	Оптималды қозғалыстар мен ауысуларды таңдауды жетілдіру, музыканың ырғағы өзгерістеріне жылдам жауап беру. Мүмкіндігі шектеулі қатысушылар үшін: физикалық шектеулерді ескере отырып тактиканы дамыту, серіктеспен жоғары деңгейдегі өзара әрекеттестікті жетілдіру.
Теориялық	10	Би теориясын тереңдетіп зерттеу: музыкалық акценттің ерекшеліктері, би құрылымы және ырғақты қозғалыстар. Әртүрлі би стильдері мен техникасын талдау, олардың ерекшеліктерін түсіну және би алаңындағы жағдайға байланысты қолданылуы. Спорттық хореографияны меңгеру , қозғалыстардың синхрондау теориясы мен музыкамен өзара әрекеттесуді жоғары деңгейде дамыту.
Психологиялық	10	Жарыстардағы күйзеліс жағдайларына психологиялық төзімділікті дамыту. Өз күшіне және серіктесіне сенімділікті нығайту, жұп ішіндегі өзара әрекеттестікті психологиялық деңгейде жақсарту. Зейінділікті арттыру, кернеуді азайту және эмоцияларды басқару жаттығулары жаттығу кезінде және сахнада жүргізіледі. Мотивацияны тереңірек жетілдіру , жоғары нәтижелерге жетуге сенімділік, өнер көрсету алдындағы және күрделі жарыстар алдындағы төзімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Судьялық және спорттық стандарттар принциптерін тереңірек зерттеу. Бағалау критерийлерін талдау, жарыстарда судьялық шешімдерді дайындауға қатысу. Инструкторлармен жұмыс істеу, педагогикалық дағдыларды жетілдіру, кателерді талдау және оқыту жұмысын жақсарту. Наставник рөліне дайындық, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу, жаттығу үдерісін басқаруға көмек көрсету.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Жоғары деңгейдегі физикалық дайындықты сақтау, спорттық би саласында максималды тиімділікке жету үшін күшті, төзімділікті, икемділікті және үйлестіруді тереңдетіп дамыту. Төзімділікті жақсартуға арналған арнайы жаттығулар (аэробтық және күш жаттығулары), күш пен қуатты арттыру. Икемділікті жақсартуға арналған жаттығулар, әсіресе буындарды дамытуға, созылуға және қозғалыс амплитудасын арттыруға бағытталған. Мүмкіндігі шектеулі қатысушылар үшін: иық белдеуі мен арқаны нығайту және төзімділікті арттыру бойынша жұмысты жалғастыру, би жүктемелеріне сай күш пен тұрақтылықты арттыруға арналған арнайы жаттығулар қосу.
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	40	Күрделі элементтерді, фигуралар мен байланыстарды орындау техникасын жетілдіру. Қозғалыстардың синхрондығы мен дәлдігіне тереңдей көңіл бөлу. Жылдам, күрделі фигуралар мен өтпелерді орындау шеберлігін дамыту, сондай-ақ би байланыстарының сапасын және олардың жылдамдығын жақсартуға ерекше назар аудару. Мүмкіндігі шектеулі қатысушылар үшін: арбасымен серіктеспен жұмысты жетілдіру, күрделі элементтер мен фигураларды орындаудың дәлдігін арттыру, серіктеспен және күрделі қозғалыстармен өзара әрекеттесуді дамыту.
Тактикалық	15	Би алаңындағы кеңістікті тиімді пайдалану үшін күрделі тактикалық стратегияларды әзірлеу, музыканың ырғақ пен темп өзгерістеріне жылдам жауап беру қабілетін жақсарту. Жоғары деңгейдегі өнер көрсетуге дайындалу: жарыстарға қатысу, оңтайлы нәтижелерге жету үшін жеке стратегиялар әзірлеу. Мүмкіндігі шектеулі

		қатысушылар үшін: арбаның ерекшеліктерін және серіктеспен өзара әрекеттесуді ескере отырып, қозғалыс тактикасын дамыту, қозғалыс шектеулі жағдайларда тиімді фигураларды таңдауды жаттықтыру.
Теориялық	10	Би теориясын, ырғақтану, музыкалық акценттер мен би шығармаларының құрылымын тереңдетіп оқу. Музыкалық және хореографиялық аспектілерді жан-жақты зерттеу, музыка мен ырғақпен өзара әрекеттің тереңірек түсінігін қалыптастыру. Спорттық хореография туралы теориялық білімді дамыту, би бағыттары мен стильдерін талдау, фигураларды орындаудың жеке ерекшеліктерімен жұмыс жасау.
Психологиялық	10	Жоғары стресс жағдайында, әсіресе жарыстар кезінде психологиялық тұрақтылықты күшейту. Қиын көрсетілімдер алдында сенімділік пен тұрақтылықты дамыту, концентрацияны және ішкі мотивацияны жақсарту. Өзін-өзі бақылау қабілетін арттыруға, уайым мен қобалжуды азайтуға, маңызды оқиғалар алдында көңіл-күйді жақсартуға арналған жаттығулар. Психоэмоционалдық тұрақтылықты дамыту, ұзақ мерзімді нәтижелер мен жетістіктерге мотивациямен жұмыс істеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жоғары деңгейде инструктор және төреші ретінде кәсіби рөлге дайындық. Спорттық стандарттарды үйрену, жарыстардағы бағалау критерийлері туралы білімді тереңдету, педагогикалық дағдыларды жақсарту. Жаттықтыру процесіне қатысу, жоғары деңгейдегі спортшыларды оқыту әдістерін меңгеру, ірі жарыстарды ұйымдастыру мен төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Жоғары спорт шеберлігі деңгейінде дене дайындығы жаңа деңгейге көтеріледі, оның ішінде күш, төзімділік, үйлесімділік және икемділік бойынша терең жұмыс. Төзімділікке арналған жаттығулар , аэробты жүктемелер мен интервалды жаттығуларды қоса алғанда, сондай-ақ бұлшық еттердің қуатын арттыру үшін түрлі тренажерлар мен салмақтарды пайдалану арқылы күш жаттығулары. Икемділік пен буындардың ұтқырлығын жақсарту, қозғалыс амплитудасын дамыту, сондай-ақ би элементтерінде маңызды рөл атқаратын бұлшық ет топтарымен жұмыс жасау бойынша терең жұмыс. Шектеулі мүмкіндіктері бар қатысушылар үшін: төзімділік пен күшті арттыруға арналған жаттығуларды күшейту, күрделі элементтерді орындау үшін арба мен қосымша құралдармен жұмыс істеу, иық белдеуін және арқа бұлшық еттерін күшейту.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	40	Би техникасын жетілдірудің барлық аспектілерін дамыту: күрделі фигуралар, комбинациялар және байланыстарды орындау, қозғалыстардың дәлдігін жақсарту , синхрондылық пен тегістікке жұмыс жасау. Орындалу техникасына терең жұмыс: жылдам бұрылыстар, айналулар, көтерулер және басқа күрделі элементтерді меңгеру. Бұл дағдыларды жоғары деңгейде тәжірибеде қолдану: кәсіби түрде серіктеспен жұмыс істеу, қозғалыстардың синхрондылығын жақсарту және әр фигураның дәл орындалуын терең түсіну. Шектеулі мүмкіндіктері бар қатысушылар үшін: арбадағы серіктеспен жұмыс істеу, физикалық шектеулерді ескере отырып, күрделі айналулар, көтерулер және басқа

		элементтерді орындау, арба мен серіктеспен өзара әрекеттесуді жақсарту.
Тактикалық	15	Серіктеспен және би алаңында жарыс жағдайында өзара әрекеттесудің тактикасын әзірлеу және жетілдіру. Музыканың темпі, ритмі және кеңістікке байланысты фигураларды таңдау тиімділігін оңтайландыру. Би алаңында қозғалыс стратегияларына терең жұмыс жасау, жағдайға байланысты фигураларды таңдау және жылдам реакцияны жақсарту. Шектеулі мүмкіндіктері бар қатысушылар үшін: серіктестің физикалық жағдайы мен арба ерекшеліктерін ескере отырып, қозғалыс тактикасын әзірлеу, музыкалық және би өзгерістеріне нақты уақытта реакцияны дамыту.
Теориялық	10	Танцев теориясының терең зерттелуі: ритмика, музыкалық интерпретация, барлық би бағыттарының құрылымы мен хореографиясы. Музыкалық екпіндер, ритмикалық элементтер мен олардың қозғалыстармен өзара әрекеттесуін терең түсіну. әр түрлі стильдер мен техникаларды зерттеу, би формалары мен олардың би орындауындағы рөлін тереңірек түсіну. шектеулі мүмкіндіктері бар қатысушылар үшін: музыкалық теорияның терең түсінігі мен серіктеспен өзара әрекеттесу, әсіресе арба мен басқа да қосымша құралдарды қолдану кезінде.
		Бұл деңгейде психологиялық дайындық жарыстар мен жаттығуларда табысты орындау үшін маңызды рөл атқарады. Стрессқа төзімділікті, мотивацияны, өзіне және серіктесіне деген сенімділікті дамыту қажет. Өнімділік кезінде назарды шоғырландыру, эмоцияларды басқару және стресстік жағдайларда шиеленісті жеңу қабілетін дамыту өте маңызды. Психологиялық

Психологиялық	10	дайындық жоғары жүктемелер мен жоғары деңгейдегі жарыстар жағдайларында жұмыстың маңызды бөлігі болып табылады. Бұл ішкі мотивацияны нығайтып, белгіленген максаттарға жетуге дайындықты арттырады. шектеулі мүмкіндіктері бар қатысушылар үшін: психологиялық төзімділік пен өзіне деген сенімділікті дамыту, күрделі элементтерді табысты орындауға арналған дұрыс көңіл-күйді қалыптастыру маңызды.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жоғары спорт шеберлігі деңгейінде судьялық және жаттықтырушы жұмысында терең білім алу маңызды. Спорттық стандарттардың барлық аспектілерін зерттеу, халықаралық жарыстарда бағалау критерийлерін терең түсіну. Үлкен жарыстарда судьялық етуге қатысу, болашақ спортшылармен жаттықтыру жұмысы. Менторлық дағдыларын дамыту, жоғарғы деңгейде жаттығу процесін ұйымдастыруға қатысу. Халықаралық жарыстарда қатысу және судьялық пен нұсқаушылық саласында біліктілікті арттыру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	Арбамен 30 метрге дейін жеделдету	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5-тен артық	0	7,0-тен артық	0	6,0-тен артық	0	6,4-тен артық	0
2. Арнайы даярлығының нормативтері										
2.1	Кермеге екі	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
			25,0	5	20,0	5	30,0	5	25,0	5

	қолмен асылу		25,0-тен кем	0		20,0-дан кем	0		30,0-дан кем	0		25,0-тен кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлық нормативтері						
1.1.	Арбамен 30 метрге дейін жеделдету	рет	5,3	10	5,5	10
			5,5	5	5,7	5
			5,5 тен артық	0	Более 5,7 ден артық	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Кермеге екі қолмен асылу	секунд	45	10	40	90%
			40	5	35	80%
			40 тан кем	0	35 тен кем	70%

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Музыкалық жабдықтар	дн	1
2.	Арбалар	дн	4
3.	Паркет	метр шаршы	100

Спорттық жабдықпен қамсыздандыру

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Костюм	дн	4
2	Көйлек	дн	4

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
26 қосымша

Биатлон бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – биатлон бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ– 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32	1664
	Клубтар/секциялар		Ұйым жарғысына сәйкес	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге				

асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жас санаттары халықаралық спорт федерациясының ережелеріне сәйкес көрсетіледі	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	0	0	14	14	
	ОЖТ – 2		18	14	14	
	ОЖТ – 3		18	14	14	

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21	18	14	14	
	СЖТ – 1	21	21	14	14	
	СЖТ– 2	21	21	14	14	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	21	18	14	
	ЖСШТ	21	21	18	14	
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СДД	21	21	18	14	
	ОДО	21	21	18	14	
	ОРДО	21	21	18	14	
	ЖСШМ	21	21	18	14	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,						

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 1	0	4*	4*	4*	0	0
	ОЖТ – 2	0	4*	4*	4*	0	4
	ОЖТ – 3	0	4*	4*	4*	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	4*	6*	4*	4*	4*	6*
	СЖТ – 1	4*	7*	4*	4*	4*	7*
	СЖТ – 2	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	ЖСШТ	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСПТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволар		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Республ икалық турнирл ер	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Ресми облысты қ жарыста р	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Ресми республ икалық жарыста р	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Халықар алық жарыста р	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

Ескерту: кестедегі медальдар саны бір жарысқа есептелген

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	10	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	10	10	-
Республикалық турнирлер	5	5	10	10	5
Ресми облыстық жарыстар	5	5	10	10	5
Р е с м и республикалық жарыстар	10	10	20	20	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	34,7	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	31,4	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	23,9	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	10	Теория және практика
Психологиялық	0	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Психологпен жұмыс
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	36,7	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	32,3	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	21	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	10	Теория және практика
Психологиялық	0	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Психологпен жұмыс
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	23,4	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	45,6	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	19	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	12	Теория және практика
Психологиялық	0	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Психологпен жұмыс
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	42,9	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	28	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	3,2	Теория және практика
Психологиялық	0	Әңгімелер

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0,9	Психологпен жұмыс
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	19,7	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	38,1	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	23,1	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	2,6	Теория және практика
Психологиялық	15,4	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Психологпен жұмыс
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	21,2	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	37,9	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	22	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	2,4	Теория және практика
Психологиялық	0	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,8	Психологпен жұмыс
Қалпына қулату іс- шаралары	15	Қалпына келтіру
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	24,2	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	35	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	2,1	Теория және практика
Психологиялық	0,5	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1.2	Психологпен жұмыс
Қалпына қулату іс- шаралары	17	Қалпына келтіру
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20,4	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	26,5	Жалпы дене дайындығы

Тактикалық	34,6	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	1,8	Теория және практика
Психологиялық	0,5	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,2	Психологпен жұмыс
Қалпына қулату іс- шаралары	15	Қалпына келтіру
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	26	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	35	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	1,7	Теория және практика
Психологиялық	0,6	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,3	Психологпен жұмыс
Қалпына қулату іс- шаралары	15,4	Қалпына келтіру
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	19,7	Жұмыстар мазмұны
Техникалық	29,4	Жалпы дене дайындығы
Тактикалық	35	Арнайы дене дайындығы
Теориялық	1,8	Теория және практика
Психологиялық	0,5	Әңгімелер
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,5	Психологпен жұмыс
Қалпына қулату іс- шаралары	12,8	Қалпына келтіру
Барлығы	100 %	Төреші немесе жаттықтырушы көмекшісі ретінде жұмыс

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Балалар	Бағалау *	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене дайындығының нормативтері										
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дайындықтың осы кезеңдері үшін норматив спорт / пән үшін ақпараттық түрде көрсетіледі

Спорт түрінде әртүрлі пәндер болған кезде аударма нормативі әрбір пән үшін көрсетіледі

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жалпы стандарттар			
			Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1.Жалпы дене дайындығының стандарттары						
1.1						
2.Арнайы дайындық стандарттары						
2.1						

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

Жалпы дене және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Ұлдар									
№	Жаттығулар	Деңгейді бағалау	9 жыл	10 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл	14 жыл	1 5 жаылы және одан жоғары жастағылар
1	30 м қашықтыққа жүгіру (сек)	5	5,5	5,4					
		4	5,6	5,5					
		3	5,7	5,6					
		2	5,8	5,7					
		1	5,9	5,8					
	60 м қашықтыққа жүгіру (сек)	5			10,2	10,0	9,7	9,4	9,2
		4			10,3	10,1	9,8	9,5	9,3
		3			10,4	10,2	9,9	9,6	9,4
		2			10,5	10,3	10,0	9,7	9,5
		1			10,6	10,4	10,1	9,8	9,6
2	Шаттлмен жүгіру	5	9,8	9,1	8,6	8,1	7,8	7,5	7,3
		4	10,2	9,8	8,9-8,7	8,5-8,2	8,1-7,9	7,9-7,6	7,7-7,4
		3	10,6	10,4	9,6-9,0	9,4-8,6	9,1-8,2	9,0-8,0	8,6-7,8
		2	11,0	10,8	9,9-9,7	9,8-9,5	9,5-9,2	9,5-9,1	9,0-8,7
		1	11,5	11,0	10,0	9,9	9,6	9,6	9,1
3	Кросс 500 м(9 лет)								
	1000 м(10-11 лет)	5	2,20	4,40	4,10	9,00	8,50	12,20	11,45
		4	2,30	4,50	4,20	9,10	9,00	12,35	12,00
		3	2,40	5,00	4,30	9,20	9,15	12,40	12,20
		2	2,50	5,10	4,40	9,30	9,20	12,50	12,35
		1	3,00	5,20	4,50	9,40	9,30	13,10	12,5
	3000 м(14-15 лет)								

4	Орыннан ұзындық қа секіру (метр)	5	160	170	175	195	205	210	230
		4	155	165	170	180	190	200	215
		3	150	160	165	170	180	190	200
		2	145	155	160	165	170	180	190
		1	135	150	155	160	165	170	180
5	Штангаға тартылу (рет саны) 9–10 жас: төменгі штангада тартылу	5	10	12	7	8	10	12	14
		4	8	10	6	7	8	10	12
		3	7	9	5	6	7	9	10
		2	6	8	4	5	6	8	9
		1	5	7	3	4	5	7	8
6	Жатып, қолды бүгу және жазу	5	18	22	24	26	32	36	42
		4	16	20	22	24	30	34	40
		3	14	18	20	22	28	32	38
		2	12	16	18	20	26	30	36
		1	10	14	16	18	24	28	34
7	Он секіру	5			20,00	21,00	22,00	23,00	24,00
		4			19,00	20,00	21,00	22,00	23,00
		3			18,00	19,00	20,00	21,00	22,00
		2			17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
		1			16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
8	I ш бұлшық еттеріне арналған жаттығу – 30 секунд ішінде торсты көтеру	5	20	22	24	26	28	29	30
		4	18	20	22	24	26	28	29
		3	16	18	20	22	24	27	28
		2	14	16	18	20	22	26	27
		1	12	14	16	18	20	25	26

Жалпы дене және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Балалар
9-10 жыл:35 балл – өте жақсы ; 28 балл – жақсы ;21 балл – қанағаттанарлық.

11-15 жыл:40 балл – өте жақсы;32 балл – жақсы; 24 балл – қанағаттанарлық.

Жалпы дене және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Қыздар

№	Жаттығулар	Деңгейді бағалау	9 жыл	10 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл	14 жыл	15 жылы және одан жоғары жастағылар
1	30 м қашықтыққа жүгіру (сек)	5	5,7	5,5					
		4	5,8	5,6					
		3	5,9	5,7					
		2	6,0	5,8					
		1	6,1	6,0					
1	60 м қашықты	5			10,4	10,2	10,1	9,9	9,4
		4			10,5	10,3	10,2	10,0	9,6

	қ қ а жүгіру (сек)	3 2 1			10,6 10,7 10,8	10,4 10,5 10,6	10,3 10,4 10,5	10,1 10,2 10,3	9,8 10,0 10,1
2	Шаттлмен жүгіру	5 4 3 2 1	10,4 10,8 11,5 12,0 12,5	9,6 10,4 11,0 11,5 12,0	8,9 9,2-9,0 10,1-9,3 10,5-10,2 10,6	8,7 9,1-8,8 10,0-9,2 10,4-10,1 10,5	8,4 8,8-8,5 9,7-8,9 10,1-9,8 10,2	8,2 8,7-8,3 9,8-8,8 10,2-9,9 10,3	8,0 8,5-8,1 9,5-8,6 9,9-9,6 10,0
3	Жүгіру 500 м(9 жыл) 1000 м(10-11 жыл) 2000 м(12-13 жыл) 3000 м(14-15 жыл)	5 4 3 2 1	2,30 2,40 2,50 3,00 3,10	4,50 5,00 5,10 5,20 5,30	4,30 4,40 4,50 5,00 5,10	9,40 9,50 10,00 10,20 10,40	9,30 9,40 9,50 10,00 10,20	9,00 9,10 9,20 9,40 9,50	12,40 12,50 13,00 13,10 13,20
4	Орыннан ұзындыққа секіру (метр)	5 4 3 2 1	145 140 135 130 125	160 150 140 135 130	170 160 150 140 135	180 170 160 150 140	185 175 165 155 145	195 190 180 170 160	200 195 185 175 165
5	Жатып, қолды бүгу және жазу	5 4 3 2 1	12 10 8 7 6	14 12 10 8 7	18 17 16 15 14	20 18 17 16 15	25 24 23 22 20	30 29 28 27 26	35 34 33 32 31
6	Он секіру	5 4 3 2 1			18,00 17,00 16,00 15,00 14,00	19,00 18,00 17,00 16,00 15,00	20,00 19,00 18,00 17,00 16,00	21,00 20,00 19,00 18,00 17,00	22,00 21,00 20,00 19,00 18,00
7	I ш бұлшық еттеріне арналған жаттығу – 30 секундта денені көтеру	5 4 3 2 1	16 14 12 10 8	18 16 14 12 10	20 18 16 14 12	24 22 20 18 16	26 24 22 20 18	28 26 24 22 20	30 28 26 24 22

Жалпы дене және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Қыздар
9-10 жыл: 30 балл – өте жақсы ; 24 балл – жақсы ;18 балл – қанағаттанарлық.
11-15 жыл: 35 балл – өте жақсы; 28 балл – жақсы; 21 балл – қанағаттанарлық.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Конькимен сырғанауға арналған шаңғы бөтенкелері	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
2	Классикалық жүріске арналған шаңғы етіктері	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
3	Етікке (жылытқыштарға) арналған қаптар	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
4	Роликтерге арналған қорғаныш дулығалар	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
5	Конькимен сырғанауға арналған шаңғылар	Жұп	Топтағы оқушылар санына қарай
6	Классикалық жүріске арналған шаңғылар	Жұп	Топтағы жаттығу санына қарай
7	Конькимен сырғанауға арналған шаңғы-роликтер	Жұп	Топтағы оқушылар санына қарай
8	Классикалық қозғалысқа арналған шаңғы-роликтер	Жұп	Топтағы жаттығу санына қарай
9	Биатлонға арналған пневматикалық мылтық	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
10	Атуға арналған биатлон қондырғысы	Дана	10
11	Шаңғы таяқшалары	Жұп	Топтағы оқушылар санына қарай

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Кеудешесі бар арнайы қыздыру костюмі	Жинақ	Топтағы оқушылар санына қарай
2	Шляпасы бар жаттығу комбинезоны	Жинақ	Топтағы оқушылар санына қарай
3	Жарыс комбинезоны	Жинақ	Топтағы оқушылар санына қарай
4	Термо іш киім	Жинақ	Топтағы оқушылар санына қарай
5	Ұзын жеңді фуфайка	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
6	Майка (жеңсіз)	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
7	Серпімді рейтуздар	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай

8	Жарыс қалпақшасы (Дана спорттық)	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
9	Оқшауланған қалпақ	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
10	Күнқағар-сүзгі	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
11	Шаңғы жаттығуларына арналған қолғаптар	Жұп	Топтағы оқушылар санына қарай
12	Тобық	Жұп	Топтағы оқушылар санына қарай
13	Тізе жастықшалары	Жұп	Топтағы оқушылар санына қарай
14	Gore-Tex технологиясы бар арнайы кроссовкалар	Дана	Топтағы оқушылар санына қарай
15	Ұзын жеңді жазғы дайындық костюмі	Жинақ	Топтағы оқушылар санына қарай
16	Қысқа жеңді жазғы дайындық костюмі	Жинақ	Топтағы оқушылар санына қарай

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
27 қосымша

Сноуборд бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – сноуборд бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АД Т– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ– 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,	15 жасқа дейінгі жасөспірімдерді қоса алғанда			
	16-19 жастағыларды қоса алғанда			
	жастар / 20-21 жас қоса алғанда			
Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау				

Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер/22 жас және одан жоғары	спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ– 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	15 жасқа дейінгі жасөспірімдерді қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жылдың жаттығуын ұйым әкімшілігі анықтайды
	16-19 жас аралығындағы жасөспірімдер	18	14			
	жастар / 20-21 жыл қоса алғанда	21	18			
	ересектер/22 және одан жоғары	21	18			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге						

асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

шынықтыру орталықтар ы		

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету													
	жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		ұлдар (13 жастан аспаған)		жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		юниоры (17-18 жас)		жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		ересектер (22 жас және одан жоғары)		жасөспірімдер (15 жастан аспаған)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Ресми облыстық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Әйелдер (жеке жарыстар)

Медальдармен қамтамасыз ету							
қыздар	қыздар	қыздар	юниоры	жастар (21 жастан аспаған) ересектер (	ересектер	ардагерлер	

жарыс түрлері	(11 жастан аспаған)		(13 жастан аспаған)		(14-16 жас)		(17-18 жас)		22 және одан жоғары)		(22 жас және одан жоғары)		(35 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Ресми облыстық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

жарыс түрлері	төрешілер саны				
	спорт төрешісі	і санатты спорт төрешісі	спорт төрешісі	жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	спорт төрешісі
Аудандық турнирлер	15 адамнан кем емес	10 адам	0	0	0

Облыстық турнирлер	25 адамнан кем емес	10 адам	0	0	0
Республикалық турнирлер	15 адамнан кем емес	15 адам	0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	25 адамнан кем емес	10 адам	0	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	25 адамнан кем емес	15 адам	0	0	0

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
физикалық (барлығы). оның ішінде:	45	Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық даму. Басымдық-ептілік, икемділік, үйлестіру, жылдамдық, секіру.
ждд	33	
адд	12	
техникалық	40	Қарапайым секіру жаттығуларын, отыруды, тау шаңғышысының тіреуіндегі уақыт бойынша игеру, қарапайым бұрылу техникасын үйрену 180 гр. аэробика, күш жаттығулары, икемділік, тепе-теңдік жаттығулары
тактикалық	10	Қарапайым техника.
теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		

Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйле
Ждд	28	
Адд	12	стіру қабілеттерін дамыту. Қозғалмалы ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен, кедергілермен секіру.
Техникалық	45	Негізгі элементтер техникасын бекіту.
Тактикалық	10	Қарапайым техника.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу іс-әрекетіне

		көзқарасын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Доп ойындарын пайдалану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.).
ЖДД	24	
АДД	11	
Техникалық	45	Техниканы жетілдіру. Әр түрлі секіру түрлерін игеру. Бұрғылау жаттығулары.
Тактикалық	11	Негізгі тактикалар. Қарапайым жаттығуларды үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Сырқатану мен жарақаттанудың алдын алу. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері
Психологиялық	3	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттері мен ерік-жігер қасиеттеріні дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Үстел теннисінің терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын дамытуға ерекше назар аударылады.
ЖДД	22	
АДД	12	
Техникалық	43	Техникалық жаттығуларды жетілдіру. Түрлі жаттығуларды жетілдіру. Шаңғымен сырғанауды жетілдіру
Тактикалық	12	Әр түрлі арнайы жаттығуларды жетілдіру. Жеке шаңғымен сырғанауды қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстан мен әлемдегі тау шаңғысы дамуының негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы

		сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі басқару әдістерін және жарыстарда старт алдындағы жағдайды басқаруды үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдыларды дамыту, (топ құру, қозғалыстағы негізгі жаттығулар).Топта жаттығу жүргізу үшін дағдыларды жетілдіру . Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу .
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Дененің жылдамдық пен реакцияның анаэробты мүмкіндіктерінің басым дамуы. Жылдамдықты дамыту үшін шаңғы тебу.
ЖДД	20	Дене салмағын қолдана отырып, түзу жерлерде және бұрылыстарда, күштерді тиімді сырғуды жетілдіре отырып, түсу және бұрылу техникасын жаттықтыру.
АДД	10	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, слалом мен слалом-гигант шаңғы трассаларының қозғалу жылдамдығын, қақпалардың тиісті санымен, техникалық төзімділікпен 100-150 м дамытуға ерекше назар аударылады.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, қатылықпен күресу, беткейде техникалық слаломмен жаттығу. Ілмектерді, қақпаларды айналып өтуді жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық жаттығуларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке деген көзқарасты нығату, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Слаломда, гигантта, жылдамдықта төмен түсу техникасын орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Кіші серіктестермен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Ресми қалалық жарыстарға төреші, судья-санаушы рөлінде төрешілік етуге қатысу.

Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Ұзын трассаларда шаңғымен жүрудің арнайы төзімділігін, ептілігін, икемділігін, жылдамдығын дамыту немесе аралық әдісті қолдану арқылы (демалыс аралықтары бар учаскелер бойынша трассада өту). Арнайы дене шынықтыру рөлін арттыру.
ЖДД	19	
АДД	11	
техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Супер гиганттың беткейінде орындау жылдамдығын арттыру. Тізе асты сіңірлерін, сан бүггіштерін және төрт бас бұлшық етті созу жаттығуларын күшейту. Стилдің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды дербестендіру. Жолдың ұзындығы бойынша әртүрлі және күрделілігі әртүрлі еңісті доғада жоғарғы, төменгі, бүйірлік тежеумен жаңа күрделі жаттығуларды үйрену.
тактикалық	17	Тактиканы жетілдіру. Жарыстық түсулерді модельдеу.
теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық . Таудан шаңғымен сырғанау әр түрлі қиындықтағы жаттығулармен және нәтижелерді талдаумен басталады.
психологиялық	5	Жалпы эмоциялық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа төзімділік сияқты спортшыларда үстем болып табылатын жеке қасиеттерді жетілдіру.
нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару бойынша дағдыларды дамыту. Қалалық ресми жарыстарға төреші, аға төреші, секундаметрист төреші рөлінде және хатшылық құрамында төрешілік етуге қатысу.
барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық және жылдамдық-күш төзімділігін, шаңғымен қозғалыс жылдамдығын, төзімділік пен жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру.
ЖДД	12	

АДД	12	Күшке, күш төзімділігіне, икемділікке, ептілікке арналған физикалық жаттығулар, 100 метрге дейінгі жүгіру және үдеу (жоғары қарқындылықта), төмен және орташа қарқындылықтағы жүгіру мен кросс (жүрек соғу жиілігі минутына 130-дан 160 соғуға дейін).
Техникалық	42	Қақпалардан өту, доғадағы тұрақтылық пен жылдамдықты арттыру бойынша жұмыс. Слалом және гигант слалом техникасы мен тактикасын жетілдіру. Трамплиннен ұшуды басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін қақпалардан өту вариативтілігінің аймақтарын кеңейту: веражға кіру күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, ұшу жылдамдығы және белгіден секіру.
Тактикалық	22	Нақты жаттығулармен трассадан өтудің тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Түсудің тактикалық талдауы, қақпалардан өту тактикалық комбинацияларын әзірлеу. Слалом төсеніштерін еңіске орнату және түсу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше жасай білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Қалалық ресми жарыстарға төреші, аға төреші, есепші-төреші ролінде және хатшылық құрамында төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Жеткен деңгейді ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың үлесін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	14	
Техникалық	38	Жеке даму ерекшеліктері негізінде техникалық-тактикалық дайындықты дараландыру: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері,

		психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	26	Уақыт бойынша жаттығу түсулері, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындаумен.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық. Түсудің тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Техникалық слаломның әртүрлі күрделіліктегі жолын таудан бастауға орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару дағдысы, жоғары жауапкершілік жағдайларында стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өз бетінше өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу, жаттығу және жарыстық жүктемелерді талдау дағдысы. Оқу ойындарына төрешілік етуге қатысу: бас төреші, хатшы, басты төреші ретінде.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	22	Жеткен деңгейді ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың үлесін арттыру.
ЖДД	9	
АДД	13	
Техникалық	32	Техникалық слаломды жетілдіру
Тактикалық	32	Барлық пәндердің тактикалық жоспарларын жасау
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Түсулердің тактикалық талдауы, тактикалық жаттығуларды әзірлеу. Таудан түсуге арналған алып трассаны орнату, түсу нәтижелерін талдау.
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ	6	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және жағдайды өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жету мотивациясын дамыту.

НҰҚАУШЫ ЛЫҚ ЖӘНЕ ТӨРЕШІЛІК ТӘЖІРИБЕ	1	Кіші топтарда оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар-жасөспірімдер спорт мектебінде жарыстарды төрешілік ету: бас төреші, аға төреші, жетекші төреші, бас хатшы рөлдерінде.
БАРЛЫҒЫ	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	20	Өртүрлі пәндер бойынша түсуді жетілдіру үшін негіз ретінде жоғары деңгейдегі физикалық және арнайы дайындықты ұстап тұру.
ЖДД	8	
АДД	12	
Техникалық	32	Шаңғымен сырғанаудың жеке стилін дамыту. Таудан шаңғымен түсуді жетілдіру.
Тактикалық	34	Түрлі қиындықтағы беткейлермен таудан шаңғымен түсудің тактикалық жоспарларын құрастыру. Жол бойынша жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, түсулерді талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі тау шаңғысының дамуындағы негізгі үрдістер. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Старттарды тактикалық талдау, таңбаланған трассалардың тактикалық өтуін әзірлеу. Старттарға орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде өзіндік ойлауды дамыту. Оны талдау және түзету дағдысы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы қатысушыларға жеке жаттығуларды үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін және жарыстар хаттамаларын жүргізуді меңгеру. Жарыстарды төрешілік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(ұлдар/қыздар 7-9 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	Қыздар			Ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8

20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастика л ы қ орындық арқылы бүйірден секіру 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
3 метрлік аймақта козғалу	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	10 жас	11 жас	12 жас	13жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165

Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(жасөспірімдер, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	

3 метрлік аймақта қозғалу	2	15-14	17-16	19-18	22-21 20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
30 метрге жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Орнынан ұзындыққа секіру	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(жасөспірімдер, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83

арқылы	3	70-69	77-75	79-74	82-81
бүйірден секіру	2	68-65	74-72	73-70	80-78
45 с					
Орнынан	5	210	220	230	240
ұзындыққа	4	209-205	219-215	229-225	239-235
секіру	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Штангадағы	5	6	7	8	10
ілуіні тарту	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Қайтармалы	5	7,3	7,2	7,0	6,8
жүгіріс 3X10 м	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Үздіксіз жүгіру	5	1520	1600	1630	1650
5 мин	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік	5	26	27	29	30
аймақта қозғалу	4	25-24	26-25	28-27	29-28
(оңға-солға)	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Даярлық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1	Термиялық ішкі киім	жиынтық	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	2	1
2	Шорты	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Оқшауланға	жұп (3дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1		1

	н шұлы ктар											2	
4	Кросс овки (қысқы)	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	2	1
5	Оқша уланға н желде н корғай тын костю м , фуфай ка	жиынт ық	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Жатт ығуға арналғ а н спортт ы қ костю мі	жиынт ық	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Тау шаңғы с ы сөмке сі	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Тобық қ а арналғ а н бекітк іштер	жиынт ық	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
9	Тау шаңғы с ы қолғап тары	жұп	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынт	Оқу тобын камта масыз ету бірлігі (адам, оқуш	Қамтамасыз ету нормалары									
				Даярлық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шы , Жаттықтыру шы-оқытушы	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
					Пайда лану мерзім		Пайда лану мерзім		Пайда лану мерзім		Пайда лану мерзім		Пайда лану мерзім

[illegible]

[illegible]

18	жер - техника жаты қтыру ға арналғ ан	дана	бөлім ше	1	2	1	2	1	2	1	2		
19	Түсіру таяқш алары	жұп	адам	20	1	20	1	20	1	20	1	-	-
20	Сноуб орд таяқш алары	дана	адам	80	1	80	1						
21	Сноуб орд жалау лары	дана	адам	80	1	80	1						

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
28 қосымша

Конькимен жүгіру спорты бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Бокс бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – конькимен жүгіру спорты бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32-36	1664-1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
	Кіші жас ерекшелігі / 9-11 жас аралығы (қоса алғанда)			
	Жасөспірімдер/ 12-17 жас аралығы (қоса алғанда)			
	Юниорлар/ 18-19 жас аралығы (қоса алғанда)			

ҚР ұлттық штаттық
ұлттық
командаларын
даярлауды жүзеге
асыратын ұйымдар,
спорт түрлері
бойынша
облыстардың,
республикалық
маңызы бар
қалалардың және
астананың
командаларын
даярлауды жүзеге
асыратын ұйымдар (
Республикалық
СДД, СДО, ОДО,
жаттығу
орталықтары,
Басқарма немесе
жергілікті СДД,
ОРДО)

Оқу жүктемесін орындау дайындық кезеңдеріне сәйкес спортшының тиісті спорт ұйымына (оқу тобына/дайындық кезеңіне) қатыстылығына, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.

	жастан бастап және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0		
	АДТ – 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	0	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 2	0	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3	0	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		

	ЖСШ	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	Жеті күнге дейін, бірақ жылына екі реттен аспауы тиіс, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес, ағымдағы оқу-жаттығу жылына ұйым әкімшілігімен айқындалады.
	Үйірмелер/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Кіші жас ерекшелігі / 9-11 жас аралығы (қосалғанда)	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Жасөспірімдер/ 12-17 жас аралығы (қосалғанда)	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Юниорлар/ 18-19 жас аралығы (қосалғанда)	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Ересектер/ 20 жастан бастап және одан жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес					

спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	-	0
	АДТ – 2	0	0	0	1-2	-	0
	ОЖТ – 1	0	3	2-3	2-3	-	3
	ОЖТ – 2	1	4-5	2-3	2-3	1	4-5
	ОЖТ – 3	1	4-5	2-3	-	2	4-5
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	5-6	-	-	2	5-6
	СЖТ – 1	2	5-6	-	-	2-3	5-6
	СЖТ – 2	2	8 жарысқа дейін	-	-	2-3	6-7
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	2-4	8 жарысқа дейін	-	-	2-3	6-7
	ЖСШ	2-4	8 жарысқа дейін	-	-	3-4	6-7
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес					
	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н		Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес					

қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар жасы (9-11 жас)		Жасөспірімдер жасы (12-17 жас)		Юниорлар жасы (18-19 жас)		Ересектер жасы (20 жастан бастап және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	3	9	0	0	0	0
Республикалық турнирлер	6	18	10	30	0	0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	6	18	6	18	0	0	0	0
Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	18	7	21	14	42
Халықаралық жарыстар	0	0	3	9	7	21	7	21

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар жасы (10-12 жас)		Жасөспірімдер жасы (13-14 жас)		Юниорлар жасы (15-16 жас)		Ересектер жасы (20 жастан бастап және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	3	9	0	0	0	0
Республикалық турнирлер	6	18	10	30	0	0	0	0

Ресми облыстық жарыстар	6	18	6	18	0	0	0	0
Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	18	7	21	14	42
Халықаралық жарыстар	0	0	3	9	7	21	7	21

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	0	0	0	0	0
Облыстық турнирлер	5	4	2	0	0
Республикалық турнирлер	0	0	1	1	23
Ресми облыстық жарыстар	3	2	2	1	0
Ресми республикалық жарыстар	0	1	2	2	23

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене дайындығы	67	Физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік) дамыту; қимылды ойындар, жүгіру, секіру, эстафеталар, гимнастикалық жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	8	Конькимен жүгіру спортынан элементтері бар жаттығулар (техникаға ерекше назар аудармай) , резеңке таспамен, секіргіш арқанмен жұмыс; координацияны дамытуға арналған жаттығулар,

		сондай-ақ дене мен аяқ бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Түзу сызықпен және бұрылыспен жүгіру техникасын үйрету.
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан астам алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	65	Физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық) дамыту; жүгіру, гимнастика, секіртпе жаттығулар, үйлестіру мен реакцияға арналған ойындар
Арнайы дене дайындығы	10	Конькимен жүгіру спортынан элементтері бар жаттығулар (техникаға ерекше назар аудармай) , резенке таспамен, секіргіш арқанмен жұмыс; координацияны дамытуға арналған жаттығулар, сондай-ақ дене мен аяқ бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Түзу сызықпен және бұрылыспен жүгіру техникасын үйрету.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	57	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	14	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (1000 м, 1500 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	56	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика

Арнайы дене дайындығы	15	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (1000 м, 1500 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	55	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; кросс жүгіру, төзімділікке арналған жаттығулар, гимнастика, жарақаттардың алдын алу, маусымаралық кезеңде физикалық форманы сақтау
Арнайы дене дайындығы	16	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (1000 м, 1500 м, 3000 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
3 оқу жылынан астам оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	54	Жалпы төзімділік, күш пен икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа жүгіру, күштік жаттығулар, жарақаттың алдын алу мен жалпы дене дайындығын арттыруға арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	17	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (1000 м, 1500 м, 3000 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	53	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	18	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	24	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	26	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	25	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
	25	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м) жүгіру

1.3.	Еденде тіреліп жатып, қолды бұғу және жазу	рет саны	кемінде 10 рет		кемінде 5 рет		13 реттен кем болмауы керек	7 реттен кем болмауы керек	
1.4.	Гимнастикалық орындық үстінде тұрып, алға еңкею (орындық деңгейінен)	сант имет р	кемінде +2 см		кемінде +3 см		+4 см кем болмауы керек	+5 см кем болмауы керек	
1.5.	Шаттылы жүгіріс 3 x 10 м	секу нд	9,6 секундтан аспауы тиіс		9,9 секундтан аспауы тиіс		9,3 секундтан аспауы керек	9,5 секундтан аспауы керек	
1.6.	Орнынан екі аяқпен серпіліп ұзындыққа секіру	секу нд	кемінде 130 см		кемінде 120 см		140 см кем болмауы керек	130 см кем болмауы керек	

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

2.1.	Орнынан үш қарғып ұзындыққа секіру	сант имет р	-		-		500 см кем болмауы керек	490 см кем болмауы керек	
2.2	Қол сермей отырып, орнынан жоғарыға секіру	сант имет р	-		-		23 см кем болмауы керек	17 см кем болмауы керек	
2.3	2000 метрге жүгіру	Мин ут, секу нд	-		-		уақыты есепке алынбайды	уақыты есепке алынбайды	

Оқу-жаттығу топтары үшін, Спорттық жетілдіру топтары үшін, Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№	Жаттығулар	Әлсіздік бірлігі	Норматив			

п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер						
1.1.	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,5 секундтан аспауы керек		5,8 секундтан аспауы керек	
1.2.	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	1 0 , 4 секундтан аспауы керек		1 0 , 9 секундтан аспауы керек	
1.3.	1 5 0 0 м қашықтыққа жүгіру	Минут, секунд	8 минут 5 секундтан аспауы керек		8 минут 29 секундтан аспауы керек	
1.4.	Орнынан екі аяқпен ұзындыққа секіру	сантиметр	160 см кем болмауы керек		145 см кем болмауы керек	
2. Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер						
2.1.	Орнынан үш қарғып ұзындыққа секіру	сантиметр	530 см кем болмауы керек		515 см кем болмауы керек	
2.2.	1 0 0 0 м қашықтыққа жүгіру	минут, секунд	-		4 минут 30 секундтан аспауы керек	
2.3.	3 0 0 0 м қашықтыққа жүгіру	минут, секунд	13 минуттан аспауы керек		-	

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бөлшек саны
1	Жүгіру конькиі	жұп	
2	Жүгіру жолын белгілеуге арналған түрлі-түсті маркерлер	дана	300
3	Қызыл және ақ түсті жеңге тағылатын байламдар	жұп	100
4	Секундомер	дана	10
5	Жарықдиодты электронды табло	жинақ	1
6	Өткен айналымдар санын көрсеткіш	дана	2

7	Төрешілерге арналған жалаушалар	дана	10
8	Су шашатын және/немесе мұз тазалайтын машина	дана	2
9	0,5 кг-нан 5 кг-ға дейінгі ауыр гантельдер	жинақ	5
10	3 кг-нан 12 кг-ға дейінгі өзгермелі гантельдер	жұп	3
11	16, 24, 32 кг спорт гирлері	жинақ	2
12	Мұз төсеу және тазалауға арналған құрал-жабдық	жинақ	2
13	Қоңырау-гонг	дана	2
14	Роликті конькилер	жұп	
15	Гимнастикалық мат	дана	
16	1-ден 5 кг-ға дейінгі медицинбол	жинақ	3
17	Ауыр атлетикаға арналған тұғыр (2,8 x 2,8 м)	дана	1
18	50 м металл рулетка	дана	2
19	Коньки қайрайтын құрал	дана	4
20	Ақпараттық материалдарға арналған стенд	дана	4
21	Гимнастикалық қабырға	дана	6
22	Штангамен отырып тұруға арналған тіреулер	жұп	2
23	Ауыр атлетика штангасы	жинақ	5
24	Портативті азот баллоны	дана	4
25	Қорғаныс маттары	жинақ	1
26	Резеңке сүрткіштер	дана	4
27	Металл қырғыштар	дана	8

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Коньки тебуге арналған комбинезон	дана	әр спортшыға
2	Тізеқаптар (тізе буынын бекіткіш)	жұп	әр спортшыға
3	Конькиге арналған қаптамалар	жұп	әр спортшыға
4	Қорғаныс дулығасы	дана	әр спортшыға
5	Жүгіру конькиі	жұп	әр спортшыға
6	Роликті конькилер	жұп	әр спортшыға

Фристайл акробатика бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – фристайл акробатика бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ – 1	10	8	416
	АД Т– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ– 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/қоса алғанда 12-13 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 14-19 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 20-21 жас			
	ересектер/22 жас және одан үлкен			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ОЖТ – 2	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ОЖТ – 3	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	СЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	СЖТ– 2	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ЖСШТ	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	Клубтар/секциялар	21 күнге дейін	21 күн			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	кадеттер/қоса алғанда 12-13 жас	21	18	14 күнге дейін		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 14-19 жасқа дейін	21	18	14 күнге дейін		
	жастар/қоса алғанда 20-21 жас	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/22 жас және одан үлкен	21		14 күнге дейін	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды

немесе жергілікті СДД, ОРДО)			18		тексеру жоспарына сәйкес	ң күнтізбелік жоспарына сәйкес
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	3	0	0
	ОЖТ – 1	0	5	5	3	0	5
	ОЖТ – 2	0	5	5	3	0	5
	ОЖТ – 3	0	5	5	3	0	5
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	5	5	3	8	5
	СЖТ – 1	8	5	5	3	8	5
	СЖТ – 2	8	5	5	3	8	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	8	5	5	3	8	5
	ЖСШТ	12	5	5	3	8	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар (ДШЖСБ Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

медальдармен қамтамасыз ету

жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар									2	12

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер			0	0	0
Облыстық турнирлер			0	0	0
Республикалық турнирлер			0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	5	3	2	0	0
Ресми республикалық жарыстар	4	3	2	0	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа түрлерінің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық - ептілік, үйлестік, жылдамдық.
ЖДД	35	
АДД	15	
Техникалық	30	Қарапайым секіру жаттығуларын, скваттарды, тау шаңғышысының позициясында уақыт бойынша игеру, қарапайым бұрылу техникасын үйрену 180 гр. Аэробика, күш жаттығулары, икемділік, тепе-теңдік жаттығулары
Тактикалық	10	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.

Теориялық	10	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық		
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	50	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Арқанмен секіру, кедергілермен, батутта.
ЖДД	25	
АДД	25	
Техникалық	30	Негізгі элементтердің техникасын бекіту.
Тактикалық	10	қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	5	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестікті жетілдіру. Доппен бірге ойындарды пайдалану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.).
ЖДД	30	
АДД	10	
Техникалық	40	Техниканы жетілдіру. Әр түрлі секіру түрлерін игеру. Бұрылыстар..

Тактикалық	10	Күрес тактикасы негіздері. Жеке тұрысты дұрыс дандау.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Шыңдалу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыстар қағидалары.
Психологиялық	5	Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын орындауға қажетті мінез-құлықтың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Денсаулықты нығайту және спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндігін арттыру бойынша олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Айрықша назар шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, ойынға шыдамдылығына аударылады.
ЖДД	20	
АДД	20	Техникалық жаттығуларды жетілдіру. Әр түрлі жаттығуларды жетілдіру. Шаңғымен сырғанауды, трамплиннен секіруді жетілдіру
Техникалық	40	Әр түрлі арнайы жаттығуларды жетілдіру. Жеке шаңғымен сырғанауды қалыптастыру.
Тактикалық	10	Қазақстан мен әлемдегі фристайл дамуының негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Теориялық	5	Өзін-өзі бақылау тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқара білуге баулу
Психологиялық	3	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру жөнінде дағдылар мен қабілеттерді дамыту (топты

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	сапқа тұрғызу, орнында және жүріп бара жатқанда негізгі пәрмендер беру). Топта бой жазуды өткізуге арналған қабілеттерді жетілдіру. Қалалық жарыстардағы төрешілікке төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Дененің жылдамдық пен реакцияның анаэробты мүмкіндіктерінің басым дамуы. Жылдамдықты дамыту үшін шаңғы тебу. Дене салмағын қолдана отырып, тиімді сырғанау мен қозғалысты, күшті жақсарта отырып, төбелерді түсіру және өту техникасын жаттықтыру.
ЖДД	20	
АДД	10	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, соқпақтардың тиісті саны бар трассада қозғалыс жылдамдығын, техникалық төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Техникалық	50	Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылықпен күресу, трассадағы еңісте жаттығу. Секіруді жетілдіру.
Тактикалық	10	Тактикалық әдіс-амалдарды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	5	Физикалық қабілеттер мен физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық даярлық.
Психологиялық	4	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, жаттығу және жарыс жүктемелеріне шыдамдылықты қамтамасыз ететін жеке бастың қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы жолдаста тәсіл техникасын орындауда қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жолдастармен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту.

		Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Арнайы төзімділікті, ептілікті, икемділікті, ұзақ жолдарда шаңғымен сырғанау жылдамдығын немесе аралық әдісті қолдану арқылы (демалыс аралықтары бар учаскелер бойынша трассада өту) дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	19	
АДД	11	
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Еңісте орындау жылдамдығын арттыру. Сіңірлерді, жамбас иілгіштерін және квадрицептерді созу жаттығуларын күшейту. Жеке стиль ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Жаңа күрделі жаттығуларды үйрену, ұзындығы бойынша әр түрлі және әр түрлі қиындықтарға бейім.
Тактикалық	17	Тактикалық айла-әдістерді жетілдіру. Жарыстық жағдаяттарды моделдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспардау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	5	Жалпы эмоционалдық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауаптылық және парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа шыдамдылық секілді спортшыларда басымдылыққа ие жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда топқа басшылық ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші, хатшылықтың құрамында аға төреші рөлінде қатысу.

Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, шаңғы қозғалысының жылдамдығын, төзімділік пен жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру. Күшке, күшке төзімділікке, икемділікке, ептілікке, жүгіруге және 100 м-ге дейін жылдамдатуға арналған жаттығулар (жоғары қарқындылық), төмен және орташа қарқындылықтағы жүгіру және кросс (жүрек соғу жиілігі 130-дан 160 соккыға дейін)
ЖДД	12	
АДД	12	
Техникалық	42	Соқпақтардың өтуін, жолдағы тұрақтылық пен жылдамдықты арттыру бойынша жұмыс. Трамплиннен секіру техникасын жетілдіру. Трамплиннен ұшуды басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін трассада өтудің өзгергіштік аймақтарын кеңейту: трамплинге кіру күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, ұшу және қону жылдамдығы.
Тактикалық	22	Нақты жаттығулармен трассада өтудің тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	6	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие споршының тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын дербес әзірлеу қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық

		жарыстардың төрешілігіне рефери , хатшылықтың құрамында аға төреші рөлінде қатысу .
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты, күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыу әдістері. Арнайы физикалық даярлықтың рөлін ұлғайту.
ЖДД	15	
АДД	15	
Техникалық	40	Дамудың тұлғалық ерекшеліктері: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психикалық физиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен қабілеттер деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	20	Жаттықтырушының тактикалық қондырғыларын орындай отырып, біраз уақытқа жаттығу.
Теориялық	5	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Тактикалық түсуді талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Әр түрлі қиындықтағы жолды орнату.
Психологиялық	4	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске шыдамдылық, жоғары жарыс уәждемесі, байыптылық пен жауаптылық, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Оқу жекпе-жектерінің төрешілігіне рефери, хатшы рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Арнайы күшті, шапшаңдық-күштік қасиеттерді, шапшаңдық төзімділікті жеткен деңгейде ұстау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
ЖДД	9	
АДД	11	
Техникалық	35	Трассаның өтуін жетілдіру.
Тактикалық	30	Жеке және жұпплелль могулдың тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Түсулерді тактикалық талдау, тактикалық жаттығуларды әзірлеу. Таудан түсуге алып трассаны орнату, түсу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моралдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге уәждемені дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын сіңіру. Бас төреші, аға төөеші, рефери және бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Әр түрлі пәндердің түсуін жетілдіру үшін база ретінде дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру.
ЖДД	8	
АДД	12	
Техникалық	32	Трассада өтудің жеке стилін дамыту. Таудан шаңғымен түсуді жетілдіру.
Тактикалық	34	Әр түрлі қиындық беткейлерімен тактикалық түсу жоспарларын құру. Трассаның жеке тактикалық жоспарларын әзірлеу түсулерді талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
		Қазақстан мен әлемдегі фристайл дамуының негізгі үрдістері.

Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Старттарды тактикалық талдау, трассалардың тактикалық өтуін дамыту. Старттарға орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербестік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылар жаттығулар орындаған кезде қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі қағидаларын , өткізу, жарыстар хаттамаларын жүргізу жүйелерін меңгеру. Облыстық және республикалық жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Ұлдар

Топ	Бағалау ұпайлар	АД		оқу жаттығу тобы			
Жаттығу		1 жыл	2 жыл	1 жыл	2 жыл	3 жыл	3 жылдам астам
Жалпы дене шынықтыру							
жүгіру 30 м. (сек)	5	5,6 және кем	5,3 және кем	5,1 және кем	4,9 және кем	4,7 және кем	4,6 және кем
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	1	6,3 аса	6,0 аса	5,8 аса	5,6 аса	5,4 аса	5,3 аса
жүгіру 1,500 М.	5	5,35 және кем	5,21 және кем	5,10 және кем	5,00 және кем	4,50 және кем	4,31 және кем
	4	5,35-6,15	5,21-6,05	5,10-5,46	5,00-5,33	4,50-5,21	4,31-5,10
	3	6,15-7,14	6,05-6,49	5,46-6,31	5,33-6,15	5,21-6,00	5,10-5,46
	2	7,14-8,35	6,49-7,54	6,31-7,30	6,15-7,08	6,00-6,49	5,46-6,30
	1	8,35 аса	7,54 аса	7,30 аса	7,08 аса	6,49 аса	6,31 аса
Шаттлмен жүгіру 3x10 (сек)	5	7,9-	7,7-	7,7-	7,6-	7,3-	7,5-
	4	8,6-8,0	8,3-7,8	8,2-7,8	8,0-7,7	7,9-7,4	7,8-7,5
	3	10,1-8,7	9,4-8,4	9,5-8,3	9,0-8,1	9,0-8,0	8,6-7,8
	2	10,8-10,2	9,9-9,5	10,0-9,6	9,4-9,1	9,7-9,1	8,9-8,7
	1	-10,9	-10,0	-10,1	-9,5	-9,8	-9,0

Орнынан ұзындыққа секіру (см)	5	170 аса	182 аса	198 аса	213 аса	238 аса	251 аса
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
	1	124 кем	134 кем	152 кем	167 кем	180 кем	202 кем
тарту	5	5 ас	7 аса	9аса	11 аса	13 аса	15 аса
	4	4	5-6	6-8	8-10	10-12	11-14
	3	3	3-4	4-5	5-7	6-9	7-10
	2	2	2	2-3	2-4	2-5	2-6
	1	1	1	1	1	1	2

Бастауыш дайындық топтары мен 1 жылдық оқу-жаттығу тобы үшін кемінде 15 балл жинаңыз.

2, 3 және Ст. 3 оқу-жаттығу топтары үшін кемінде 16 балл

Бастапқы дайындық тобына қабылдау үшін ең төменгі жас 9-11 жас

Қыздар

Топ	Бағалау	АД		оқу жаттығу тобы			
Жаттығу	ұпайлар	1 жыл	2 жыл	Жаттығу	2 год	1 жыл	2 жыл
Общая физическая подготовленность							
жүгіру 30 м. (сек)	5	5,6 және аз	5,5 және аз	5,2 және аз	5,1 және аз	4,9 және аз	4,8 және аз
	4	5,9-6,0	5,64-5,7	5,32-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	2	6,3-6,4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,3-5,4
	1	6,5 көбірек	6,2 көбірек	5,9 көбірек	5,8 көбірек	5,6 көбірек	5,5 көбірек
жүгіру 1,500 М.	5	6,0 және аз	5,46 және аз	5,33 және аз	5,21 және аз	4,10 және аз	5,00 және аз
	4	6,00-6,40	5,46-6,23	5,33-6,08	5,21-5,52	5,10-5,40	5,0-5,52
	3	6,40-7,30	6,23-7,08	5,08-6,50	5,52-6,10	5,40-6,15	5,52-6,00
	2	7,30-8,35	7,00-8,07	6,50-7,41	6,10-7,19	6,15-6,58	6,00-6,38
	1	8,35 көбірек	7,07 көбірек	7,41 көбірек	7,019көбіре к	6,58 көбірек	6,38 көбірек
Шаттлмен жүгіру 3x10 (сек)	5	7,9-	8,1-	7,9-	7,9-	7,8-	8,2-
	4	8,6-8,0	8,7-8,2	8,5-8,0	8,3-8,0	8,2-7,9	8,7-8,3
	3	10,2-8,7	9,9-8,8	9,2-8,6	9,3-8,4	9,2-8,3	9,2-8,8
	2	10,9-10,3	10,5-10,0	10,3-9,3	9,7-9,4	9,6-9,3	9,7-9,3
	1	-11,0	-10,6	-10,4	-9,8	-9,7	-9,8
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	5	165 көбірек	173 көбірек	193 көбірек	206 көбірек	223-көбірек	250 көбірек
	4	154-164	164-174	183-192	196-205	211-222	237-249
	3	143-153	153-163	173-182	186-195	199-210	222-236
	2	132-142	142-152	163-172	176-185	187-198	205-221
	1	131 және аз	141 және аз	164 және аз	175 және аз	186 және аз	204 және аз
Пресс 30 с.	5	25 көбірек	26 көбірек	27 көбірек	28 көбірек	29 көбірек	30 көбірек
	4	20	21	22	23	24	25

[illegible]

15	м і ұзын	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	С у костюм і қысқа	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Дрес ют	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	С у трамп линін е арнал ған дулығы а	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Қысқы трамп линге арнал ған дулығы а	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Жазғы тізе жаст ықшалары	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
21	Қысқы тізе жаст ықшалары	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
22	Тізе жаст ықшалары серпі мді	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірліктері (дана, жұп (2 дана), жинақ	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы, оқу	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар Бастапқы дайындық	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Бастапқы дайындық		Оқу-жаттығу			
					Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану

		және т . б.)	тобы және т . б.)	Саны	мерзім і (жылда р)	Саны	мерзім і (жылда р)	Саны	мерзім і (жылда р)	Саны	мерзім і (жылда р)	Саны	мерзім і (жылда р)
1	Шаңғы таяқшалары	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Қыста шаңғы тебу	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Жазға арналған шаңғы	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Су шаңғысы	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Қыс мезгіліне арналған шаңғы бекіткіштері	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Жазға арналған шаңғы бекіткіштері	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7	Су шаңғыларын арналған тау шаңғысы қондырғылары	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Жазға арналған жақпа	жинақ	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
9	Қыс мезгіліне арналған	жинақ	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-

[illegible]

21	апут ура	дана	команда	2	4	2	4	2	4	2	4	-	-
22	Жикадағы Батут	дана	команда	2	4	2	4	2	4	2	4	-	-
23	Батут торы	дана	команда	4	1	4	1	4	1	4	1	-	-
24	Батут серіппелері	дана	команда	4	1	4	1	4	1	4	1	-	-
25	Көбік төсеніштері – құлау.	дана	команда	6	1	6	1	6	1	6	1	-	-
26	Гимнастикалық барлар (матам и бар жикада)	дана	команда	6	1	6	1	6	1	1	4	-	-
27	Гимнастикалық сақиналар (матам и бар жикада)	дана	команда	4	1	4	1	4	1	1	4	-	-
28	Гимнастикалық ат	дана	команда	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
29	Мини трамплин подкидной	дана	команда	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
30	Әмбебап бұрандалы шпат	дана	команда	2	4	4	2	4	2	4	2	-	-
31	Сақтандыру құрылымына арналған		команда	200 м	2	200 м	2	200 м	2	200 м	2		-

	а н резеңк е											-	
32	Жазға арналғ а н белдік тірек белде уі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
33	Қыс мезгіл і не арналғ а н белдік тірек белде уі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
34	Жол сөмке сі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	Шаңғ ы қақпағ ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	Шаңғ ы етік рюкз ктары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	Жина лмалы орын дықтар (портат ивті)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
38	Гимна стикал ы қ төсені штер	дана	коман да	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
39	Арқан мен секіру	дана	коман да	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
40	Жіңіш к е штанг асы	дана	коман да	1	3	1	3	1	3	1	3		-

	132.5 килог рамм											-	
41	Допта р салма қты	дана	коман да	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
42	Есепт егіші бар арқан	дана	коман да	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
43	Резеңк е шарла р (диаго налы 6 5 санти метр)	дана	коман да	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
44	Карди о маши налар ы	дана	коман да	5	4	5	4	5	4	5	4	-	-
45	Салма қ маши налар ы	дана	коман да	2	4	2	4	2	4	2	4	-	-
46	Шекте гіш бұрғы лау	дана	коман да	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
47	Шаңғ ылард ы орнат уға арналғ а н Контур	дана	коман да	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
48	Порта тивті бұрғы лау (шаңғы ларды орнат у үшін)	дана	коман да	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

49	Шаңғыларды орнатуға арналған портативті жұмыс үстелі	дана	команда	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
50	Спорттық велосипедтер	дана	адам	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
30 қосымша

Фристайл могул бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – фристайл могул бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/қоса алғанда 12-13 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 14-19 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 20-21 жас			
	ересектер/22 жас және одан үлкен			

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күн	10 күн	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына
	ОЖТ – 2	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ОЖТ – 3	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	СЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	СЖТ– 2	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	ЖСШТ	21 күнге дейін	18 күн	10 күн		
	Клубтар/секциялар	21 күнге дейін	21 күн			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды	кадеттер/қоса алғанда 12-13 жас	21	18	14 күнге дейін		
	жасөспірімдер/ қоса					

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	алғанда 14-19 жасқа дейін	21	18	14 күнге дейін	емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	жастар/қоса алғанда 20-21 жас	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/22 жас және одан үлкен	21	18	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	3	0	0
	ОЖТ – 1	0	5	5	3	0	5
	ОЖТ – 2	0	5	5	3	0	5
	ОЖТ – 3	0	5	5	3	0	5
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	5	5	3	8	5
	СЖТ – 1	8	5	5	3	8	5
	СЖТ – 2	8	5	5	3	8	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	8	5	5	3	8	5
	ЖСШТ	12	5	5	3	8	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдарымен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (15 жастан аспаған)		Юниорлар (18 жастан аспаған)		Жастар (23 жастан аспаған)		Ересектер (24 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер										
Республикалық турнирлер										
Ресми облыстық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24		
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6		
Халықаралық жарыстар							2	6		

[illegible]

Ресми облыстық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24		
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6		
Халықаралық жарыстар							2	6		

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер			0	0	0
Облыстық турнирлер			0	0	0
Республикалық турнирлер			0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	5	3	2	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	4	3	2	0	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа түрлерінің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық - ептілік, үйлестік, жылдамдық.
ЖДД	35	
АДД	15	
		Қарапайым секіру жаттығуларын, скваттарды, тау шаңғышының

Техникалық	30	позициясында уақыт бойынша игеру, қарапайым бұрылу техникасын үйрену 180 гр. аэробика, күш жаттығулары, икемділік, тепе-теңдік жаттығулары
Тактикалық	10	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	10	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	50	Спортпен шұғылдануға табанды қызығушылықты сіңіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	50	Икемділікті, ептілікті, қимы-қозғалысты үйлестіру қабілетін дамыту. Қимылды ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары.
ЖФД	25	
АФД	25	
Техникалық	30	Техникалық шеберлік негіздерін қалыптастыру, өрескел қателіктерді алдын алады және жояды (Өңгімелеу және техникалық қимылды көрсету.
Тактикалық	10	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттың алдын алу. Спортшының имандылық қасиеттерін тәрбиелеу. Күрес техникасы және техникалық даярлық.
Психологиялық	5	Жаттығу жұмысына нұсқауды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестікті жетілдіру. Доппен бірге ойындарды пайдалану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.).
ЖДД	30	
АДД	10	
Техникалық	40	Техниканы жетілдіру. Әр түрлі секіру түрлерін игеру. Бұрылыстар..
Тактикалық	10	Күрес тактикасы негіздері. Жеке тұрысты дұрыс дандау.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Шыңдалу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыстар қағидалары.
Психологиялық	5	Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын орындауға қажетті мінез-құлықтың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Денсаулықты нығайту және спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндігін арттыру бойынша олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Айрықша назар шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, ойынға шыдамдылығына аударылады.
ОФП	20	
СФП	20	
Техникалық	40	Техникалық жаттығуларды жетілдіру. Әр түрлі жаттығуларды жетілдіру. Шаңғымен сырғанауды жақсарту.
Тактикалық	10	Әр түрлі арнайы жаттығуларды жетілдіру. Жеке шаңғымен сырғанауды қалыптастыру.
		Қазақстан мен әлемдегі фристайл дамуының негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу.

Теориялық	5	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	3	Өзін-өзі бақылау тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқара білуге баулу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру жөнінде дағдылар мен қабілеттерді дамыту (топты сапқа тұрғызу, орнында және жүріп бара жатқанда негізгі пәрмендер беру). Топта бой жазуды өткізуге арналған қабілеттерді жетілдіру. Қалалық жарыстардағы төрешілікке төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Дененің жылдамдық пен реакцияның анаэробты мүмкіндіктерінің басым дамуы. Жылдамдықты дамыту үшін шаңғы тебу. Дене салмағын қолдана отырып, тиімді сырғанау мен қозғалысты, күшті жақсарта отырып, төбелерді түсіру және өту техникасын жаттықтыру. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, сокпақтардың тиісті саны бар трассада қозғалыс жылдамдығын, техникалық төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
ЖДД	20	
АДД	10	
Техникалық	50	Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылықпен күресу, трассадағы еңісте жаттығу. Секіруді жетілдіру.
Тактикалық	10	Тактикалық әдіс-амалдарды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	5	Физикалық қабілеттер мен физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық даярлық.
Психологиялық	4	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, Жаттығу және жарыс

		жүктемелеріне шыдамдылықты қамтамасыз ететін жеке бастың қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы жолдаста тәсіл техникасын орындауда қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жолдастармен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Арнайы төзімділікті, ептілікті, икемділікті, ұзақ жолдарда шаңғымен сырғанау жылдамдығын немесе аралық әдісті қолдану арқылы (демалыс аралықтары бар учаскелер бойынша трассада өту) дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	19	
АДД	11	
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Еңісте орындау жылдамдығын арттыру. Сіңірлерді, жамбас иілгіштерін және квадрицептерді созу жаттығуларын күшейту. Жеке стиль ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Жаңа күрделі жаттығуларды үйрену, ұзындығы бойынша әр түрлі және әр түрлі қиындықтарға бейім.
Тактикалық	17	Тактикалық айла-әдістерді жетілдіру. Жарыстық жағдаяттарды моделдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспардау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау .
Психологиялық	5	Жалпы эмоционалдық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауаптылық және парыз сезімі,

		физикалық жайсыздыққа шыдамдылық секілді спортшыларда басымдылыққа ие жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда топқа басшылық ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші, хатшылықтың құрамында аға төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, шаңғы қозғалысының жылдамдығын, төзімділік пен жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру. күшке, күшке төзімділікке, икемділікке, ептілікке, жүгіруге және 100 м-ге дейін жылдамдатуға арналған жаттығулар (жоғары қарқындылық), төмен және орташа қарқындылықтағы жүгіру және кросс (жүрек соғу жиілігі 130-дан 160 соққыға дейін)
ЖДД	12	
АДД	12	
Техникалық	42	Соқпақтардың өтуін, жолдағы тұрақтылық пен жылдамдықты арттыру бойынша жұмыс. Трамплиннен секіру техникасын жетілдіру. Трамплиннен ұшуды басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін трассада өтудің өзгергіштік аймақтарын кеңейту: трамплинге кіру күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, ұшу және қону жылдамдығы.
Тактикалық	22	Нақты жаттығулармен трассада өтудің тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	6	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
		Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер

Психологиялық	5	қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие споршының тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын дербес әзірлеу қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери, хатшылықтың құрамында аға төреші ролінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік
ЖДД	15	шыдамдылықты,
АДД	15	күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыу әдістері. Арнайы физикалық даярлықтың ролін ұлғайту.
Техникалық	40	Дамудың тұлғалық ерекшеліктері: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психикалық физиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен қабілеттер деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	20	Жаттықтырушының тактикалық қондырғыларын орындай отырып, біраз уақытқа жаттығу.
Теориялық	5	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Тактикалық түсуді талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Әр түрлі қиындықтағы жолды орнату.
Психологиялық	4	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске шыдамдылық, жоғары жарыс

		уәждемесі, байыптылық пен жауаптылық, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Оқу жекпе-жектерінің төрешілігіне рефери, хатшы рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Арнайы күшті, шапшаңдық-күштік қасиеттерді, шапшаңдық төзімділікті жеткен деңгейде ұстау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
ЖДД	9	
АДД	11	
Техникалық	35	Трассаның өтуін жетілдіру.
Тактикалық	30	Жеке және параллель могулдың тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Түсулерді тактикалық талдау, тактикалық жаттығуларды әзірлеу. Таудан түсуге алып трассаны орнату, түсу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моралдық-ерік қасиеттерін дамыту, Жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге уәждемені дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын сіңіру. Бас төреші, аға төөеші, рефери және бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Әр түрлі пәндердің түсуін жетілдіру үшін база ретінде дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру.
ЖДД	8	
АДД	12	

Техникалық	32	Трассада өтудің жеке стилін дамыту. Таудан шаңғымен түсуді жетілдіру.
Тактикалық	34	Әр түрлі қиындық беткейлерімен тактикалық түсу жоспарларын құру. Трассаның жеке тактикалық жоспарларын әзірлеу түсулерді талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	7	Қазақстан мен әлемдегі фристайл дамуының негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Старттарды тактикалық талдау, трассалардың тактикалық өтуін дамыту. Старттарға орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербестік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылар жаттығулар орындаған кезде қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі қағидаларын, өткізу, жарыстар хаттамаларын жүргізу жүйелерін меңгеру. Облыстық және республикалық жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Ұлдар

Топ	Бағалау ұпайлар	АД		Оқу жаттығу тобы			
Жаттығу		1 жыл	2 жыл	1 жыл	2 жыл	3 жыл	3 жылдам астам
Жалпы дене шынықтыру							
Жүгіру 30 м (сек)	5	5,6 және аз	5,3 және аз	5,1 және аз	4,9 және аз	4,7 және аз	4,6 және аз
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	1	6,3 көбірек	6,0 көбірек	5,8 көбірек	5,6 көбірек	5,4 көбірек	5,3 көбірек
	5	5,35 және аз	5,21 және аз	5,10 және аз	5,00 және аз	4,50 және аз	4,31 және аз
	4	5,35-6,15	5,21-6,05	5,10-5,46	5,00-5,33	4,50-5,21	4,31-5,10

Жүгіру 1,500 М.	3	6,15-7,14	6,05-6,49	5,46-6,31	5,33-6,15	5,21-6,00	5,10-5,46
	2	7,14-8,35	6,49-7,54	6,31-7,30	6,15-7,08	6,00-6,49	5,46-6,30
	1	8,35 көбірек	7,54 көбірек	7,30 көбірек	7,08 көбірек	6,49 көбірек	6,31 көбірек
Шаттлмен жүгіру 3x10 (сек)	5	7,9-	7,7-	7,7-	7,6-	7,3-	7,5-
	4	8,6-8,0	8,3-7,8	8,2-7,8	8,0-7,7	7,9-7,4	7,8-7,5
	3	10,1-8,7	9,4-8,4	9,5-8,3	9,0-8,1	9,0-8,0	8,6-7,8
	2	10,8-10,2	9,9-9,5	10,0-9,6	9,4-9,1	9,7-9,1	8,9-8,7
	1	-10,9	-10,0	-10,1	-9,5	-9,8	-9,0
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	5	170 көбірек	182 көбірек	198 көбірек	213 көбірек	238 көбірек	251 көбірек
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
	1	124 және аз	134 және аз	152 және аз	167 және аз	180 және аз	202 және аз
тарту	5	5 көбірек	7 көбірек	9 көбірек	11 көбірек	13 көбірек	15 көбірек
	4	4	5-6	6-8	8-10	10-12	11-14
	3	3	3-4	4-5	5-7	6-9	7-10
	2	2	2	2-3	2-4	2-5	2-6
	1	1	1	1	1	1	2

Бастауыш дайындық топтары мен 1 жылдық оқу-жаттығу тобы үшін кемінде 15 балл жинаңыз.

2, 3 және Ст. 3 оқу-жаттығу топтары үшін кемінде 16 балл

Бастапқы дайындық тобына қабылдау үшін ең төменгі жас 9-11 жас

Қыздар

Топ	Бағалау	АД		Оқу жаттығу тобы			
Жаттығу	ұпайлар	1 жыл	2 жыл	Жаттығу	2 год	1 жыл	2 жыл
Жалпы дене даярлығының нормативтері							
жүгіру 30 м. (сек)	5	5,6 және аз	5,5 және аз	5,2 және аз	5,1 және аз	4,9 және аз	4,8 және аз
	4	5,9-6,0	5,64-5,7	5,32-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	2	6,3-6,4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,3-5,4
	1	6,5 көбірек	6,2 көбірек	5,9 көбірек	5,8 көбірек	5,6 көбірек	5,5 көбірек
Жүгіру 1,500 М.	5	6,0 және аз	5,46 және аз	5,33 және аз	5,21 және аз	4,10 және аз	5,00 және аз
	4	6,00-6,40	5,46-6,23	5,33-6,08	5,21-5,52	5,10-5,40	5,0-5,52
	3	6,40-7,30	6,23-7,08	5,08-6,50	5,52-6,10	5,40-6,15	5,52-6,00
	2	7,30-8,35	7,00-8,07	6,50-7,41	6,10-7,19	6,15-6,58	6,00-6,38
	1	8,35 көбірек	7,07 көбірек	7,41 көбірек	7,019 көбірек	6,58 көбірек	6,38 көбірек
Шаттлмен жүгіру 3x10 (сек)	5	7,9-	8,1-	7,9-	7,9-	7,8-	8,2-
	4	8,6-8,0	8,7-8,2	8,5-8,0	8,3-8,0	8,2-7,9	8,7-8,3
	3	10,2-8,7	9,9-8,8	9,2-8,6	9,3-8,4	9,2-8,3	9,2-8,8
	2	10,9-10,3	10,5-10,0	10,3-9,3	9,7-9,4	9,6-9,3	9,7-9,3

4	н шапан	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Қолға п	пара	адам	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1
6	Шаңғы көзілдірігі	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Көзілдірік линзалары	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
8	Термиялық ішкі киім	дана	адам	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1
9	Дулыға	дана	адам	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1
10	Баф	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Су костюмі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Құтқару кеудешесі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Оқшауланған көкірекше	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
14	Шаңғы етік шұлықтары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1
15	Етікке арналған рюкзак	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
16	Аяқ киім, табан қақпағы	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
17	Шаңғы қақпағы	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Спорттық керек жарақпен қамтамасыз ету

[illegible]

10	Шаңғы ұнтағы	жинақ	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
11	Тау шаңғысы	дана	команда	-	-	-	-	-	-	60	1	-	-
12	Шаңғы дайындау құралы	жинақ	команда	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-
13	Бұрағыш	жинақ	команда	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
14	Батут	дана	команда	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
15	Тренажер түзеткіші	дана	команда	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-
16	Уақытты сақтау - секундомер	дана	команда	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
17	Офп үшін Тренажер	дана	команда	5	1	5	1	5	1	5	1	-	-
18	Рация	пара	команда	-	-	-	-	-	-	6	2	6	2
19	Электр стимулятор	дана	команда	-	-	-	-	-	-	8	4	-	-
20	С у трамп линде ріне арналған жабын	метр	команда	-	-	-	-	-	-	50	3	-	-
21	Велосипед	дана	адам	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-
22	С у шаңғысы	пара	адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Тау шаңғы спорты бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - тау шаңғы спорты бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ– 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер / қоса алғанда 15 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	жасөспірімдер / қоса алғанда 16-19 жасқа дейін			
	жастар / қоса алғанда 20-21 жас			
	ересектер/22 жас және одан үлкен			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық ССД, ОДО, СДО, жаттығу)	кадеттер/ қоса алғанда 15 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-19 жасқа дейін	18	14			
	жастар / қоса алғанда 20-21 жас	21	18			
	ересектер /22 жас және одан үлен		18		5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді,

орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	21				емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орныға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ– 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалар	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық ССД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті ССД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету														
	Жасөспірімдер (11 жастан аспаған)			Жасөспірімдер (13 жастан аспаған)			Жасөспірімдер (14-16 жас)	Юниорлар (17-18 жас)			Жастар (21 жастан аспаған)		Ересектер (22 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15	
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15	
Ресми облыстық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15	
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15	
Халықаралық	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15		15	

рал ық жар ыст ар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	15 адамнан кем емес	10 адам	1 адам	0	0
Облыстық турнирлер	25 адамнан кем емес	10 адам	2 адам	1 адам	0
Республикалық турнирлер	15 адамнан кем емес	15 адам	5-10 адам	3-5 адам	1 адам
Ресми облыстық жарыстар	25 адамнан кем емес	10 адам	2 адам	1 адам	0
Р е с м и республикалық жарыстар	25 адамнан кем емес	15 адам	5-10 адам	3-5 адам	1 адам

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	45	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа түрлерінің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық-ептілік, үйлестік, жылдамдық, секіру.
ЖДД	33	
АДД	12	
Техникалық	40	Қарапайым секіру жаттығуларын, отыруды, тау шаңғышысының тіреуіндегі уақыт бойынша игеру, қарапайым бұрылу техникасын үйрену 180 гр. аэробика, күш жаттығулары, икемділік, тепе-теңдік жаттығулары
Тактикалық	10	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.

Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Икемділікті,
ЖДД	28	ептілікті,
АДД	12	қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілетін дамыту. Қимылды ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен, кедергілерден секіру.
Техникалық	45	Негізгі элементтер техникасын бекіту.
Тактикалық	10	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
		Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың алдын алу.

Теориялық	4	ың , жарақаттың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық даярлық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылы қты ояту, жаттығу іс-әрекетіне көзқарасын қалыптастыру .
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	35	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Доп ойындарын пайдалану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.).
ЖДД	24	
АДД	11	
Техникалық	45	Техниканы жетілдіру. Әр түрлі секіру түрлерін игеру. Бұрғылау жаттығулары.
Тактикалық	11	Негізгі тактикалар. Қарапайым жаттығуларды үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Шыңдалу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс қағидалары.
Психологиялық	3	Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын орындауға қажетті мінез-құлықтың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Үстел теннисінің терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	34	Денсаулықты нығайту және спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндігін арттыру бойынша олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
ЖФД	22	
АФД	12	
Техникалық	43	Техникалық жаттығуларды жетілдіру. Түрлі жаттығуларды жетілдіру. Шаңғымен сырғанауды жетілдіру
Тактикалық	12	Әр түрлі арнайы жаттығуларды жетілдіру. Жеке шаңғымен сырғанауды қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде тау шаңғысы дамуының негізгі үрдістері. Спорттағы аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Спорттық даярлықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы даярлығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі басқару тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқару білуге баулу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру жөнінде дағдыларды дамыту, (топ құру, қозғалыстағы негізгі жаттығулар).Топта жаттығу жүргізу үшін дағдыларды жетілдіру . Қалалық жарыстардағы төрешілікке төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	30	Дененің жылдамдық пен реакцияның анаэробты мүмкіндіктерінің басым дамуы. Жылдамдықты дамыту үшін шаңғы тебу. Дене салмағын қолдана отырып, түзу жерлерде және бұрылыстарда, күштерді тиімді сырғуды жетілдіре отырып, түсу және бұрылу техникасын жаттықтыру. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, слалом мен слалом-гигант шаңғы трассаларының қозғалу жылдамдығын, қақпалардың тиісті санымен, техникалық төзімділікпен 100-150 м дамытуға ерекше назар аударылады.
ЖДД	20	
АДД	10	
		Техникалық элементтерді жетілдіру, бөгіліп қалумен күрес, беткейде техникалық

Техникалық	43	слаломмен жаттығу. Ілмектерді, қақпаларды айналып өтуді жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық жаттығуларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық даярлық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, жаттығу және жарыс жүктемелеріне шыдамдылықты қамтамасыз ететін жеке бастың қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Слаломда, гигантта, жылдамдықта төмен түсу техникасын орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Кіші серіктестермен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Ресми қалалық жарыстарға төреші, судья-санаушы рөлінде төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Ұзын трассаларда шаңғымен жүрудің арнайы төзімділігін, ептілігін, икемділігін, жылдамдығын дамыту немесе аралық әдісті қолдану арқылы (демалыс аралықтары бар учаскелер бойынша трассадан өту). Арнайы дене шынықтыру рөлін арттыру.
ЖДД	19	
АДД	11	
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Супер гиганттың беткейінде орындау жылдамдығын арттыру. Тізе асты сіңірлерін, сан бүггіштерін және төрт бас бұлшық етті созу жаттығуларын күшейту. Стилдің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды дербестендіру. Жолдың ұзындығы бойынша әртүрлі және күрделілігі әртүрлі еңісті доғада жоғарғы, төменгі, бүйірлік тежеумен жаңа күрделі жаттығуларды үйрену.
Тактикалық	17	Тактиканы жетілдіру. Жарыстық жағдаяттарды моделдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен дене шынықтыру. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Таудан шаңғымен сырғанау әр түрлі қиындықтағы жаттығулармен және нәтижелерді талдаумен басталады.

Психологиялық	5	Жалпы эмоциялық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа төзімділік сияқты спортшыларда үстем болып табылатын жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару бойынша дағдыларды дамыту. Қалалық ресми жарыстарға төреші, аға төреші, секундаметрист төреші рөлінде және хатшылық құрамында төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	24	Жылдамдық және жылдамдық-күш төзімділігін, шаңғымен қозғалыс жылдамдығын, төзімділік пен жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру.
ЖДД	12	Күшке, күш төзімділігіне, икемділікке, ептілікке арналған физикалық жаттығулар, 100 метрге дейінгі жүгіру және үдеу (жоғары қарқындылықта), төмен және орташа қарқындылықтағы жүгіру мен кросс (жүрек соғу жиілігі минутына 130-дан 160 соғуға дейін).
АДД	12	Қақпалардан өту, доғадағы тұрақтылық пен жылдамдықты арттыру бойынша жұмыс. Слалом мен слалом алыбының техникасы мен тактикасын жетілдіру. Трамплиннен ұшуды басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін қақпалардан өту вариативтілігінің аймақтарын кеңейту: веражға кіру күші мен жылдамдығы, бағыты, ұшу траекториясы, ұшу жылдамдығы және белгіден секіру.
Техникалық	42	Нақты жаттығулармен трассада өтудің тактикалық жоспарларын құру.
Тактикалық	22	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Түсудің тактикалық талдауы, қақпалардан өту тактикалық комбинацияларын әзірлеу. Слалом төсеніштерін еңіске орнату және түсу нәтижелерін талқылау.
Теориялық	6	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие спортшының тұлғасын қалыптастыру.
Психологиялық	5	

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше жасай білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Қалалық ресми жарыстарға төреші, аға төреші, есепші-төреші ролінде және хатшылық құрамында төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	24	Жеткен деңгейді ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың ролін ұлғайту .
ЖФД	10	
АФД	14	
Техникалық	38	Жеке даму ерекшеліктері негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	26	Уақыт бойынша жаттығу түсулері, жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындаумен.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Тактиканың негіздері және тактикалық даярлық. Түсуді тактикалық талдау, тактикалық әдіс -амалдарды әзірлеу. Техникалық слаломның әртүрлі күрделіліктегі жолын таудан бастауға орнату және нәтижелерді талқылау.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске төзімділік, жоғары жарыс уәждемесі, байыптылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Оқу ойындарына төрешілік етуге қатысу: бас төреші, хатшы, басты төреші ролінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	22	Жеткен деңгейді ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
ЖДД	9	
АДД	13	
Техникалық	32	Техникалық слаломды жетілдіру
Тактикалық	32	Барлық пәндердің тактикалық жоспарларын жасау
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Түсулердің тактикалық талдауы, тактикалық жаттығуларды әзірлеу. Таудан түсуге арналған алып трассаны орнату, түсу нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	6	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және жағдайды өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жету уәждемесін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар-жасөспірімдер спорт мектебінде жарыстарды төрешілік ету: бас төреші, аға төреші, жетекші төреші, бас хатшы рөлдерінде.
Барлығы	100 %	

жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен% арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	20	Өртүрлі пәндер бойынша түсуді жетілдіру үшін негіз ретінде жоғары деңгейдегі физикалық және арнайы дайындықты ұстап тұру.
ЖДД	8	
АДД	12	
Техникалық	32	Шаңғымен сырғанаудың жеке стилін дамыту . Таудан шаңғымен түсуді жетілдіру.
Тактикалық	34	Түрлі қиындықтағы беткейлермен таудан шаңғымен түсудің тактикалық жоспарларын құрастыру. Жол бойынша жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, түсулерді талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі тау шаңғысының дамуындағы негізгі үрдістер. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Старттарды тактикалық талдау, таңбаланған трассалардың тактикалық өтуін

		әзірлеу. Старттарға орнату және нәтижелерді талқылау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербестік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылар жаттығулар орында кезінде қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы қатысушыларға жеке жаттығуларды үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі қағидаларын, өткізу жүйелерін және жарыстар хаттамаларын жүргізуді меңгеру. Жарыстарда төрешілік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(ұлдар/қыздар 7-9 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	Қыздар			Ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Алға және кері бағытта жүгіру 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790

3 метрлік аймақта қозғалу	5 4 3 2	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9 6,0-6,1	5,4 5,3-5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 30 с	5 4 3 2	33 32-31 30-28 27-26	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8
Алға және кері бағытта жүгіру 3X10 м	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5 4 3 2	17 16-15 14-13 12-11	19 18-17 16-15 14-13	21 20-19 18-17 16-15	22 21-20 19-18 17-16

(жасөспірімдер, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-6,0	5,1 5,2-5,3 5,4-5,5 5,6-5,8	5,0 5,1-5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	4,8 4,9-5,0 5,1-5,2 5,3-5,4
Гимнастикалық орындық	5	34	40	45	50

арқылы	4	33-32	39-38	44-43	49-48
бүйірден секіру	3	31-30	37-36	42-42	47-45
30 с	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан	5	160	175	185	195
ұзындыққа	4	159-155	174-170	184-180	194-190
секіру	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Еңкейген күйде	5	15	19	22	35
еденге сүйеніп	4	14-13	18-17	21-20	34-33
жатып тұру	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Алға және кері	5	7,7	7,7	7,6	7,5
бағытта жүгіру	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
3X10 м	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
5 мин	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік	5	20	22	24	25
аймақта қозғалу	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	5,2 5,1-5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	5,1 5,2-5,4 5,5-5,6 5,7-5,8	5,0 5,1-5,5 5,6-6,0 6,1-6,5	4,9 5,0-5,2 5,3-5,5 5,6-6,0
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 45 с	5 4 3 2	75 74-73 72-71 70-69	78 77-73 72-68 67-64	81 80-76 75-71 70-66	84 83-79 78-74 73-69
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	190 189-185 184-180 179-175	200 199-195 194-190 189-185	210 209-205 204-200 199-195	220 219-215 214-205 204-200
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5 4 3 2	16 15-14 13-12 11-10	18 17-16 15-14 13-12	20 19-18 17-16 15-14	22 21-20 19-18 17-16
Алға және кері бағытта жүгіру 3X10 м	5 4 3 2	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3

Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(жасөспірімдер, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Штангадағы ілуліні тарту	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Алға және кері бағытта жүгіру 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

				Қамтамасыз ету нормалары

№	Атауы	Өлшем бірлігі (қамт дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Даярлық кезеңдері бойынша										Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы	
				Алғашқы даярлау		Спорттық жетілдіру			Спорттық жетілдіру			Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Пайдалану мерзімі (жыл)	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Термиялық ішкі киім	жиынтық	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	2		1	
2	Шорты	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2		1	
3	Оқшауланған шұлықтар	жұп (3 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	2		1	
4	Кроссовки (қысқы)	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	2		1	
5	Оқшауланған желден қорғайтын костюм, фуфайка	жиынтық	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2		1	
6	Жаттығуға арналған спорттық	жиынтық	адам	1	1	2	1	2	1	2	1			1	

[illegible]

11	рғы, уақыт т ы өлшеу	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
12	параф ин, жақпа майла р, шаңғы ғ а арналғ а н үдеткі штер Утюж ок (жиынт ықта)	қапта ма	бөлім ше	50	1	50	1	50	1	50	1	50	1
13	Тобық қ а арналғ а н бекітк іштер	жұп	адам	1	1 жыл	1	6 ай	1	3 ай	1	1 ай	1	3 ай
14	Тізе буынд арыны ң фикса торла ры	жұп	адам	1	1 жыл	1	6 ай	1	3 ай	1	1 ай	1	3 ай
15	Слало м қалқа ндары	жұп	адам	20	1	20	1	20	1	20	1	-	-
16	дулығ а	дана	адам	20	2	20	2	20	2	20	2	-	-
17	көзілд ірік	дана	адам	20	1	20	1	20	1	20	1	2	1
18	Шаңғ ыны дайын дауға арналғ а н арнай ы тау шаңғы с ы қолғап тары	жұп	адам	12	2	14	2	16	2	20	2	12	2

19	Төреш ілер үстелі	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
20	тосқауыл	дана	адам	40	2	60	2	80	2	100	2	100	2
21	Тасбақ а тектес артқы қорғаныс,	дана	адам	20	2	20	2	20	2	20	2	-	-
22	Слалом таяқшалары	жұп	адам	20	1	20	1	20	1	20	1	2	1
23	Мамандандырылған тренажер - техниканы жаттықтыруға арналған	дана	бөлімше	1	2	1	2	1	2	1	2		
24	Түсіру таяқшалары	жұп	адам	20	1	20	1	20	1	20	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
32 қосымша

Шайбалы хоккейден спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты шайбалы хоккейден спорттық дайындықты қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1 *	12	8	416
	АДТ – 1 жылдан астам *	12	10	520
	ОЖТ – 1*	10	12	624
	ОЖТ – 2*	10	14	728
	ОЖТ – 3*	10	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары *	10	20	1040
	СЖТ – 1*	6	24	1248
	СЖТ – 2*	6	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары *	6	28	1456
	ЖСШТ	5	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
Қазақстан Республикасының ұлттық және мемлекеттік құрама командаларын дайындайтын ұйымдар, спорт	14-16 жас аралығындағы жас жігіттер			
	жас ерлер/16-18 жасты қоса алғанда			

түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың құрамаларын дайындайтын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, оқу-жаттығу орталықтары, Әкімшілік немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жастар/18-20 жас қоса алғанда	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.
	Ересектер / 21 жас және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

*- "JAS NOMAD" хоккейшілерді даярлаудың республикалық бағдарламасы
"

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-тәрбие жұмыстары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық курстары	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына дайындық бойынша оқу орталығы	Қалпына келтіру әрекеттері	Кешенді медициналық тексеруден өткізу бойынша іс-шаралар	Ескерту
	АДТ – 1	0	0	0		
	АДТ – 1 жылдан астам	0	10	14 күнге дейін		

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық үлгідегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	18	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	18	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	18	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	18	21	14 күнге дейін		
Қазақстан Республикасының ұлттық және мемлекеттік құрама командаларының дайындайтын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың құрамаларын дайындайтын ұйымдар (Қазақстан Республикасы СДД, ОДО, СДО оқу-жаттығу орталықтары, Әкімшілік немесе жергілікті СДД, ОРДО)	14-16 жас аралығындағы жас жігіттер	18	14	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес жылына 2 рет 7 күнге дейін	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады спортивных мероприятий
	жас ерлер/16-18 жасты қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/18-20 жас қоса алғанда	21	18	14 күнге дейін		
	Ересектер / 21 жас және одан жоғары	21	18	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы						

спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының максималды ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу лагері	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға дайындық	Республикалық жарыстарға дайындық курстары
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық үлгідегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 1 жылдан астам	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	1	1	1	1	1
	ОЖТ – 2	1-2	1	2	1	1-2	1
	ОЖТ – 3	1-2	1	2	1	1-2	1
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1-2	1	2	1	1-2	1
	СЖТ – 1	1-2	2	2	1	1-2	2
	СЖТ – 2	1-2	2	2	1	1-2	2
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	1-2	2	2	1	1-2	2
	ЖСШТ	1-2	2	2	1	1-2	2
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

Мектеп-интернат-колледжер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД и СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын		

ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескерту: барлығы бірнеше ұйымның контингентіне тіркелген спортшылардың тағайындалуы оқу-жаттығу кезеңі/жасы үшін көзделген шектен аспауы керек.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету													
	Жас санаты U-12 U-13		Жас санаты U-14		Жас санаты U-15		Жас санаты U-16		Жас санаты U-17		Жас санаты U-18 U-20		Жас санаты U-20 и старше	
	Жиын дар саны	Меда льдар саны	Жиын дар саны	Меда льдар саны	Жиын дар саны	Меда льдар саны	Жиын дар саны	Меда льдар саны	Жиын дар саны	Меда льдар саны	Жиын дар саны	Меда льдар саны	Жиын дар саны	Меда льдар саны
Облыстық турнирлер	10	600	10	600	-	-	-	-	10	600	-	-	-	-
Республикалық турнирлер	2	210	-	-	2	210	-	-	2	210	1	150	1	150
Ресми аймақтық жарыстар	8	480	-	-	8	480	-	-	8	480	-	-	-	-
Ресми Республикалық жарыстар	5	525	2	210	2	210	2	210	1	105	1	150	1	150

Халықаралық жарыстар	-	-	1	105	-	-	-	-	-	-	-	-	2	300

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас санаты U8-11		Жас санаты U11-14		Жас санаты U15-16		Жас санаты U18		Жас санаты U20 и старше	
	Жиында р саны	Медальд ар саны	Жиында р саны	Медальд ар саны	Жиында р саны	Медальд ар саны	Жиында р саны	Медальд ар саны	Жиында р саны	Медальд ар саны
Облыстық турнирлер	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Республикалық турнирлер	2	210	-	-	-	-	-	-	-	-
Ресми аймақтық жарыстар	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ресми Республикалық жарыстар	1	105	1	105	-	-	-	-	1	105
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	-	-	1	105	1	105

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (ережелермен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт түрлерінен жоғары санатты төреші	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	6	-	-	-	-

Облыстық турнирлер	6	6	-	-	-
Республикалық турнирлер	2	2	8	1	1
Ресми аймақтық жарыстар	6	6	-	-	-
Р е с м и Республикалық жарыстар	-	8	7	-	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Спорттық сауықтыру тобы *		
Физикалық	50	Жалпы дене шынықтыру, жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика элементтері, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, ашық ойындар.
Техникалық	48	Коньки тебу, таяқпен ұстау
Тактикалық	-	
Теориялық	2	Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт. Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күнделікті жұмысы. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	38,4	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол элементтері.
Техникалық	45,2	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру.
Тактикалық	11,3	Жеке тактика
Теориялық	2,8	Спортшының күнделікті жұмысы. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Қатайту. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Хоккей ережелері.
Психологиялық	2,3	Күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Физикалық	38,4	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол.
Техникалық	45,2	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	11,3	Жеке, топтық тактика
Теориялық	2,8	Қазақстандағы және дүние жүзіндегі хоккей дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Спортшының дене және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	2,3	Күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Физикалық	23	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, күрес.
Техникалық	49,6	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	17,9	жеке, топтық тактика.
Теориялық	6	Дене қабілеттері және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	3,5	Спорттық іс-әрекетке деген көзқарасты нығайту, жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны

Физикалық	23,8	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, күрес
Техникалық	23,8	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	37,4	Жеке, топтық тактика.
Теориялық	6,8	Дене қабілеттері және дене шынықтыру. Спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Ойынға дайындық және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6,8	Спорттық іс-әрекетке деген көзқарасты нығайту, жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,4	жолдастық ойындарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Физикалық	2,8	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, күрес.
Техникалық	20,6	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	22	Жеке, топтық, командалық тактика
Теориялық	38,6	Дене қабілеттері және дене шынықтыру. Спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Ойынға дайындық және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5,3	Психологиялық тұрақтылығы жоғары, ерік-жігері күшті, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге жігерлі спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,1	Жолдастық ойындарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, күрес.
Техникалық	20,2	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	39,5	Жеке, топтық, командалық тактика, стратегия.

Теориялық	9,5	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика және тактикалық дайындық негіздері. Ойындарға тактикалық талдау жасау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға дайындық және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	4,8	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелі спорт үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілік артқан жағдайларда стресске қарсы тұру, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Төреші ретінде жолдастық ойындарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Физикалық	24,8	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, күрес.
Техникалық	22	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	39,7	Жеке, топтық, командалық тактика, стратегия.
Теориялық	7,9	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Ойындарға тактикалық талдау жасау. Ойынға дайындық және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Мінездің адамгершілік және ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және күйлерді өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,6	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, желілік төреші болып жарыстарға төрешілік ету.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны

Физикалық	24,5	Жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, күрес.
Техникалық	21,3	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	41,4	Жеке, топтық, командалық тактика, стратегия.
Теориялық	7,6	жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарға тактикалық талдау жасау. Ойынға баптау және ойын нәтижесін талдау
Психологиялық	3,7	Оқу үрдісінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,5	кіші жас топтарына қатысатындарға жеке жаттығулар мен элементтерді үйренуге көмектесу. Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу және есепке алу жүйесін жүргізуді меңгеру. Жолдастық ойындарына төрешілік ету.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы *		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
Физикалық	23,5	Ойынды жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау.
Техникалық	20,3	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	41,4	Жеке, топтық, командалық тактика, стратегия.
Теориялық	9,6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарға тактикалық талдау жасау. Ойынды орнату және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	3,7	Оқу үрдісінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,5	Кіші жас топтарына қатысатындарға жеке жаттығулар мен элементтерді үйренуге көмектесу. Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу және есепке алу жүйесін жүргізуді меңгеру. Командалық жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлер тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
		О й ы н д ы жетілдірудің негізі

Физикалық	22,5	ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау.
Техникалық	20,3	Коньки тебу, таяқпен ұстау, ату, пас беру, күшті қозғалыстарды үйрену.
Тактикалық	41,4	Жеке, топтық, командалық тактика, стратегия.
Теориялық	10,6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарға тактикалық талдау жасау. Ойынға баптау және ойын нәтижесін талдау
Психологиялық	3,7	Оқу үрдісінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,5	кіші жас топтарына қатысатындарға жеке жаттығулар мен элементтерді үйренуге көмектесу. Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу және есепке алу жүйесін жүргізуді меңгеру. Командалық жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	

*- "JAS NOMAD" хоккейшілерді даярлаудың республикалық бағдарламасы

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері

(7–9 жас ұлдар/қыздар)

		Қыздар			Ұлдар		

[illegible]

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

(7–9 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		7 жыл	8 жыл	9 жыл	7 жыл	8 жыл	9 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
Конькиде 30 м алға жүгіру, сек.	5	5,05	4,95	4,90	5,05	4,95	4,90
	4	5,35	5,36	5,08	5,35	5,36	5,08
	3	5,42	5,52	5,21	5,42	5,52	5,21
Артқы жағымен сырғанау 30 м, сек.	5	6,91	5,47	5,3	6,91	5,47	5,3
	4	7,44	7,19	6,36	7,44	7,19	6,36
	3	7,53	7,50	6,55	7,53	7,50	6,55
Шайбаны ұстаусыз слалом, сек.	5	13,21	13,01	12,42	13,21	13,01	12,42
	4	14,27	14,30	12,94	14,27	14,30	12,94
	3	14,47	14,82	13,10	14,47	14,82	13,10
Шайбамен дриблингпен слалом, сек.	5	13,32	13,2	13,08	10,16	13,2	13,08
	4	14,84	14,30	13,65	14,84	14,30	13,65
	3	15,47	14,82	13,96	15,47	14,82	13,96
Шайбаны дриблингсіз "конверт", сек.	5	16,54	16,32	16,24	16,54	16,32	16,24
	4	18,04	17,96	17,09	18,04	17,96	17,09
	3	19,51	18,60	17,58	19,51	18,60	17,58
Шайбамен дриблингпен "конверт", сек.	5	20,18	17,82	15,35	20,18	17,82	15,35
	4	21,44	19,01	16,54	21,44	19,01	16,54
	3	22,58	20,22	16,84	22,58	20,22	16,84
3 x 9 м конькиде шаттл жүгіру, сек	5	9,6	9,3	8,95	9,6	9,3	8,95
	4	9,9	9,55	9,35	9,9	9,55	9,35
	3	10,25	9,85	9,7	10,25	9,85	9,7

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері

(9-11 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		9 жыл	10 жыл	11 жыл	9 жыл	10 жыл	11 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
30 м жүгіру, сек.	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5

"Сызғышты" сынау, қараңыз	5 4 3	аздау 7,5 7,5-20,4 20,4 және жоғары	аздау 7,5 7,5-20,4 20,4 және жоғары	аздау 7,5 7,5-20,4 20,4 және жоғары	аздау 7,5 7,5-20,4 20,4 және жоғары	аздау 7,5 7,5-20,4 20,4 және жоғары	аздау 7,5 7,5-20,4 20,4 және жоғары
Тұрып ұзындыққа секіру, қараңыз	5 4 3	150 149-145 144-140	160 159-155 154-150	170 169-165 164-160	160 159-155 154-150	175 174-170 169-165	185 184-180 179-175
Бір аяқпен секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, сек.	5 4 3	40-60 30-дан астам 30-дан аз	40-60 30-дан астам 30-дан аз	40-60 30-дан астам 30-дан аз	40-60 30-дан астам 30-дан аз	40-60 30-дан астам 30-дан аз	40-60 30-дан астам 30-дан аз
Шаттл жүгірісі 4х9 метр, сек.	5 4 3	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4
Иілу және иілу колдарын еңкейтілген күйде (бірнеше рет)	5 4 3	9 8 7	11 10-9 8-7	12 11-10 9-8	9 8 7	15 14-13 12-11	19 18-17 16-15
Денені жатқан позицияда көтеру (бірнеше рет)	5 4 3	30 26 23	34 30 26	38 34 31	40 36 31	47 43 40	48 44 41
Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу, қараңыз	5 4 3	+9 +5 +3	+9 +5 +3	+9 +5 +3	+9 +5 +3	+9 +5 +3	+9 +5 +3
Толық еңкейіп тұрған күйде позаны ұстаңыз, сек.	5 4 3	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері (9-11 жас ұлдар/қыздар)

		Қыздар	Ұлдар

Бақылау жаттығуы ның түрі	Рейтинг, ұпай	9 жыл	10 жыл	11 жыл	9 жыл	10 жыл	11 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
Конькиде 30 м алға жүгіру, сек.	5	4,90	4,85	4,12	4,90	4,85	4,12
	4	5,08	5,18	4,72	5,08	5,18	4,72
	3	5,21	5,31	4,88	5,21	5,31	4,88
Артқы жағымен сырғанау 30 м, сек.	5	5,3	5,19	5,0	5,3	5,19	5,0
	4	6,36	6,33	5,72	6,36	6,33	5,72
	3	6,55	6,65	5,94	6,55	6,65	5,94
Шайбаны ұстаусыз слалом, сек.	5	12,42	12,29	12,09	12,42	12,29	12,09
	4	12,9	12,98	12,48	12,94	12,98	12,48
	3	13,10	13,36	12,67	13,10	13,36	12,67
Шайбамен дриблингп ен слалом, сек.	5	13,08	12,83	12,41	13,08	12,83	12,41
	4	13,65	13,43	12,84	13,65	13,43	12,84
	3	13,96	13,95	13,13	13,96	13,95	13,13
Шайбаны дриблингс із "конверт ", сек.	5	16,24	16,14	14,84	16,54	16,14	14,84
	4	17,09	17,04	15,58	17,09	17,04	15,58
	3	17,58	17,47	15,90	17,58	16,47	15,90
Шайбамен дриблингп ен "конверт", сек.	5	15,35	16,05	16,0	15,354	16,05	16,0
	4	16,54	16,15	16,10	16,544	16,15	16,10
	3	16,84	16,61	16,71	16,845	17,61	16,71
3x9 м конькиде шаттл жүгіру, сек	5	8,95	8,95	8,7	8,95	8,7	8,5
	4	9,35	9,35	9,0	9,35	9,2	9,01
	3	9,7	9,7	9,4	9,7	9,5	9,3

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

Оқу топтарындағы студенттерді техникалық-тактикалық дайындықты бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері	Бағалау Жүзеге асыру
Бастауы оқу топтары		
	- тірек коньки қозғалыс бағыты бойынша сырғанайды; баска конькимен итеру бүкіл жүгірушінің ішкі жиегімен жағына (сәл артқа) орындалады;	

Шырша - "шырша" "	аяқ тобық буынында "қағып кетпейді" - трек "шыршаны" құрайды. - итеру кезінде коньки артқа сырғып кетеді немесе шамадан тыс сыртқа қарай бұрылады немесе аяғы ішке қарай аздап "еңкейеді". - көрсетілген екі немесе үш кате.	5 4 3
"хоккейшінің қонуы"	– қондыру дұрыс, аяқтар тізеде және тобықта жеткілікті түрде бүгілген (жіліншіктер алға қарай қисайған), конькилер "қағып кетпеген" (аяқтар тобықтарда бұрылмаған). 10-12 метрге сырғу – қону дұрыс, бірақ аяқтар қажеттен көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғу. – кателер бірдей, бірақ сырғанау 5-6 метр.	5 4 3
Бір аяқпен тепе-теңдік	– қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанайды. 8-10 метрге сырғу. – позиция дұрыс, бірақ денесі мен аяқтары аздап кернеулі. Тепе-теңдікті сақтау үшін қолдармен сәл тендестіру, коньки сыртқы немесе ішкі жиекте көбірек сырғып, аздап "жабысып қалады". 5-6 метрге сырғу – аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене қатты керілген, қолдармен тепе-теңдік сақтайды, коньки "жығылады". 2-4 метрге сырғытыңыз	5 4 3
Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы")	– дұрыс қалыпта, дене салмағы тірек аяқта, барлық буындарда бүгілген, ал ауырлық центрін тірек аяқтан итергіш (тербелме) аяққа ауыстырған кезде тербелетін (итерілетін) аяқ бүйірге тік және коньки саусақпен бүйірге және артқа бұрылады. Дене салмағы аяқтан аяққа ауысады. 25-30 метр жүріңіз. – дене қалпы дұрыс, дене салмағы тірек аяқта, яғни иық проекциясы тізенің артында, тізе кеуденің ортасында. Мұрын, кеуде ортасы,	5

	тізе, етіктің ұшы тік түзу сызықты құрайды. Аяқтардың жеткіліксіз кеңеюі немесе бәрі дұрыс, бірақ иықтың немесе жамбастың " ауытқуы" бар. – жоғары қону, ауырлық орталығының проекциясы "жотада анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15-20 м домалап, тірек жотасы "қисайған".	4 3

Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындауды бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері, ұпайлары	ескертпелер
Бастауы оқу топтары		
танымдық процестер (ойлау және зейін)	Ойындық ойлау: - қалыптасқан – 1 ұпай; - қалыптаспаған – 0 балл; Ойын барысында жаттықтырушының ұсынысына реакциясы: - адекватты – 1 ұпай; - жоқ – 0 балл; Ойын барысында назар аударыңыз : - тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай; - тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай Ойын әрекеттеріңізді сыни бағалау: - қазіргі – 1 ұпай - жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай.	Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 4 ұпай
Эмоционалды-еріктік процестер	Стресске төзімділік: - жоғары – 2 ұпай; - мерзімдік (ситуациялық) – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай; Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық): - барлық ойындарда үнемі көрінді – 2 ұпай; - барлық ойындарда (мерзімді түрде) көрінеді – 1 ұпай; - көрсетілмеген – 0 балл	Жаттығу сабақтары мен ойын әрекеттері кезінде бағаланады; барлығы максимум 4 ұпай
	Сіздің ойын рөліңіздегі әрекеттердің тиімділігі: - жоғары – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай;; Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу:	

Мінез-құлық көріністері	- тиімді – 1 ұпай; - тиімсіз (пассивті немесе тым агрессивті) – 0 ұпай; Құрбылар тобындағы көшбасшылық позиция: - өрнектелген – 2 ұпай; - мерзімді түрде – 1 ұпай; - жоқ – 0 балл; Пән: - жоғары – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай Біреудің күшті және әлсіз жақтары туралы кері байланыс: - қабылдайды, мінез-құлқын өзгертеді – 1 ұпай - қабылдамайды – 0 ұпай	Жаттығу сабақтары мен ойын әрекеттері кезінде бағаланады; барлығы максимум 6 ұпай

Жалпы дене даярлығының нормативтері (11-13 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		11 жыл	12 жыл	13 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
30 м жугиру, сек.	5	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
"Сызғышты" тамаша, қараңыз	5	аздау 7,5	аздау 7,5	аздау 7,5	аздау 7,5	аздау 7,5	аздау 7,5
	4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4
	3	20,4 және жоғары	20,4 және жоғары	20,4 және жоғары	20,4 және жоғары	20,4 және жоғары	20,4 және жоғары
Тұрып ұзындыққа секіру, қараңыз	5	160	170	180	175	185	195
	4	159-155	169-165	179-175	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	164-160	174-170	169-165	179-175	189-185
Бір аяқпен секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, сек	5	40-60	60-90	60-90	40-60	60-90	60-90
	4	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам
	3	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз
Шаттл жүгірісі 4х9 метр, сек.	5	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
Иілу және иілу қолдарын еңкейтілген күйде (бірнеше рет)	5	12	13	14	19	22	35
	4	11-10	12-11	13-12	18-17	21-20	34-33
	3	9-8	10-9	11-10	16-15	19-18	32-31

Денені жатқан позицияда н көтеру (бірнеше рет)	5 4 3	38 34 31	44 41 38	47 43 40	48 44 41	48 45 42	49 46 44
Гимнастик алық орындықта тұрып алға иілу, қараныз	5 4 3	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4
Толық еңкейіп тұрған күйде позаны ұстаңыз, сек.	5 4 3	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз
Жолақтағы тартылулар (рет саны)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	10 9 7	11 9 8	13 11 10

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері (11–13 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		11 жыл	12 жыл	13 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
Конькиде 30 м алға жүгіру, сек.	5 4 3	4,12 4,72 4,88	4,1 4,56 4,75	4,1 4,5 4,7	4,12 4,72 4,88	4,1 4,56 4,75	4,1 4,5 4,7
Артқы жағымен сырғанау 30 м, сек.	5 4 3	5,0 5,72 5,94	5,0 5,46 5,72	5,0 5,46 5,72	5,0 5,72 5,94	5,0 5,46 5,72	5,0 5,46 5,72
Шайбаны ұстаусыз слалом, сек.	5 4 3	12,09 12,48 12,67	11,56 11,80 12,30	11,56 11,80 12,30	12,09 12,48 12,67	11,56 11,80 12,30	11,56 11,80 12,30
Шайбамен дриблингпен слалом, сек.	5 4 3	12,41 12,84 13,13	11,68 12,19 12,50	11,51 12,19 12,50	12,41 12,84 13,13	11,68 12,19 12,50	11,51 12,19 12,50
Шайбаны дриблингсіз	5 4	14,84 15,58	14,58 15,07	14,45 15,07	14,84 15,58	14,58 15,07	14,45

"конверт". сек.	3	15,90	15,43	15,43	15,90	15,43	15,07 15,43
Шайбамен дриблингпен "конверт", сек.	5 4 3	16,0 16,10 16,71	15,08 15,88 16,46	15,0 15,88 16,36	16,0 16,10 16,71	15,08 15,88 16,46	15,0 15,88 16,36
3 x 9 м конькиде шаттл жарысы, сек.	5 4 3	8,7 9,0 9,4	8,7 9,0 9,4	8,5 9,01 9,38,	8,5 9,01 9,3	8,5 9,01 9,3	8,5 9,01 9,38,

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

Оқу топтарындағы студенттерді техникалық-тактикалық дайындықты бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері	Бағалау Жүзеге асыру
1-2 жылдық оқу топтарына		
Шырша - "шырша"	- тірек коньки қозғалыс бағыты бойынша сырғанайды; басқа конькимен итеру бүкіл жүгірушінің ішкі жиегімен жағына (сәл артқа) орындалады; аяқ тобық буынында "қағып кетпейді" - трек "шыршаны" құрайды. - итеру кезінде коньки артқа сырғып кетеді немесе шамадан тыс сыртқа қарай бұрылады немесе аяқ ішке қарай аздап "қағып кетеді". - жоғарыдағы қателердің екі-үшеуі .	5 4 3
"хоккейшінің қонуы"	– қондыру дұрыс, аяқтар тізе мен балтырда жеткілікті түрде бүгілген (жіліншік алға еңкейтілген), конькилер "қағып кетпеген" (аяқтар тобықта бұралмаған). 10–12 метрге сырғытыңыз – қондыру дұрыс, бірақ аяқтар қажеттіден көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғанау. – бірдей қателер, бірақ 5–6 метрге сырғанау.	5 4 3
	– қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып	

Бір аяқпен тепе-теңдік	кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанайды. 8-10 метрге сырғу. – қалпы дұрыс, бірақ денесі мен аяқтары аздап керілген. Тепе-теңдікті сақтау үшін қолдармен сәл теңдестіру, коньки сыртқы немесе ішкі жиекте көбірек сырғып, аздап "жабысып қалады". 5-6 метр сырғанау. – аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене қатты керілген, қолдармен теңдеседі, коньки "құлады". 2-4 метр сырғанау.	5 4 3
Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы")	- дене қалпын дұрыс ұстау, ауырлық центрін тірек аяқтан итергіш (тербеліс) аяққа ауыстырған кезде, дене салмағы тірек аяқта, барлық буындарында бүгілген, ал тербелетін (итерілетін) аяқ бүйірге түзу және конькиді саусақпен бүйірге және артқа бұру. Дене салмағы аяқтан аяққа ауысады. 25-30 метр жүріңіз. Қону дұрыс, дене салмағы тірек аяқта, яғни иық проекциясы тізенің артында, тізе кеуденің ортасының астында. Мұрын, кеуде ортасы, тізе, етіктің ұшы тік түзу сызықты құрайды. Аяқтардың жеткіліксіз кеңеюі немесе бәрі дұрыс, бірақ иықтың немесе жамбастың "ауытқуы" бар. - жоғары қону, ауырлық орталығының проекциясы "жотада анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15-20 м домалап, тірек жотасы "қисайған"	5 4 3

Тактикалық дайындықты бағалау критерийлері (1,2 жылдық оқудағы ОЖТ топтары үшін)

Тактикалық әрекет	Баға	
	Форвардтар	Қорғаушылар
Жеке тактика		
"1x1"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" - 2 гол "2" - 1 гол "0" - 0 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" - 2 гол "2" - 3 гол "1" - 4 гол
Топтық тактика		

"2x1"	6 шабуылда соғылған голдар саны:	6 шабуылда жіберілген голдар саны:
	"5" - 4 гол	"5" - 0 гол
	"4" - 3 гол	"4" - 1 гол
	"3" - 2 гол	"3" - 2 гол
	"2" - 1 гол	"2" - 3 гол
	"0" - 0 гол	"1" - 4 гол

Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындықты бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері, ұпайлары	Ескертпелер
1-2 оқу жылындағы оқу және оқу топтары		
	Ойын рөліне байланысты операциялық ойлау: Шабуыл жасау сәтін таңдаумен байланысты - қарсыластың шабуыл әрекеттерінің уақыты мен сипатын болжау ықтималдығын азайту үшін алдамшы қозғалыстар мен басқа да тактикалық элементтерді қолданады - 1 ұпай; - әдейі және "импровизацияланған" қайталанатын және қарсы шабуылдарды қолданса – 1 ұпай; - уақыт тапшылығы ауыр жағдайларды пайдаланады – 1 ұпай; - шабуыл әрекеттерін орындау үшін қарсыласта өзінің ойын қашықтығы туралы жалған түсініктер туғызса - 1 ұпай. Қорғаныстағы белсенділік, — дайындық әрекеттерін рефлексивті талдау негізінде қарсыласының болашақ іс-әрекетін болжай алады – 1 ұпай; — "қарсылас үшін ойлай алады" - 1 ұпай; — басым қасақана және экспромттық сипаттағы әрекеттерді қолданады – 1 ұпай; — "логикалық" және "қисынсыз" ойын шешімдерін ауыстырады, ең ықтимал тактикалық ойын схемаларын қолданады – 1 ұпай. Қарсыластардың ойын әрекеттерін болжау және болжау - болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі	

Танымдық процестер (ойлау және зейін)	бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 2 ұпай - болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай - өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл Сіздің командаңыздың ойыншыларының ойын әрекеттерін болжау және болжау - болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі бір тактиканың неліктен қабылданғанын түсіндіре алады) - 2 ұпай - болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай - өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл Ойынның презентациясы, қиял мен ойлау процестері, күрделі және стереотиптік емес әрекеттер мен тактикалық комбинацияларды құру шығармашылығы: - жоғары, тиімді – 2 балл; - жағдаяттық, мезгіл-мезгіл – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай. Ойын барысында жаттықтырушының нұсқауына реакция: - адекватты – 2 ұпай; - дәлелдейді, бірақ ішінара қабылдайды – 1 ұпай; - агрессивті қабылдамау немесе жоқ – 0 балл; Ойын барысында назар аударыңыз : - тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай; - тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай Өзінің ойын әрекетін сыни рефлексивті бағалау: - қазіргі – 1 ұпай - жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай.	Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 6 ұпай

	Жағдайлардың өзгеруіне реакция жылдамдығы, ойынның сәтті сәттерін жүзеге асыру қабілеті: - жоғары, адекватты – 2 ұпай - тым жоғары – 1 ұпай - төмен – 0 ұпай	
Эмоционалды-еріктік процестер	Ойын сәттерін "ұшып" енгізу мүмкіндігі: - жоғары – 2 ұпай - ситуациялық – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай. Өзін-өзі реттеуді дамыту (көңіл-күйді қалыптастыру, күштерді шоғырландыру, эмоциялар мен сананы басқару, ішкі ынталандыру және релаксация): - жоғары – 3 ұпай; - команданың ойынға деген көңіл-күйіне байланысты – 2 ұпай - көңіл күйіңізге байланысты – 1 ұпай - төмен – 0 ұпай; Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық): - барлық ойындарда үнемі көрінетін – 2 ұпай; - барлық ойындарда мерзімді түрде көрініс тапты – 1 ұпай; - көрсетілмеген – 0 балл Спорттық мотивация, кәсіби қызмет түрі ретінде хоккейге қызығушылық: - тұрақты – 2 ұпай; - ауытқымалы – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай Ойынға тарту (бәсеке белсенділігіне жоғары қызығушылық, толқу) - тұрақты – 2 ұпай; - ауытқымалы – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай	Бәсекелестік қызметте бағаланады ; барлығы максимум 7 ұпай
	Өзінің ойын рөліндегі әрекеттердің тиімділігі: - жоғары – 2 ұпай; - ситуациялық – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай; Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу: - тиімді – 1 ұпай;	

Мінез-құлық көріністері

- тиімсіз (пассивті немесе тым агрессивті) – 0 ұпай;

Құрбылар тобындағы көшбасшылық позиция:

- өрнектелген – 2 ұпай;

- мерзімді түрде – 1 ұпай;

- жоқ – 0 балл;

Жаттығу режимін сақтау:

- жоғары – 2 ұпай;

- кездейсоқ бұзушылықтар – 1 балл;

- тұрақты бұзушылықтар – 0 балл.

Жаттықтырушының күшті және әлсіз жақтары туралы кері байланысы:

- адекватты қабылдайды, мінез-құлқын өзгертеді – 2 ұпай

- қабылдайды, ренжітеді немесе агрессивті болады – 1 ұпай;

-қабылдамайды – 0 ұпай.

Жаттықтырушы талаптарын орындау, команда ережелерін сақтау:

- саналы - 2 ұпай

- автоматты – 1 ұпай

- диверсия және қарсылық арқылы - 0 ұпай.

Агрессивтілік, қатаңдық, қарсы тұруға дайын болу

- тиімді, ереже бойынша - 2 ұпай

- тиімді, ережені бұзумен – 1 ұпай

- орынсыз, тиімсіз - 0 ұпай

Қарсыласпен күресу

- тактикалық (сырғанау, қарсыласты қорғау, түйреу және т.б.) – 1 ұпай

- эмоционалды күйзеліс – 0 ұпай

Азшылықта ойнағанда

- көңіл-күй мен іс-әрекеттің тиімділігін сақтайды – 2 ұпай

- қобалжиды, жиі қателеседі – 1 ұпай

- адаса, ойынды "тазалайды" – 0 ұпай

Төрешілердің бағасына реакция

- адекватты, өз іс-әрекетін реттейді – 1 ұпай

- адекватты емес (дәлелдейді, дөрекі) – 0 ұпай

Ойыннан тыс қарсыластармен қарым-қатынас

- достық – 2 ұпай

Бәсекелестік қызметте бағаланады ; барлығы максимум 8 ұпай

	- немқұрайлылық – 1 ұпай - агрессивті – 0 ұпай Ойыннан тыс жанкүйерлермен қарым-қатынас - достық – 2 ұпай - немқұрайлылық – 1 ұпай - агрессивті – 0 ұпай	

1. Жалпы дене дайындығы стандарттары (13-15 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуын ың түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		13 жаста	14 жаста	15 жаста	13 жаста	14 жаста	15 жаста
1	2	3	4	5	6	7	8
30 м жүгіру, сек.	5 4 3	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	5,2 5,1-5,3 5,4-5,5	5,1 5,2-5,4 5,5-5,6	4,8 4,9-5,0 5,1-5,2	4,7 4,8-5,0 5,1-5,3	4,6 4,7-4,8 4,9-5,0
"Сызғыш" сынағы, қараңыз	5 4 3	7,5-тен аз 7.5-20.4 20.4 және о д а н жоғары	7,5-тен аз 7.5-20.4 20.4 және о д а н жоғары	7,5-тен аз 7.5-20.4 20.4 және о д а н жоғары	7,5-тен аз 7.5-20.4 20.4 және о д а н жоғары	7,5-тен аз 7.5-20.4 20.4 және о д а н жоғары	7,5-тен аз 7.5-20.4 20.4 және о д а н жоғары
Тұрып ұзындыққа секіру, қараңыз	5 4 3	180 179-175 174-170	190 189-185 184-180	200 199-195 194-190	195 194-190 189-185	210 209-205 204-200	220 219-215 214-210
Бір аяқпен секіргеннен кейін тепе-теңдікті і сақтау, сек .	5 4 3	60-90 30-дан астам 30-дан аз	90-120 30-дан астам 30-дан аз	90-120 30-дан астам 30-дан аз	60-90 30-дан астам 30-дан аз	90-120 30-дан астам 30-дан аз	90-120 30-дан астам 30-дан аз
Шаттл жүгірісі 4x9 метр, сек.	5 4 3	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9	7,3 7,4-7,7 7,8-8,0	7,2 7,3-7,6 7,7-7,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5 4 3	14 13-12 11-10	16 15-14 13-12	18 17-16 15-14	35 34-33 32-31	45 40-42 37-40	50 43-45 38-41
Денені жатқан позициядан көтеру (бірнеше рет)	5 4 3	47 43 40	49 46 44	50 48 45	49 46 44	50 48 45	51 49 45
Гимнастика л ы қ орындықта тұрып алға	5 4	+11 +6	+11 +6	+11 +6	+11 +6	+11 +6	+11

иілу, қараңыз	3	+4	+4	+4	+4	+4	+6 +4
Толық еңкею күйінде позаны ұстаңыз, сек	5 4 3	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз
Жолақтағы тартылулар (рет саны)	5 4 3	-	-	-	14 13 13	15 13 12	16 14 13
Кешенді ептілік тесті , сек.	5 4 3	-	-	-	17,6 18,0 18,5	16,5 17,3 17,8	15,8 16,8 17,3
Бір жерден үш рет секіру, қараңыз	5 4 3	-	-	-	650 636 621	693 680 668	693 680 668
Купер сынағы, м.	5 4 3	2000 1900 1600-1899	2000 1900 1600-1899	2100 2000 1990	2700 2400-2700 1600-1899	2700 2400-2700 1600-1899	2800 2500-2800 2300-2499

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері (13–15 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуын ың түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		13 жаста	14 жаста	15 жаста	13 жаста	14 жаста	15 жаста
1	2	3	4	5	6	7	8
Конькиде 30 м алға жүгіру, сек.	5	5,1	5,07	5,04	4,1	4,07	4,04
	4	5,5	5,45	5,38	4,5	4,45	4,38
	3	5,7	5,6	5,51	4,7	4,6	4,51
Артқы жағымен сырғанау 30 м, сек.	5	6,0	5,95	5,85	5,0	4,95	4,85
	4	6,46	6,34	6,28	5,46	5,34	5,28
	3	6,72	6,56	6,47	5,72	5,56	5,47
Шайбаны дриблингсіз слалом, сек.	5	12,56	11,52	11,26	11,56	9,52	9,26
	4	12,80	12,96	12,72	11,80	10,77	9,52
	3	13,30	13,12	13,20	12,30	11,0	10,87
Шайбамен дриблингпе н слалом, сек.	5	12,51	11,32	11,12	11,68	10,32	10,12
	4	13,19	13,0	13,0	12,19	11,37	10,01
	3	13,50	13,82	13,43	12,50	11,82	11,43
Шайбаны дриблингсіз "конверт", сек.	5	14,45	13,95	12,52	13,06	11,95	11,52
	4	15,07	14,54	14,25	14,07	14,54	14,25
	3	15,43	15,10	15,0	15,43	15,10	15,00

Шайбамен дриблингпен "конверт", сек.	5 4 3	15,0 15,88 16,36	11,41 15,369 16,03	11,12 14,721 15,927	14,08 15,88 16,36	12,41 15,36 16,03	12,12 14,72 15,92
Конькиде 6х9 м, сек.	5 4 3	17,5 17,9 18,5	17,5 17,9 18,5	17,5 17,9 18,5	16,5 17,0 17,4	16,5 17,0 17,4	16,5 17,0 17,4
Шайбасыз 45 метр реакция сынағы, сек.	5 4 3	10,54 10,89 11,26	9,25 9,79 11,4	9,05 9,23 10,33	9,54 9,89 10,26	8,25 9,79 10,4	8,50 9,23 10,33
Шайбамен 45 метр реакция сынағы, сек.	5 4 3	10,97 11,66 11,811	9,84 10,11 12,64	9,81 10,0 11,94	9,83 10,36 11,81	8,84 10,11 11,64	9,41 9,74 10,94
Берілген мақсат нүктесіне лақтыру дәлдігі, %	5 4 3	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

Оқу топтарындағы студенттерді техникалық-тактикалық дайындықты бақылау стандарттары

Техниканың атауы	бағалау критерийлері	Бағалау Жүзеге асыру
3-4 жылдық оқу топтарына		
"хоккейшінің қонуы"	– қондыру дұрыс, аяқтар тізе мен балтырда жеткілікті түрде бүгілген (жіліншік алға еңкейтілген), конькилер "қағып кетпеген" (аяқтар тобықта бұралмаған). 10-12 метрге сырғытыңыз – қондыру дұрыс, бірақ аяқтар қажеттіден көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғанау. – бірдей қателер, бірақ 5–6 метрге сырғанау.	5 4 3
Бір аяқпен тепе-теңдік	– қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанайды. 8-10 метрге сырғу. – қалпы дұрыс, бірақ денесі мен аяқтары аздап керілген. Тепе-теңдікті сақтау үшін	5

	қолдармен сәл теңдестіру, коньки сыртқы немесе ішкі жиекте көбірек сырғып, аздап "жабысып қалады". 5-6 метр сырғанау. – аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене қатты керілген, қолдармен теңдеседі, коньки "құлады". 2-4 метр сырғанау.	4 3
Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы")	- дене қалпын дұрыс ұстау, ауырлық центрін тірек аяқтан итергіш (тербеліс) аяққа ауыстырған кезде, дене салмағы тірек аяқта, барлық буындарында бүгілген, ал тербелетін (итерілетін) аяқ бүйірге түзу және конькиді саусақпен бүйірге және артқа бұру. Дене салмағы аяқтан аяққа ауысады. 25-30 метр жүріңіз. - қону дұрыс, дене салмағы тірек аяқта, яғни иық проекциясы тізенің артында, тізе кеуденің ортасының астында. Мұрын, кеуде ортасы, тізе, етіктің ұшы тік түзу сызықты құрайды. Аяқтардың жеткіліксіз кеңеюі немесе бәрі дұрыс, бірақ иықтың немесе жамбастың "ауытқуы" бар. - жоғары қону, ауырлық орталығының проекциясы "жотада анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15-20 м домалап, тірек жотасы "қисайған".	5 4 3

Тактикалық дайындықты бағалау критерийлері (3,4 жылдық оқудағы ОЖТ топтары үшін)

Тактикалық әрекет	Баға	
	Форвардтар	Қорғаушылар
Жеке тактика		
"1x1"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" - 2 гол "2" - 1 гол "0" - 0 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" - 2 гол "2" - 3 гол "1" - 4 гол
Топтық тактика		
"2x1"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" - 2 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" - 2 гол

	"2" - 1 гол "0" - 0 гол	"2" - 3 гол "1" - 4 гол
"3x2"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" - 2 гол "2" - 1 гол "0" - 0 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" - 2 гол "2" - 3 гол "1" - 4 гол

Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындауды бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері, ұпайлары	Ескертпелер
3-4 жылдық оқу топтары		
	Ойын рөліне байланысты операциялық ойлау: Шабуыл жасау сәтін таңдаумен байланысты — қарсыластың шабуыл әрекеттерінің уақыты мен сипатын болжау ықтималдығын азайту үшін алдамшы қозғалыстар мен басқа да тактика элементтерін қолданады - 1 ұпай; — әдейі және "импровизацияланған" қайталанатын және қарсы шабуылдарды қолданса – 1 ұпай; — уақыт тапшылығы ауыр жағдайларды пайдаланады – 1 ұпай; — шабуыл әрекеттерін орындау үшін қарсыласта өзінің ойын қашықтығы туралы қате түсініктер туғызса – 1 ұпай. Қорғау іс-шаралары, — дайындық әрекеттерін рефлексивті талдау негізінде қарсыластың алдағы әрекетін болжай алады – 1 ұпай; — "қарсылас үшін ойлай алады" - 1 ұпай; — басым қасақана және экспромттық сипаттағы әрекеттерді қолданады – 1 ұпай; — "логикалық" және "логикалық емес" ойын шешімдерін ауыстырады, ең ықтимал тактикалық ойын схемаларын қолданады – 1 ұпай. Қарсыластардың ойын әрекетін болжау және болжау	

Танымдық процестер (ойлау және зейін)	- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қолданылғанын түсіндіре алады) – 2 ұпай - болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қолданылғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай - өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл Сіздің командаңыздың ойыншыларының ойын әрекеттерін болжау және болжау - болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда себебін түсіндіре алады Белгілі бір тактика ұстанды) – 2 ұпай - болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай - өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл Ойынның презентациясы, қиял және ойлау процестері, күрделі және стереотиптік емес әрекеттер мен тактикалық комбинацияларды құру шығармашылығы: - жоғары, тиімді – 2 балл; - жағдаяттық, мезгіл-мезгіл – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай. Ойын барысында жаттықтырушының нұсқауына реакция: - адекватты – 2 ұпай; - дәлелдейді, бірақ ішінара қабылдайды – 1 ұпай; - агрессивті қабылдамау немесе жоқ – 0 балл; Ойын барысында назар аударыңыз : - тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай; - тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай Критическая рефлексивная оценка своих игровых действий: - қазіргі – 1 ұпай	Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 16 ұпай

	- жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай. Жағдайлардың өзгеруіне реакция жылдамдығы, ойынның сәтті сәттерін жүзеге асыру қабілеті: - жоғары, адекватты – 2 ұпай - тым жоғары – 1 ұпай - төмен – 0 ұпай	
Эмоционалды-еріктік процестер	Ойын сәттерін "ұшып" енгізу мүмкіндігі: - жоғары – 2 ұпай - ситуациялық – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай. Өзін-өзі реттеуді дамыту (көңіл-күйді қалыптастыру, күштерді шоғырландыру, эмоциялар мен сананы басқару, ішкі ынталандыру және релаксация): - жоғары – 3 ұпай; - команданың ойынға деген көңіл-күйіне байланысты – 2 ұпай - көңіл күйіңізге байланысты – 1 ұпай - төмен – 0 ұпай; Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық): - барлық ойындарда үнемі көрінетін – 2 ұпай; - барлық ойындарда мерзімді түрде көрініс тапты – 1 ұпай; - көрсетілмеген – 0 балл Спорттық мотивация, кәсіби қызмет түрі ретінде хоккейге қызығушылық: - тұрақты – 2 ұпай; - ауытқымалы – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай Ойынға қатыстыру (жарыс әрекеттеріне жоғары қызығушылық, толқу) - тұрақты – 2 ұпай; - ауытқымалы – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай	Бәсекелестік қызметте бағаланады; барлығы максимум 11 ұпай
	Сіздің ойын рөліңіздегі әрекеттердің тиімділігі: - жоғары – 2 ұпай; - ситуациялық – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай; Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу:	

Мінез-құлық көріністері

- тиімді – 1 ұпай;
- тиімсіз (пассивті немесе тым агрессивті) – 0 ұпай;
- Құрбылар тобындағы көшбасшылық позиция:
- өрнектелген – 2 ұпай;
- мерзімді түрде – 1 ұпай;
- жоқ – 0 балл;
- Жаттығу режимін сақтау:
- жоғары – 2 ұпай;
- кездейсоқ бұзушылықтар – 1 балл;
- тұрақты бұзушылықтар – 0 балл.
- Жаттықтырушының күшті және әлсіз жақтары туралы кері байланысы:
- адекватты қабылдайды, мінез-құлқын өзгертеді – 2 ұпай
- қабылдайды, ренжітеді немесе агрессивті болады – 1 ұпай;
- қабылдамайды – 0 ұпай.
- Жаттықтырушы талаптарын орындау, команда ережелерін сақтау:
- саналы – 2 ұпай
- автоматты – 1 ұпай
- диверсия және қарсылық арқылы – 0 ұпай.
- Агрессивтілік, қаттылық, қарсы тұруға дайындық
- тиімді, ереже бойынша – 2 ұпай
- тиімді, ережелерді бұзумен – 1 ұпай
- орынсыз, тиімсіз – 0 ұпай
- Қарсыласпен күресу
- тактические (подкаты, опека соперника, прижимание и т.д.) – 1 балл
- эмоциональные вспышки – 0 баллов
- Азшылықта ойнағанда
- көңіл-күй мен іс-әрекеттің тиімділігін сақтайды – 2 ұпай
- қобалжиды, жиі қателеседі – 1 ұпай
- адаса, ойынды "тазалайды" – 0 ұпай
- Төрешілердің бағасына реакция
- адекватты, өз іс-әрекетін реттейді – 1 ұпай
- адекватты емес (дәлелдейді, дөрекі) – 0 ұпай

	Ойыннан тыс қарсыластармен қарым-қатынас - достық - 2 ұпай Немқұрайлылық – 1 ұпай - агрессивті – 0 ұпай Ойыннан тыс жанкүйерлермен қарым-қатынас - достық - 2 ұпай - немқұрайлылық – 1 ұпай - агрессивті – 0 ұпай	Бәсекелестік қызметте бағаланады ; барлығы максимум 21 ұпай

1. Жалпы дене дайындығы стандарттары (15-18 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		15 жаста	16 жаста	17-18 жаста	15 жаста	16 жаста	17-18 жаста
1	2	3	4	5	6	7	8
30 м жүгіру, сек.	5	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5	4,4
	4	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
60 м жүгіру, сек.	5	9,4	9,7	9,6	7,71	7,42	7,42
	4	10,0	10,0	10,0	7,92	7,64	7,64
	3	10,3	10,4	10,4	8,14	7,85	7,85
"Сызғышты" сынау, қараңыз	5	7,5-тен аз	7,5-тен аз	7,5-тен аз	7,5-тен аз	7,5-тен аз	7,5-тен аз
	4	7.5-20.4	7.5-20.4	7.5-20.4	7.5-20.4	7.5-20.4	7.5-20.4
	3	20.4 және одан жоғары	20.4 және одан жоғары	20.4 және одан жоғары	20.4 және одан жоғары	20.4 және одан жоғары	20.4 және одан жоғары
Тұрып ұзындыққа секіру, қараңыз	5	200	210	220	220	230	240
	4	199-195	209-205	219-215	219-215	229-225	239-235
	3	194-190	204-200	214-205	214-210	224-220	234-230
Бір аяқпен секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, сек.	5	90-120	90-120	90-120	90-120	90-120	90-120
	4	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам	30-дан астам
	3	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз	30-дан аз
Шаттл жүгірісі 4х9 метр, сек.	5	7,8	7,8	7,7	7,5	7,3	7,2
	4	7,9-8,2	7,9-8,2	7,8-8,3	7,6-7,9	7,4-7,7	7,3-7,6
	3	8,3-9,2	8,3-9,2	8,4-9,4	8,0-8,9	7,8-8,0	7,7-7,9
Жатқан күйде иілу және иілу (рет саны)	5	14	16	18	35	45	50
	4	13-12	15-14	17-16	34-33	40-42	43-45
	3	11-10	13-12	15-14	32-31	37-40	38-41
Денені жатқан позициядан							50
	5	50	50	50	51	50	
	4	48	48	48	49	48	

көтеру (бірнеше рет)	3	45	45	45	45	46	48 46
Гимнастикалық орындықта тұрып алғайылу, қараңыз	5 4 3	+13 +8 +6	+13 +8 +6	+13 +8 +6	+13 +8 +6	+13 +8 +6	+13 +8 +6
Толық еңкею күйінде позаны ұстаңыз, сек.	5 4 3	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз	20 және одан да көп 20-дан аз 15-тен аз
Жолақтағы тартылулар (рет саны)	5 4 3	-	-	-	16 14 13	16 15 13	16 15 13
Кешенді ептілік тесті, сек.	5 4 3	-	-	-	15,8 16,8 17,3	15,3 16,4 16,9	15,2 16,2 16,7
Орыннан үш қарғып секіру, метр	5 4 3	-	-	-	693 680 668	693 680 668	693 680 668
Купер сынағы, м.	5 4 3	2100 2000 1990	2100 2000 1990	2300 2100-2300 1800-2099	2800 2500-2800 2300-2499	2800 2500-2800 2300-2499	3000 2700-3000 2500-2699

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері (15-18 жас ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Рейтинг, ұпай	Қыздар			Ұлдар		
		15 жаста	16 жаста	17-18 жаста	15 жаста	16 жаста	17-18 жаста
1	2	3	4	5	6	7	8
Конькиде 30 м алға жүгіру, сек.	5	5.04	4,78	4,61	4.04	4,07	4,01
	4	5,38	4,81	4,77	4,38	4,37	4,20
	3	5,51	4,94	4,81	4,51	4,47	4,32
Артқы жағымен сырғанау 30 м, сек.	5	5,85	5,8	5,51	4,85	4,91	4,85
	4	6,28	5,93	5,82	5,28	5,19	5,09
	3	6,47	6,3	6,27	5,47	5,73	5,52
Шайбаны дриблингсіз слалом, сек.	5	11,26	9.02	9,0	9,26	9.02	8,97
	4	12,72	11,52	11,20	9,52	10,52	11,20
	3	13.20	11,97	11,52	10.87	11,97	11,52
Шайбамен дриблингпе	5	11,12	10,05	10,0	10,12	10,05	9,01
	4	13,0	12,03	12,0	10,01	11,13	11,52

н слалом, сек.	3	13,43	13,0	12,97	11,43	12,03	12,07
Шайбаны дриблингсіз "конверт", сек.	5 4 3	12,52 14,25 15,0	11,08 13,22 14,38	11,01 12,97 14,4	11,52 14,25 15,00	10,08 11,22 12,381	10,01 11,97 12,4
Шайбамен дриблингпен "конверт", сек.	5 4 3	11,12 14,721 15,927	12,74 14,36 14,85	12,42 13,5 14,98	12,12 14,72 15,92	11,04 12,36 13,58	11,21 12,25 13,43
Конькиде 6х9 м, сек.	5 4 3	17,5 17,9 18,5	17,5 17,9 18,5	17,5 17,9 18,5	16,5 17,0 17,4	16,5 17,0 17,4	16,5 17,0 17,4
Шайбасыз 45 метр реакция сынағы, сек.	5 4 3	9,05 9,23 10,33	9,0 9,66 10,13	9,0 9,6 10,1	8,50 9,23 10,33	8,44 9,18 9,39	8,22 9,0 9,20
Шайбамен 45 метр реакция сынағы, сек.	5 4 3	9,81 10,0 11,94	9,73 10,0 11,16	9,53 10,0 11,01	9,41 9,74 10,94	9,34 9,7 10,62	9,18 9,65 10,01
Берілген мақсат нүктесіне лақтыру дәлдігі, %	5 4 3	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60

*- Дайындық кезеңіне және спортшылардың дайындық деңгейіне байланысты сынақ нәтижелерін түзетуге болады.

Оқу топтарындағы студенттерді техникалық-тактикалық дайындықты бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері	Бағалау Жүзеге асыру
спортты жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтарына.		
"хоккейшінің қонуы"	– қондыру дұрыс, аяқтар тізе мен сирақта жеткілікті түрде бүгілген (жіліншіктер алға қарай қисайған), конькилер "қағып кетпеген" (аяқтар ішке тартылмаған) Тобық буындары). 10-12 метр сырғанау - қону дұрыс, бірақ аяқтар қажеттіден көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғанау. - бірдей кателер, бірақ 5-6 метр сырғанау.	5 4 3
	– қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып	

Бір аяқпен тепе-теңдік	кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанайды. 10-12 метрге сырғу. – қалпы дұрыс, бірақ денесі мен аяқтары аздап керілген. Тепе-теңдікті сақтау үшін қолдармен шамалы теңдестіру, коньки сыртқы немесе ішкі жиекте көбірек сырғып, аздап "кұлады". 5-6 метрге сырғу. – аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене өте керілген, қолдармен тепе-теңдік сақтайды, коньки "кұлады". 2-4 метрге сырғытыңыз.	5 4 3
Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы")	– дұрыс қалыпта, дене салмағы тірек аяқта, барлық буындарда бүгілген, ал ауырлық центрін тірек аяқтан итергіш (тербелме) аяққа ауыстырған кезде тербелетін (итерілетін) аяқ бүйірге тік және коньки саусақпен бүйірге және артқа бұрылады. Дене салмағы аяқтан аяққа ауысады. 25-30 метр жүріңіз. – дұрыс қалып, тірек аяққа дене салмағы, яғни иықтың тізе артына проекциясы, тізе кеуде ортасының астына. Мұрын, кеуденің ортасы, тізе, етіктің ұшы тік түзу сызықты құрайды. Аяқтың созылуы жеткіліксіз немесе бәрі дұрыс, бірақ иықтың немесе жамбастың "ауытқуы" бар. - жоғары поза, сг проекциясы "конькиде анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15–20 м коньки, тірек коньки "еңкейтілген".	5 4 3

Тактикалық дайындықты бағалау критерийлері (СЖ және ЖСШ топтары үшін)

Тактикалық әрекет	Оценка	
	Форвардтар	Қорғаушылар
Жеке тактика		
"1x1"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" - 2 гол "2" - 1 гол "0" - 0 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" - 2 гол "2" - 3 гол "1" - 4 гол
Топтық тактика		

"2x1"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" – 2 гол "2" - 1 гол "0" - 0 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" – 2 гол "2" - 3 гол "1" - 4 гол
"3x2"	6 шабуылда соғылған голдар саны: "5" - 4 гол "4" - 3 гол "3" - 2 гол "2" - 1 гол "0" - 0 гол	6 шабуылда жіберілген голдар саны: "5" - 0 гол "4" - 1 гол "3" - 2 гол "2" - 3 гол "1" - 4 гол

Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындауды бақылау стандарттары

Техниканың атауы	Бағалау критерийлері, ұпайлары	Ескертпелер
спортты жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтары		
	Ойын рөліне байланысты стратегиялық ойын ойлауы: - қалыптасқан, ойын бойы белсенді қолданылған – 2 ұпай - қалыптасуда, жарылыста қолданылады, тұрақсыз, - 1 ұпай - қалыптаспаған – 0 ұпай Ойын рөліне байланысты операциялық ойлау: Шабуыл жасау сәтін таңдаумен байланысты — қарсыластың шабуыл әрекеттерінің уақыты мен сипатын болжау ықтималдығын азайту үшін алдамшы қозғалыстар мен басқа да тактика элементтерін қолданады - 1 ұпай; — әдейі және "импровизацияланған" қайталанатын және қарсы шабуылдарды қолданады - 1 ұпай; — уақыт тапшылығы ауыр жағдайларды пайдаланады – 1 ұпай; — шабуыл әрекеттерін орындау үшін қарсыласта өзінің ойын қашықтығы туралы қате ойлар туғызса – 1 ұпай. Қорғаныстағы белсенділік, — дайындық әрекеттерін рефлексивті талдау негізінде қарсыластың болашақ әрекетін болжауды біледі – 1 ұпай;	

Танымдық процестер (ойлау және зейін)

— "қарсылас үшін ойлауды" біледі - 1 ұпай;

— басым қасақана және экспромттық сипаттағы әрекеттерді қолданады – 1 ұпай;

— "логикалық" және "қисынсыз" ойын шешімдерін ауыстырады, ең ықтимал тактикалық ойын схемаларын қолданады – 1 ұпай.

Қарсыластардың ойын әрекеттерін болжау және болжау

- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі бір тактиканың неліктен қолданылғанын түсіндіре алады) – 2 ұпай

- болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың неліктен қолданылғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай

- өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл

Сіздің командаңыздағы ойыншылардың ойын әрекеттерін болжау және болжау

- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі бір тактиканың неліктен қолданылғанын түсіндіре алады) – 2 ұпай

- болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай

- өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл

Ойынның презентациясы, қиял және ойлау процестері, күрделі және стереотиптік емес әрекеттер мен тактикалық комбинацияларды құру шығармашылығы:

- жоғары, тиімді – 2 балл;

- жағдаяттық, мезгіл-мезгіл – 1 ұпай;

- жоқ – 0 ұпай.

Ойын барысында жаттықтырушының нұсқауына реакция:

- адекватты – 2 ұпай;

- дәлелдейді, бірақ ішінара қабылдайды – 1 ұпай;

	- агрессивті қабылдамау немесе жоқ – 0 балл; Ойын барысында назар аударыңыз : - тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай; - тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай Өзінің ойын әрекетін сыни рефлексивті бағалау: - қазіргі – 1 ұпай - жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай. Жағдайлардың өзгеруіне реакция жылдамдығы, ойынның сәтті сәттерін жүзеге асыру қабілеті: - жоғары, адекватты – 2 ұпай - тым жоғары – 1 ұпай - төмен – 0 ұпай	Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 18 ұпай
	Хоккейдегі спорттық мансабына көзқарас: - тұрақты, оң – 2 балл - тұрақсыз, екіұшты – 1 ұпай - немқұрайлы, теріс – 0 ұпай Ойын сәттерін "ұшып" енгізу мүмкіндігі: - жоғары – 2 ұпай - ситуациялық – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай.	

Эмоционалды-еріктік процестер	Өзін-өзі реттеуді дамыту (көңіл-күйді орнату, күштердің шоғырлануы, эмоциялар мен сананы басқару, ішкі ынталандыру және релаксация): - жоғары – 3 ұпай; - команданың ойынға деген көңіл-күйіне байланысты – 2 ұпай - өз көңіл-күйіңізге байланысты – 1 ұпай - төмен – 0 ұпай; Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық): - барлық ойындарда үнемі көрінетін – 2 ұпай; - барлық ойындарда мерзімді түрде көрініс тапты – 1 ұпай; - көрсетілмеген – 0 балл Спорттық мотивация, кәсіби қызмет түрі ретінде хоккейге қызығушылық: - тұрақты – 2 ұпай; - ауытқымалы – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай Ойынға қатыстыру (жарыс әрекеттеріне жоғары қызығушылық, толқу) - тұрақты – 2 ұпай; - ауытқымалы – 1 ұпай; - жоқ – 0 ұпай Клубқа, командаға берілгендік - тұрақты, жоғары – 2 ұпай - тұрақсыз, ситуациялық – 1 ұпай - жоқ – 0 ұпай	Оқу және бәсекелестік қызметте

		бағаланады; жалпы максимум 15 ұпай
Мінез-құлық көріністері	Сіздің ойын рөліңіздегі әрекеттердің тиімділігі: - жоғары – 2 ұпай; - ситуациялық – 1 ұпай; - төмен – 0 ұпай; Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу: - тиімді – 1 ұпай; - тиімсіз (пассивті немесе тым агрессивті) – 0 ұпай; Құрбылар тобындағы көшбасшылық позиция: - өрнектелген – 2 ұпай; - мерзімді түрде – 1 ұпай; - жоқ – 0 балл; Жаттығу режимін сақтау: - жоғары – 2 ұпай; - кездейсоқ бұзушылықтар – 1 балл; - тұрақты бұзушылықтар – 0 балл. Жаттықтырушының күшті және әлсіз жақтары туралы кері байланысы: - мінез-құлқын өзгерте отырып, адекватты қабылдайды – 2 ұпай - қабылдайды, ренжітеді немесе сөйлейді – 1 ұпай; - қабылдамайды – 0 ұпай. Жаттықтырушы талаптарын орындау, команда ережелерін сақтау: - саналы – 2 ұпай - автоматты – 1 ұпай - диверсия және қарсылық арқылы – 0 ұпай. Агрессивтілік, қатаңдық, қарсыласуға дайын болу - тиімді, ереже бойынша – 2 ұпай - тиімді, ережені бұзумен – 1 ұпай - орынсыз, тиімсіз – 0 ұпай Қарсыласпен күреседі - тактикалық (сырғанау, қарсыласты қорғау, түйреу және т.б.) – 1 ұпай - эмоционалды күйзеліс – 0 ұпай Азшылықта ойнағанда - көңіл-күй мен іс-әрекеттің тиімділігін сақтайды – 2 ұпай	Бәсекелестік қызметте бағаланады ; барлығы максимум 21 ұпай

- қобалжиды, жиі қателеседі – 1 ұпай - адаса, ойынды "тазалайды" – 0 ұпай Төрешілердің бағасына реакция - адекватты, өз іс-әрекетін реттейді – 1 ұпай - адекватты емес (дәлелдейді, дөрекі) – 0 ұпай Ойыннан тыс қарсыластармен қарым-қатынас - достық - 2 ұпай - немқұрайлылық – 1 ұпай - агрессивті – 0 ұпай Ойыннан тыс жанкүйерлермен қарым-қатынас - достық - 2 ұпай - немқұрайлылық – 1 ұпай - агрессивті – 0 ұпай Қоғамда өзіңізді хоккейші ретінде көрсетіңіз - белсенді – 2 ұпай - ситуациялық – 1 ұпай - жоқ – 0 ұпай Хоккейдің спорт түрі ретіндегі әлеуметтік оң имиджін сақтау - белсенді – 2 ұпай - ситуациялық – 1 ұпай - жоқ – 0 ұпай	

Ескертпе: Ең көп мүмкін болатын ұпайлардың 70%-дан азын жинаған спортшы оқудың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін жарыстан шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәліммен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

[illegible]

18	Ойыншының шынтақ төсемдері	жұп (2 дана)	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Тізе төсеніштері	жұп (2 дана)	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
20	Аяқтар	жұп (2 дана)	Адам	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
21	Ойыншының шорттары	нәрсе	Адам	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
22	Шортқа арналған белдік	нәрсе	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
23	Ойыншының қолғаптары	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
24	Ойыншының қорғаныс маскасы (болат)	нәрсе	Адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
25	Ойыншының дулығасы	нәрсе	Адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
26	Ойыншының қорғайтын қалқа (әйнек)	нәрсе	Адам	-	-	5	1	5	-	5	1	-	-
27	Ойыншының қорған	нәрсе	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-

	ы с қабығ ы											-	
28	Ойын шыла рдың коньк илері (п ыша қтары бар)	жұп (2 дана)	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
29	Ойын шыны ң скейт пыша қтары	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2
30	Ойын шыла рдың коньк имен сырға нау кубок тары (п ласт икалы қ)	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2
31	Ойын шыны ң сөмке сі (нәрсе хокке й сөмке сі)	нәрсе	Адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
32	Дене костю мі	орнат у	Адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
33	Хокке й шұлы қтары	жұп (2 дана)	Адам	3	1	3	1	3	1	6	1	-	-
34	Хокке й сандар ы	жұп (2 дана)	Адам	2	1	2	1	2	1	6	1	-	-
35	Эмбле ма-лог отип	нәрсе	Адам	3	1	3	1	3	1	1	1	-	-

[illegible]

Спорттық керек-жарақтармен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

23	Волейбол	нәрсе	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
24	Экспандер (турникет)	нәрсе	оқу тобы	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
25	Теннис ракеткасы	жұп (2 дана)	оқу тобы	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
26	Хоккей қақпалары	нәрсе	оқу тобы	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-
27	Голторы	нәрсе	оқу тобы	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
33 қосымша

Шаңғы жарыстары бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – шаңғы жарыстары бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер 11-13, 14-15, 16-19, 20-22,	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру- спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	0	0	14	14	
	ОЖТ – 2	18	18	14	14	
	ОЖТ – 3	18	18	14	14	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21	18	14	14	
	СЖТ– 1	21	21	14	14	
	СЖТ – 2	21	21	14	14	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	21	18	14	
	ЖСШТ	21	21	18	14	
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды	СДД	21	21	18	14	
	ОДО	21	21	18	14	
	ОРДО	21	21	18	14	

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары	ЖСШМ	21	21	18	14	
н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.

3. Дене шынықтыру - спорт ұйымдарындағы ОЖЖ мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	2	0	0
	ОЖТ – 1	0	4*	4*	4*	0	0
	ОЖТ – 2	0	4*	4*	4*	0	4
	ОЖТ – 3	0	4*	4*	4*	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	4*	6*	4*	4*	4*	6*
	СЖТ– 1	4*	7*	4*	4*	4*	7*
	СЖТ – 2	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	ЖСШТ	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	Клубы-секции	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШжәнеСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес	

*ескертпе – 10 ОЖЖ және 10 іс-шарадан аспауы керек

Ескерту: Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары.

[illegible]

Ресми республикалық жарыстар	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	10	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	10	10	-
Республикалық турнирлер	5	5	10	10	5
Ресми облыстық жарыстар	5	5	10	10	5
Р е с м и республикалық жарыстар	10	10	20	20	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	34,7	ЖФД, саптық жаттығулар; жалпы дамыту жаттығуларының кешендері; бірқалыпты және өзгермелі қарқындылықпен жүгіру; спорттық ойындар - футбол, баскетбол және т.б.; қозғалмалы ойындар; эстафеталар және секіру жаттығулары; жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар; жылдамдық пен үйлесімділікті, төзімділікті дамыту (циклдік жаттығулар) және т.б.
		АФД, кросстық дайындық, жаяу жүру; шаңғы жүрістеріне еліктеу; шаңғымен жазық және кедір-бұдыр жерде жүру; ерікті

Техникалық	31,4	қасиеттерді, аяқ бұлшықеттері мен иық белдеуінің күштік төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар; классикалық шаңғы жүрістерінің техникасы; сырғанау қадамының техникасын, бір тіректі сырғанау кезіндегі тепе-теңдікті, қолдар мен аяқтардың үйлесімді жұмысын меңгеруге арналған жаттығулар.
Тактикалық	23,9	Теория және практика, қателерді түзету, таныс қозғалыс дағдыларын бекіту және т.б.
Теориялық	10	Әңгімелесулер, шаңғы спорты сабақтарында қауіпсіздік техникасы; гигиена, шынықтыру, жаттығу сабақтары мен демалыс режимі, тамақтану, жарақаттар кезіндегі алғашқы көмек көрсету және т.б.
Психологиялық	0	Психологпен жұмыс, психологиялық төзімділікті қалыптастыру, мақсаттылық, мақсат қою және шешім қабылдаудағы өз бетінше тәуелсіздік және т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Шаңғы жарыстарының қағидалары, жарыстарда төреші ретінде жұмыс, оқу-жаттығу сабақтарында жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс және т.б.
Барлығы	100%	

1 Оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	36,7	ЖФД, саптық жаттығулар; жалпы дамыту жаттығуларының кешендері; бірқалыпты және өзгермелі қарқындылықпен жүгіру; спорттық ойындар - футбол, баскетбол және т.б.; қозғалмалы ойындар; эстафеталар және секіру жаттығулары; жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар; жылдамдық пен үйлесімділікті, төзімділікті дамыту (циклдік жаттығулар) және т.б.
		АФД, кросстық дайындық, жаяу жүру; шаңғы жүрістеріне еліктеу; шаңғымен жазық және кедір-бұдыр жерде жүру; ерікті

Техникалық	32,3	қасиеттерді, аяқ бұлшықеттері мен иық белдеуінің күштік төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар; классикалық шаңғы жүрістерінің техникасы; сырғанау қадамының техникасын, бір тіректі сырғанау кезіндегі тепе-теңдікті, қолдар мен аяқтардың үйлесімді жұмысын меңгеруге арналған жаттығулар және т.б.
Тактикалық	21	Теория және практика, қателерді түзету, таныс қозғалыс дағдыларын бекіту және т.б.
Теориялық	10	Әңгімелесулер, шаңғы спорты сабақтарында қауіпсіздік техникасы; гигиена, шынықтыру, жаттығу сабақтары мен демалыс режимы, тамақтану, жарақаттар кезіндегі алғашқы көмек көрсету және т.б.
Психологиялық	0	Психологпен жұмыс, психологиялық төзімділікті қалыптастыру, мақсаттылық, мақсат қою және шешім қабылдаудағы өз бетінше тәуелсіздік және т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Шаңғы жарыстарының қағидалары, жарыстарда төреші ретінде жұмыс, оқу-жаттығу сабақтарында жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс және т.б.
Барлығы	100%	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	23,4	ЖФД, арнайы төзімділікті дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығуларының кешені; күштік төзімділікті, аяқ бұлшықеттері мен иық белдеуін дамытуға арналған шаңғы роликтеріндегі арнайы жаттығулар кешендері; организмнің аэробтық өнімділігін арттыруға және ерікті қасиеттерді дамытуға бағытталған еліктеу жаттығулары, кросстық дайындық, жаяу жүру және т.б.
		АФД, жоғары, орташа және төмен тұрыстарда беткейлерден төмен түсуді дамыту; "шырша" және "жартылай шырша" әдістерімен

Техникалық	45,6	көтерілулерді еңсеруді бекіту; баспалдақты, сырғанау қадамдық жүгірумен; "соқамен", "тірекпен", "бұрылумен", "тайып түсумен", "құлаумен" тежеу техникасын бекіту және т.б.
Тактикалық	19	Теория және практика, Қалпына келтіру әрекеттері, Тандалған спорттың стратегиясы мен тактикасы;
Теориялық	12	Әңгімелесулер, шаңғы спорты сабақтарында қауіпсіздік техникасы; гигиена, шынықтыру, жаттығу сабақтары мен демалыс режимі, тамақтану, жарақаттар кезіндегі алғашқы көмек көрсету және т.б.
Психологиялық	0	Психологпен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	ОЖС-да жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу
Барлығы	100%	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	ЖФД арнайы шыдамдылықты дамытуға арналған жалпы дамытушы жаттығулар кешені
Техникалық	42,9	АФД, тегіс және кедір-бұдыр жерлерде шаңғымен жүру дағдыларын жетілдіру ; биік, орташа және төмен тұрыстарда еңістерден түсу дағдыларын жетілдіру; "Шырша" және "жарты шырша" әдістерімен өрмелеуді бекіту; баспалдақ, сырғанау және қадамдық жүгіру әдістерімен "Сабан", "тіреу", "бұрылыс", "сырғу" және "құлау" әдістерімен тежеуді жетілдіру.
Тактикалық	28	Теория және практика, шаңғышылардың микро- және макроциклдары туралы түсінік; адам ағзасының құрылысы мен қызметтері туралы мәліметтер. Дене жаттығуларының ағзаға әсері және т.б.
Теориялық	3,2	Әңгімелесулер дене жаттығуларының адам ағзасына әсер ету элементтері ретінде жүктеме мен демалыс

Психологиялық	0	Психологпен жұмыс, шаңғышыларды жарысқа психологиялық дайындау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0,9	Жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу, ОЖЖ-да жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу
Барлығы	100%	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	19,7	ЖФД , жылдамдық-күш қасиеттері: спринттер, төбеге жүгіру, секіру жаттығулары . Үйлестіру және икемділік: гимнастика, акробатика, созылу жаттығулары.
Техникалық	38,1	АФД, спортшылардың функционалдық дайындығын арттыру; Жеке бөлшектерді жетілдіру, отыруды нақты орындауды, тиімді итеруді және сырғанап жүруді, шаңғы таяқтарын белсенді қоюды жаттықтыру, қол-дене қатты жүйесін меңгеру.
Тактикалық	23,1	Теория және тәжірибе, психологиялық қысым, ауа райына және күтпеген жағдайларға бейімделу.
Теориялық	2,6	Өңгімелесу, қарқындылық аймақтары, пульс өлшегіштерді пайдалану.
Психологиялық	15,4	Психологпен жұмыс істеу, бәсекелестік төзімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу.
Барлығы	100%	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	21,2	ЖФД, күш жаттығулары (өз салмағымен, серпінді жолақтармен, салмақпен); икемділік (динамикалық және статикалық созылу); координациялық жаттығулар (эстафеталар, секіру жаттығулары).

Техникалық	37,9	АФД, классикалық және коньки стиліндегі шаңғы жүрістері кезінде координациялық және ырғақтық құрылымды жетілдіру.
Тактикалық	22	Теория және тәжірибе, қарсыластар мен жағдайларды талдау.
Теориялық	2,4	Өңгімелесу, жаттығу процесін құру принциптері, қалпына келу принциптері, шаршау, тамақтану.
Психологиялық	0	Психологпен жұмыс істеу, тапсырмаға зейін қою дағдысы (толқу, кедергілер).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,8	Жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу.
Оңалту шаралары	15	Іс-шараларды қалпына келтіру
Барлығы	100%	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	ЖФД, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар: өз салмағымен жұмыс, кроссфит элементтері.
Техникалық	24,2	АДШ, техникалық элементтерді стандартты және өзгермелі жағдайларда қозғалыстардың динамикалық және кинематикалық сипаттамалары бойынша қажетті үйлесімділікке жеткенше бірнеше рет қайталау.
Тактикалық	35	Теория және тәжірибе, қарсыластың спорттық шеберлігін талдау дағдыларын меңгеру.
Теориялық	2,1	Өңгімелесу, допингке қарсы ережелерді білу.
Психологиялық	0,5	Психологпен жұмыс істеу, жарыстарды визуализациялау, тыныс алу әдістері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,2	ОЖЖ-да жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу, жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу.
Оңалту шаралары	17	Іс-шараларды қалпына келтіру
Барлығы	100%	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

	20,4	ЖДШ, ЕДШ және жарақаттардың алдын алу (оның ішінде табан, арқа және тізе нығайту).
Техникалық	26,5	АДШ, спортшылардың техникалық шеберлігін жетілдіру және шаңғышының бәсекелестік қызметіне тән жағдайлардың әртүрлілігін ескеру.
Тактикалық	34,6	Теория және тәжірибе, қашықтықты өту стратегиясы; пульс/қуат пен ырғақты "ұстап тұру" дағдысы.
Теориялық	1,8	Әңгімелесулер, организмнің шамадан тыс шаршауы және қатты күш түсу ұғымдары, тамақтанудың маңызы және т.б.
Психологиялық	0,5	Психологпен жұмыс, тыныс алу әдістері, визуализация, релаксация.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,2	Жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу, ОЖЖ жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу.
Оңалту шаралары	15	Іс-шараларды қалпына келтіру
Барлығы	100%	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	ЖДД, кросс жаттығулары, спорттық ойындар, жалпы дамыту жаттығуларының кешендері. Жылдамдық-күш қасиеттерін, күшті төзімділік пен қуатты жақсартуға бағытталған жаттығулар кешендері
Техникалық	26	АДШ, қозғалыс және вегетативтік функциялардың максималды үйлесімділігін қамтамасыз ету, классикалық және коньки стилінде қозғалу кезінде функционалдық әлеуетті (күштік, жылдамдық, энергетикалық және т.б.) максималды іске асыру қабілетін жетілдіру.
Тактикалық	35	Теория және тәжірибе, жарыста тактикалық күрес жүргізудің құралдары мен әдістерінің арсеналы.
Теориялық	1,7	Әңгімелесулер, жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін дұрыс техниканың маңызы.

Психологиялық	0,6	Психологпен жұмыс, сенімділік пен мотивацияны қалыптастыру; жеңіліс қорқынышын жеңу, сындарлы сын.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,3	Жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу, ОЖЖ жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу.
Оналту шаралары	15,4	Іс-шараларды қалпына келтіру
Барлығы	100%	

Жоғары спорттық шеберлік тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	19,7	ЖДШ, кросс дайындығы, спорттық ойындар, жалпы дамытушы жаттығулар кешендері. Жылдамдық-күш сапаларын, күштік төзімділікті және күшті жетілдіруге бағытталған жаттығулар кешендері.
Техникалық	29,4	АДШ, қозғалыс және вегетативтік функциялардың максималды үйлесімділігін қамтамасыз ету, классикалық және коньки стилінде қозғалу кезінде функционалдық әлеуетті (күштік, жылдамдық, энергетикалық және т.б.) максималды іске асыру қабілетін жетілдіру.
Тактикалық	35	Теория және тәжірибе, жарыста тактикалық күрес жүргізудің құралдары мен әдістерінің арсеналы.
Теориялық	1,8	Өңгімелесулер, жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін дұрыс техниканың маңызы.
Психологиялық	0,5	Психологпен жұмыс, бәсекелестік мотивация мен эмоционалды тұрақтылықтың жоғары деңгейін қалыптастыру. Жаттығу іс-әрекетіндегі бәсекелестік күрес жағдайларын модельдеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,5	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарысжүктемелерін талдау қабілеті. Оқу жекпе-жектерінің жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Қалпына келтіру шаралары	12,8	Іс-шараларды қалпына келтіру
Барлығы	100%	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Жалпы физикалық және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Ұлдар

№	Жаттығулар	Деңгейлік бағалау	9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	15 жас және одан жоғары
		5	5,5	5,4					

1	30 м жүгіру (сек)	4	5,6	5,5					
		3	5,7	5,6					
		2	5,8	5,7					
		1	5,9	5,8					
	60 м жүгіру (сек)	5			10,2	10,0	9,7	9,4	9,2
		4			10,3	10,1	9,8	9,5	9,3
		3			10,4	10,2	9,9	9,6	9,4
		2			10,5	10,3	10,0	9,7	9,5
		1			10,6	10,4	10,1	9,8	9,6
2	қайтарм алы жүгіріс	5	9,8	9,1	8,6	8,1	7,8	7,5	7,3
		4	10,2	9,8	8,9-8,7	8,5-8,2	8,1-7,9	7,9-7,6	7,7-7,4
		3	10,6	10,4	9,6-9,0	9,4-8,6	9,1-8,2	9,0-8,0	8,6-7,8
		2	11,0	10,8	9,9-9,7	9,8-9,5	9,5-9,2	9,5-9,1	9,0-8,7
		1	11,5	11,0	10,0	9,9	9,6	9,6	9,1
3	Крест 500 м (9 жас) 1000 м (10-11 жас) 2000 м (12-13 жас) 3000 м (14-15 жас)								
		5	2,20	4,40	4,10	9,00	8,50	12,20	11,45
		4	2,30	4,50	4,20	9,10	9,00	12,35	12,00
		3	2,40	5,00	4,30	9,20	9,15	12,40	12,20
		2	2,50	5,10	4,40	9,30	9,20	12,50	12,35
4	ұзындық қ а тұрып секіру (м)	1	3,00	5,20	4,50	9,40	9,30	13,10	12,5
		5	160	170	175	195	205	210	230
		4	155	165	170	180	190	200	215
		3	150	160	165	170	180	190	200
5	Тұрғыда тартылу (рет саны) 9-10 жас (төмен тұрғыда тартылу)	2	145	155	160	165	170	180	190
		1	135	150	155	160	165	170	180
		5	10	12	7	8	10	12	14
		4	8	10	6	7	8	10	12
6	Жатып қолды бұгу және жазу	3	7	9	5	6	7	9	10
		2	6	8	4	5	6	8	9
		1	5	7	3	4	5	7	8
		5	18	22	24	26	32	36	42
7	О н секіру	4	16	20	22	24	30	34	40
		3	14	18	20	22	28	32	38
		2	12	16	18	20	26	30	36
		1	10	14	16	18	24	28	34
		5			20,00	21,00	22,00	23,00	24,00
		4			19,00	20,00	21,00	22,00	23,00
		3			18,00	19,00	20,00	21,00	22,00
		2			17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
		1			16,00	17,00	18,00	19,00	20,00

8	Дене тұлғасын көтеру (іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар) 30 секунд ішінде	5	20	22	24	26	28	29	30
		4	18	20	22	24	26	28	29
		3	16	18	20	22	24	27	28
		2	14	16	18	20	22	26	27
		1	12	14	16	18	20	25	26

Жалпы физикалық және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Ұлдар

9-10 жас: 35 балл – өте жақсы; 28 ұпай – жақсы; 21 ұпай – өтті.

11-15 жас: 40 балл – өте жақсы; 32 ұпай – жақсы; 24 ұпай – өтті.

Жалпы физикалық және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Қыздар									
№	Жаттығулар	Деңгейді бағалау	9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	15 жас және жоғары
1	30 м (сек) жүгіру	5	5,7	5,5					
		4	5,8	5,6					
		3	5,9	5,7					
		2	6,0	5,8					
		1	6,1	6,0					
	60 м (сек) жүгіру	5			10,4	10,2	10,1	9,9	9,4
		4			10,5	10,3	10,2	10,0	9,6
		3			10,6	10,4	10,3	10,1	9,8
		2			10,7	10,5	10,4	10,2	10,0
		1			10,8	10,6	10,5	10,3	10,1
2	қайтармалы жүгіріс	5	10,4	9,6	8,9	8,7	8,4	8,2	8,0
		4	10,8	10,4	9,2-9,0	9,1-8,8	8,8-8,5	8,7-8,3	8,5-8,1
		3	11,5	11,0	10,1-9,3	10,0-9,2	9,7-8,9	9,8-8,8	9,5-8,6
		2	12,0	11,5	10,5-10,2	10,4-10,1	10,1-9,8	10,2-9,9	9,9-9,6
		1	12,5	12,0	10,6	10,5	10,2	10,3	10,0
3	Кросс 500 м (9 жас) 1000 м (10-11 жас) 2000 м (12-13 жас) 3000 м (14-15 жас)	5	2,30	4,50	4,30	9,40	9,30	9,00	12,40
		4	2,40	5,00	4,40	9,50	9,40	9,10	12,50
		3	2,50	5,10	4,50	10,00	9,50	9,20	13,00
		2	3,00	5,20	5,00	10,20	10,00	9,40	13,10
		1	3,10	5,30	5,10	10,40	10,20	9,50	13,20
4	Орнынан ұзындық	5	145	160	170	180	185	195	200
		4	140	150	160	170	175	190	195
		3	135	140	150	160	165	180	185

	қа секіру (м)	2 1	130 125	135 130	140 135	150 140	155 145	170 160	175 165
5	Жатып қолды бүгу және жазу	5 4 3 2 1	12 10 8 7 6	14 12 10 8 7	18 17 16 15 14	20 18 17 16 15	25 24 23 22 20	30 29 28 27 26	35 34 33 32 31
6	Он секіру	5 4 3 2 1			18,00 17,00 16,00 15,00 14,00	19,00 18,00 17,00 16,00 15,00	20,00 19,00 18,00 17,00 16,00	21,00 20,00 19,00 18,00 17,00	22,00 21,00 20,00 19,00 18,00
7	Дене тұлғасын көтеру (іш бұлшықеттеріне арналған жаттығулар) 30 секунд ішінде	5 4 3 2 1	16 14 12 10 8	18 16 14 12 10	20 18 16 14 12	24 22 20 18 16	26 24 22 20 18	28 26 24 22 20	30 28 26 24 22

Жалпы физикалық және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: Қыздар 9-10 жас: 30 ұпай – өте жақсы; 24 ұпай-жақсы; 18 ұпай-тапсырылды. 11-15 жас: 35 ұпай-өте жақсы; 28 ұпай-жақсы; 21 ұпай – тапсырылды.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Конькимен сырғанауға арналған шаңғы етіктері	Дана	топта оқитындар саны бойынша
2	Классикалық айналымға арналған шаңғы етіктері	Дана	топта оқитындар саны бойынша
3	Етік қақпақтары (оқшаулау)	Дана	топта оқитындар саны бойынша
4	Роликті қорғайтын дулыға	Дана	топта оқитындар саны бойынша
5	Коньки тебуге арналған шаңғылар	Жұп	топта оқитындар саны бойынша
6	Классикалық қозғалысқа арналған шаңғы	Жұп	топта оқитындар саны бойынша
7	Конькимен сырғанауға арналған шаңғы роликтері	Жұп	топта оқитындар саны бойынша

8	Классикалық қозғалысқа арналған шаңғы роликтері	Жұп	топта оқытындар саны бойынша
11	Шаңғы Таяқшалары	Жұп	топта оқытындар саны бойынша

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Көкірекшесі бар арнайы қыздыру костюмі	Жиынтық	Топта оқытындар саны бойынша
2	Шляпасы бар жаттығу комбинезоны	Жиынтық	Топта оқытындар саны бойынша
3	Жарыс комбинезоны	Жиынтық	Топта оқытындар саны бойынша
4	Термиялық іш киім	Жиынтық	Топта оқытындар саны бойынша
5	Фуфайка (ұзын жең)	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
6	Джерси (жеңсіз)	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
7	Рейтингтер серпімді	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
8	Жарыс қақпағы (спорттық)	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
9	Қақпақ окшауланған	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
10	Сүзгі қалқаны	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
11	Шаңғы жаттығу қолғаптары	Жұп	Топта оқытындар саны бойынша
12	Аяқтар	Жұп	Топта оқытындар саны бойынша
13	Тізе жастықшалары	Жұп	Топта оқытындар саны бойынша
14	Gore-Tex технологиясы бар арнайы кроссовкалар	Дана	Топта оқытындар саны бойынша
15	Ұзын жеңді жазғы дайындыққа арналған арнайы костюм	Жиынтық	Топта оқытындар саны бойынша
16	Қысқа жеңді жазғы дайындыққа арналған арнайы костюм	Жиынтық	Топта оқытындар саны бойынша

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
34 қосымша

Шаңғы қоссайысы бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты-шаңғы қоссайысы бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248

спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер /қоса алғанда 15 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/қоса алғанда 16-19 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 20-21 жас			
	ересектер/22 жас және одан үлкен			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың	Қазақстан Республикасы		Медициналық тексеруге	

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	алдында дайындық ОЖЖ	чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін	
		жасөспірімдер/қоса алғанда 16-19 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін	
		жастар / қоса алғанда 20-21 жас	21	18	14 күнге дейін	
		ересектер/22 жас және одан үлкен	21	18	14 күнге дейін	

Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5

клубтары, спорт секциялары)	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар/ секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша							

жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс	

Ерлер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

Ресми облыстық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Ресми республикалық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Халықаралық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

жарыс түрлері	төрешілер саны				
	спорт төрешісі	i санатты спорт төрешісі	ұлттық спорт төрешісі	жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	халықаралық санаттығы төреші
Аудандық турнирлер	15	15	10	10	-
Облыстық турнирлер	15	15	10	10	-
Республикалық турнирлер	12	12	12	10	3
Ресми облыстық жарыстар	10	10	10	10	-
Ресми республикалық жарыстар	5-12	5-12	7-15	7-15	3-5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	45	Шаңғы қоссайысында спортшыға қажетті қозғалыс дағдылары мен дағдыларының қорымен айналысатындарды қалыптастыру. Икемділікті, үйлестіру қабілеттерін, күшке төзімділікті дамытуға бағытталған жалпы даму және гимнастикалық жаттығулар кешендері. Ептілікті, жылдамдықты, төзімділікті дамытуға бағытталған спорттық және ашық ойындар. Жылдамдық пен жылдамдықты дамытуға бағытталған эстафеталар мен секіру жаттығулары. Төзімділікті дамытуға бағытталған циклдік жаттығулар.
Техникалық-тактикалық	50	Спорт тактикасының жалпы ережелерін, төрешілік тәсілдерін және жарыстар туралы ережелерді, мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесін зерттеу; алдағы жарыстарда өз тактикасын құру дағдыларын игеру; тактикалық құрылыстарды практикалық игеру үшін жаттығулар мен бақылау жарыстарында қажетті жағдайларды модельдеу. Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық, Психологиялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Қауіпсіздік техникасы. Спорттық режимді (оқу-жаттығу процесінің ұзақтығын, ұйқы, тынығу кезеңдерін, жаттығудан кейінгі қалпына келтіру іс-шараларын, оңтайлы тамақтануды, артық жұмыс пен жарақаттанудың алдын алуды ескере отырып, күннің дұрыс режимінің дағдыларын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	40	Шаңғышыға қажетті физикалық қасиеттерді дамыту. Жеңіл атлетика жаттығулары. Акробатикалық жаттығулар. Қолында және шаңғысында шаңғы тебудің негізгі саптық әдістері. Таяқтарсыз қадаммен және сырғанау қадамымен қозғалу. Созылу, релаксация және қозғалысты үйлестіру жаттығулары. Жаяу жүру әр түрлі қол қимылдарымен шұлықта жиі кездеседі. Шаңғы жаттығулары, Имитациялық секіру жаттығулары . Аяқ бұлшықеттерінің буын - байлам аппаратын нығайтуға, жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға бағытталған әртүрлі секіру жаттығулары мен көп секірулер. Аяқ пен иық белдеуі бұлшықеттерінің күш төзімділігін дамытуға арналған шаңғы және шаңғы роликтеріндегі арнайы жаттығулар кешендері.
Техникалық-тактикалық	55	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. - шаңғы қоссайысы техникасының негіздерімен танысу; - шаңғы және шаңғы жарысы техникасының жекелеген элементтерін оқыту; - жалпы секіру техникасын үйрету . Имитациялық жаттығулар. Шаңғымен сырғанау жаттығулары жасанды жабыны бар шаңғымен сырғанау жаттығулары және шаңғы роликтеріндегі қарқындылықпен қозғалу. Жарыс шаңғысы жаттығулары. Соққыларды жеңе отырып, түсу кезінде секіру. Ойындар мен бәсекелестік элементтері де бар.
		Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы. Спорттық режимді (оқу-жаттығу процесінің ұзақтығын, ұйқы, тынығу кезеңдерін, жаттығудан кейінгі қалпына келтіру іс-шараларын, оңтайлы

Теориялық, Психологиялық	5	тамақтануды, артық жұмыс пен жарақаттанудың алдын алуды ескере отырып, күннің дұрыс режимінің дағдыларын қалыптастыру. Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	35	Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар және ептілік. Секіру жаттығулары кеңінен қолданылады (көп секірулер, секірулер кедергілер арқылы, қысқа сегменттердегі үдеу, тереңдікке секіру, акробатикалық жаттығулар, батутта секіру және т. б.). Күшті дамыту үшін қарсылық жаттығулары қолданылады. Жалпы төзімділікті дамыту үшін аэробты бағыттағы циклдік жаттығулар қолданылады: жүгіру, жүру, жүзу, есу.
Техникалық-тактикалық	56	Келесі қабілеттерді дамыту: бәсекелестік жағдайды тез қабылдау, барабар түсіну, талдау, бағалау және қалыптасқан жағдайға және оның дайындық деңгейіне және оның жедел жағдайына сәйкес шешім қабылдау, жарыстың мақсаттары мен нақты бәсекелестік жағдайдың міндеттеріне сәйкес өз әрекеттерін құру. Рационалды уақыт, кеңістіктік және динамикалық қалыптастыру Қозғалыс құрылымдары бастапқы дайындық топтарында бұрын өткен материалды қайталау. Шаңғы тебу техникасын жетілдіру.
		Спортшылардың моральдық және еріктік қасиеттерін дамыту мен жетілдірудің негізгі әдістері. Жаттығу процесінде және

Теориялық, Психологиялық	8	жарыстарда қиындықтарды жеңу. Жаттығулар мен жарыстар алдында жағымсыз эмоцияларды жеңу. Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Терминологияны меңгеру. Жарыс ережелері. Топта жылыту үшін дағдыларды қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	34	Спортшылардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Күштік қабілеттер(өз салмағын жеңу); жылдамдық-күштік қабілеттер; жылдамдық қасиеттері (реакция жылдамдығы, қадамдар жиілігі, қозғалыстың басталу жылдамдығы және жылдамдық жиілігі); үйлестіру қабілеттері; Икемділік; Төзімділік.
Техникалық-тактикалық	55	Техникалық элементтерді жетілдіру. Келесі қабілеттерді дамыту: бәсекелестік жағдайды тез қабылдау, барабар түсіну, талдау, бағалау және қалыптасқан жағдайға және оның дайындық деңгейіне және оның жедел жағдайына сәйкес шешім қабылдау, жарыстың мақсаттары мен нақты бәсекелестік жағдайдың міндеттеріне сәйкес өз әрекеттерін құру.
Теориялық, Психологиялық	10	Қазақстанда және әлемде шаңғы қосайысы дамуының негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі. Қауіпсіздік техникасы. Спортшылардың моральдық және еріктік қасиеттерін дамыту мен жетілдірудің негізгі әдістері. Жаттығу процесінде және жарыстарда қиындықтарды жеңу.

		Жаттығулар мен жарыстар алдында жағымсыз эмоцияларды жеңу. Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен дағдыларды дамыту, (топ құру, негізгі командаларды орнында және қозғалыста беру). Топта жылыту үшін дағдыларды жетілдіру. Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Арнайы жаттығу құралдарының көлемі едәуір артады (жылдық циклдің жазғы-күзгі кезеңінде жас қос жауынгерлер секіре бастайды жасанды жабыны бар трамплиндер), жаттығуда кеңінен қолданылады шаңғы роликтері мен роликті конькилер. Күштік қабілеттер(өз салмағын жеңу); жылдамдық-күштік қабілеттер; жылдамдық қасиеттері (реакция жылдамдығы, қадамдар жиілігі, қозғалыстың басталу жылдамдығы және жылдамдық жиілігі); үйлестіру қабілеттері; Икемділік; Төзімділік.
Техникалық-тактикалық	58	Техникалық элементтерді жетілдіру. Жарыс және шаңғымен сырғанау сабақтары; шаңғымен сырғанау сабақтары; шаңғымен сырғанау сабақтары. - секірудің жеке элементтерін жетілдіру; - жалпы секіру техникасын жетілдіру; - конькимен сырғанау техникасын жетілдіру.
		Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Спортшылардың моральдық және еріктік қасиеттерін дамыту мен

Теориялық, Психологиялық	11	жетілдірудің негізгі әдістері. Жаттығу процесінде және жарыстарда қиындықтарды жеңу. Жаттығулар мен жарыстар алдында жағымсыз эмоцияларды жеңу. Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін психологиялық дайындық. Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы жаттығуларды орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Техниканы жетілдіру бойынша кіші серіктестермен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Судья, есептегіш судья рөліндегі ресми қалалық жарыстарға қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру. Жүктеменің әр түрлі құрылысы, жаттығуға спорт залында, стадионда, әртүрлі жерлерде сабақтарды қосу.
Техникалық-тактикалық	58	Имитациялық жаттығулар (үдеткіштің аэродинамикалық тірегін пысықтау, шаңғымен секіру кезінде жасанды жабындыда сырғанау дағдысын игеру; шағын трамплиндерде қысқартылған үдеткіштен итеруді пысықтау; әртүрлі статикалық жаттығулардың көмегімен залдағы ұшу фазасын имитациялау; жергілікті жерде және қарда, жасанды және қар жамылғысы бар трамплинде жаттығулардың көмегімен қонуды пысықтау; әртүрлі биіктіктегі жиектерден секіру кезінде секіру техникасын жетілдіруге

		бағытталған Имитациялық жаттығулар және т.б.).
Теориялық, Психологиялық	11	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, Тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Судья, аға судья, есептегіш судья және хатшылық құрамында қалалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24	Тиісті физикалық жағдайды сақтауға көмектесу. Бұлшықет топтарының жиырылуы. Қозғалыстың негізгі параметрлері. Күш. Жеделдету. Траектория. Бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығы. Бұлшықет белсенділігінің режимдері: жену, төмен, ұстап тұру. Жылдамдық-күш жаттығулары. Жаттығу техникасының ерекшеліктері. Үйлестірудің жетекші элементтері. Күш-жігердің байланысы. Қозғалыс құрылымы. Қозғалыс тиімділігі.
Техникалық-тактикалық	64	Автоматизмге қол жеткізу және секіру техникасының негізгі әдістері мен әдістерін тұрақтандыру, қонудың үйлестіру және ритақты құрылымын жетілдіру. Қозғалыс дәлдігі, спортшының денесіндегі энергия ресурстарын тұтыну. Жаңа күрделі Дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру немесе бұрын қалыптасқан дағдыларды өзгерту.

Теориялық, Психологиялық	11	Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Судья, аға судья, есептегіш судья және хатшылық құрамында қалалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	24	Әр түрлі жағдайларда орындалатын жылдамдық-күштік бағыттағы жаттығулар (кедергілерден секіру, көпжолдар, тренажерлардағы жаттығулар, салмақпен жаттығулар); күш пен күшке төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығулар (тренажерлардағы жаттығулар, салмақпен динамикалық жаттығулар, статикалық жаттығулар және т. б.); үйлестіру қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар (гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар), аэробты өнімділікті, ең алдымен энергиямен қамтамасыз етудің аэробты механизмінің үнемділігін дамытуға бағытталған Жаттығулар (кросс, велосипед, жүзу, есу және т.б.).
		Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер,

Техникалық-тактикалық	64	спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар. Техника мен тактиканың оңтайлы арақатынасы. Техника. Тактика. Ритақ құрылымы. Бағыт, амплитудасы және жылдамдығы. Жарыс ережелерін талдау, зерттеу және талқылау. Жарыстың түрлері мен сипаты. Жарыс туралы ереже. Жарыс бағдарламасы. Қатысушылардың құқықтары мен міндеттері. Арнайы жабдыққа қойылатын талаптар. Өкілдер, жаттықтырушылар, команда капитандары. Жаттығу ережелері. Жарыстың жеке және командалық нәтижелерін анықтау. Жазбаларды тіркеу шарттары. Жарысқа арналған бөлме.
Теориялық, Психологиялық	11	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші судья, хатшы, бас судья ретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	22	Шаңғышыларды дайындауда арнайы жаттығу құралдары басым. Жылдық циклдің жазғы-күзгі кезеңінде білікті Қос жауынгерлерді секіру дайындығы жасанды жабыны бар әртүрлі қуаттылықтағы трамплиндерде жүзеге асырылады, жаттығуда кросс, шаңғы роликтері мен роликті конькилер кеңінен қолданылады, айтарлықтай жұмыс бәсекеге жақын қарқындылықпен орындалады

		Бәсекелестік жүктемелердің көлемі едәуір артады. Негізгі жарыс жаттығулары биіктік айырмашылығы жоғары трассаларда жүзеге асырылады. Аяқ бұлшықеттері мен иық белдеуінің күш төзімділігін дамытуға көп уақыт бөлінеді (таяқтарсыз шаңғымен сырғанау, бір мезгілде қозғалу).
Техникалық-тактикалық	64	-спортшылардың жеке ерекшеліктерін және шаңғышы-қос жекпе-жектің бәсекеге қабілеттілігіне тән барлық жағдайларды ескере отырып, техникалық шеберлікті жетілдіру; - қозғалыс және вегетативтік функциялардың барынша бірізділігін қамтамасыз ету, шаңғы жарысы процесінде функционалдық әлеуетті (күш, жылдамдық, энергетикалық және т. б.) барынша іске асыру қабілетін жетілдіру; - шаңғы жарысы процесінде спортшы денесінің сыртқы жағдайлары мен әртүрлі функционалдық жағдайлары өзгерген кезде техникалық элементтердің барлық арсеналын тиімді қолдану.
Теориялық, Психологиялық	13	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мотивацияны дамыту
Нұсқаушылық Және Төрешілік Тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, Аға төреші, жетекші төреші, Бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау. Шаңғышыларды дайындауда арнайы жаттығу құралдары басым. Жылдық циклдің жазғы-күзгі кезеңінде білікті Қос жауынгерлерді секіру дайындығы жасанды жабыны бар әртүрлі қуаттылықтағы трамплиндерде жүзеге асырылады, жаттығуда кросс, шаңғы роликтері мен роликті конькилер кеңінен қолданылады, айтарлықтай жұмыс бәсекеге жақын қарқындылықпен орындалады. Бәсекелестік жүктемелердің көлемі едәуір артады. Негізгі жарыс жаттығулары биіктік айырмашылығы жоғары трассаларда жүзеге асырылады. Аяқ бұлшықеттері мен иық белдеуінің күш төзімділігін дамытуға көп уақыт бөлінеді (таяқтарсыз шаңғымен сырғанау, бір мезгілде қозғалу).
Техникалық-тактикалық	66	Техника мен тактиканың оңтайлы арақатынасы. -спортшылардың жеке ерекшеліктерін және шаңғышы-қос жекпе-жектің бәсекеге қабілеттілігіне тән барлық жағдайларды ескере отырып, техникалық шеберлікті жетілдіру; - қозғалыс және вегетативтік функциялардың барынша бірізділігін қамтамасыз ету, шаңғы жарысы процесінде функционалдық әлеуетті (күш, жылдамдық, энергетикалық және т. б.) барынша іске асыру қабілетін жетілдіру; - шаңғы жарысы процесінде спортшы денесінің сыртқы жағдайлары мен әртүрлі функционалдық жағдайлары өзгерген кезде техникалық элементтердің барлық арсеналын тиімді қолдану.

Теориялық, Психологиялық	13	Оқу процесінде Тәуелсіздік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Командалық, жекелей және жұптық жарыстардың төрешілері.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(7-9 жас аралығындағы ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	баға, балл	Қыздар			ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890

Үздіксіз жүгіру 5 мин	3 2	729-690 689-650	839-800 799-760	889-840 839-790	729-690 689-650	839-800 799-760	889-840 839-790
3 метрлік аймақта қозғалыс	5 4 3 2	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Жаттығу түрі	баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
Жүгіру 30 метр	5 4 3 2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9 6,0-6,1	5,4 5,3-5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 30 с	5 4 3 2	33 32-31 30-28 27-26	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5 4 3 2	17 16-15 14-13 12-11	19 18-17 16-15 14-13	21 20-19 18-17 16-15	22 21-20 19-18 17-16

(жасөспірімдер, 10-13 жас)

Жаттығу түрі	баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
Жүгіру 30 метр	5 4 3 2	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-6,0	5,1 5,2-5,3 5,4-5,5 5,6-5,8	5,0 5,1-5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	4,8 4,9-5,0 5,1-5,2 5,3-5,4
Гимнастикалық орындық	5 4	34 33-32	40 39-38	45 44-43	50 49-48

арқылы	3	31-30	37-36	42-42	47-45
бүйірден секіру	2	29-28	35-34	41-40	44-42
30 с					
Орнынан	5	160	175	185	195
ұзындыққа	4	159-155	174-170	184-180	194-190
секіру	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Еңкейген күйде	5	15	19	22	35
еденге сүйеніп	4	14-13	18-17	21-20	34-33
жатып тұру	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Қайтармалы	5	7,7	7,7	7,6	7,5
жүгіріс 3X10 м	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
5 мин	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік	5	20	22	24	25
аймақта қозғалу	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Жаттығу түрі	баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
Жүгіру 30 метр	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Гимнастикалық	5	75	78	81	84
орындық	4	74-73	77-73	80-76	83-79
арқылы	3	72-71	72-68	75-71	78-74
бүйірден секіру	2	70-69	67-64	70-66	73-69
45 с					
Орнынан	5	190	200	210	220
ұзындыққа	4	189-185	199-195	209-205	219-215
секіру	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Еңкейген күйде	5	16	18	20	22
еденге сүйеніп	4	15-14	17-16	19-18	21-20
жатып тұру	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Қайтармалы	5	7,8	7,7	7,6	7,5
жүгіріс 3X10 м	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440

Үздіксіз жүгіру 5 мин	3 2	1359-1260 1259-1160	1399-1300 1299-1200	1449-1380 1379-1300	1439-1370 1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5 4 3 2	24 23-22 21-20 19-18	25 24-23 22-21 20-19	27 26-25 24-23 22-21	28 27-26 25-24 23-22

(жасөспірімдер, 14-18 жас)

Жаттығу түрі	баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
Жүгіру 30 метр	5 4 3 2	4,7 4,8-5,0 5,1-5,3 5,4-5,5	4,6 4,7-4,8 4,9-5,0 5,1-5,2	4,5 4,6-4,7 4,8-4,9 5,0-5,1	4,4 4,5-4,6 4,7-4,8 4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 45 с	5 4 3 2	75 74-71 70-69 68-65	80 79-78 77-75 74-72	84 83-80 79-74 73-70	86 85-83 82-81 80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	210 209-205 204-200 199-195	220 219-215 214-210 209-205	230 229-225 224-220 219-215	240 239-235 234-230 229-225
Штангадағы ілулі тарту	5 4 3 2	6 5 4 3	7 6 5 4	8 7 6 5	10 9 8 7
Қайтармалы жүгіріс 3X10 м	5 4 3 2	7,3 7,4-7,7 7,8-8,0 8,1-8,4	7,2 7,3-7,6 7,7-7,9 8,0-8,3	7,0 7,1-7,4 7,5-7,8 7,9-8,2	6,8 6,9-7,2 7,3-7,6 7,7-8,0
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5 4 3 2	1520 1519-1390 1389-1270 1269-1140	1600 1599-1470 1469-1340 1339-1210	1630 1629-1550 1549-1450 1449-1340	1650 1649-1570 1569-1470 1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5 4 3 2	26 25-24 23-22 21-20	27 26-25 24-23 22-21	29 28-27 26-25 24-23	30 29-28 27-26 25-24

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Техникалық қабылдау атауы	Сериядағы соққылар саны	Орындалуын бағалау
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Оң жақта диагональ бойынша орау	30 және одан да көп 29-20 19-дан аз	5 4 3
	30 және одан да көп	5

Сол жақта диагональ бойынша орау	29-20	4
	19-дан аз	3
Оң және сол жақтан оң жақ бұрышқа жылжу тіркесімі (оң, сол жақтағы серия)	20 және одан да көп	5
	19-10	4
	10-нан аз	3
Бағыт бойынша сырғымамен беру білігі (аймаққа түсу саны)	4	5
	3	4
	2	3
Сол жақта диагональ бойынша кесу	20 және одан да көп	5
	19-10	4
	10-нан аз	3
1-ші оқу жылынан жоғары алғашқы даярлау тобы		
Оң жақта диагональ бойынша орау	50 және одан көп	5
	49-30	4
	29-дан аз	3
Сол жақта диагональ бойынша орау	50 және одан көп	5
	49-30	4
	29-дан аз	3
Оң және сол жақтан оң жақ бұрышқа жылжу тіркесімі (оң, сол жақтағы серия)	30 және одан да көп	5
	29-20	4
	19-дан аз	3
Бағытта ораммен қызмет көрсету мүмкіндігі (аймаққа кіру Саны)	8	5
	6	4
	4	3
Оң жақта диагональ бойынша кесу	20 және одан да көп	5
	19-10	4
	10-нан аз	3
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Оң және сол орамды сол жақ бұрышқа біріктіру	25 және одан да көп	5
	24-16	4
	15 нан аз	3
Оң және сол орамды оң жақ бұрышқа біріктіру	25 және одан да көп	5
	24-20	4
	19 нан аз	3
Оң және сол жақтағы кесінділердің тіркесімі	25 және одан да көп	5
	24-16	4
	15 нан аз	3
Оң жақта кесу арқылы беру	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	5 нан аз	3
Сол жақтағы астыңғы кесу	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	5 нан аз	3
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Диагональ бойынша оң жақтан топ-спин	30 және одан да көп	5
	29-20	4
	19 және одан аз	3

Диагональ бойынша сол жақтан топ-спин	20 және одан да көп	5
	19-10	4
	9 және одан аз	3
Бүкіл үстелден кесу (2 минуттағы кателер саны)	5 және одан аз	5
	6-8	4
	9-10	3
Төменгі айналмалы ұзын оң жақтан беру	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Төменгі айналмалы сол жақтан беру	10	5
	9-8	4
	7-6	3
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Топ-спин оңнан және топ-спин солдан оң бұрышқа	20 және одан да көп	5
	19-10	4
	9 және одан аз	3
Топ-спин оң және топ-спин сол жақтан сол жаққа	20 және одан да көп	5
	19-10	4
	9 және одан аз	3
Бүкіл үстелден кесу (2 минуттағы кателер саны)	3 және одан аз	5
	4-5	4
	6-8	3
Төменгі бүйірлік айналмалы оңға қысқа беру	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Төменгі бүйірлік айналыммен сол жақтан беру қысқа	10	5
	9-8	4
	7-6	3
3 жылдан астам оқудың оқу-жаттығу тобы		
Топ-спин "сегіздік бойынша" (диагональдарда ойнау)	40 және одан көп	5
	39-30	4
	29-20	3
Топ-спин "сегіздік бойынша" (тікелей ойнау)	40 және одан көп	5
	39-30	4
	29-20	3
Бүкіл үстелден кесу ұзақ және қысқартылған (3 минуттағы кателер саны)	3 және одан аз	5
	4-5	4
	6-8	3
Төменгі бүйірлік айналмалы оң жақтан беру (ұзын, қысқа)	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	6-5	3
Төменгі бүйірлік айналмалы сол жақтан беру (ұзын, қысқа)	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	6-5	3
Ескерту - серия бір сериядағы серіктестің қателіктеріне қарамастан, бақылау нормативін қатесіз тапсырған соққыларды есептейді. 10 иннинг сериясындағы хиттердің қатесіз саны. Аударым үшін ең төменгі балл саны-15-20 балл.		

Спорттық жетілдіру топтары (1, 2, 2 жылдан астам оқу)		
Кесу бойынша оң жақтағы топ-спин	10 және одан да көп	5
	9-5	4
	4-3	3
Кесу бойынша сол жақтағы топ-спин	8 және одан көп	5
	7-5	4
	4-3	3
Ортадан және алыстан оңға қарай топ-спин ойын алаңының аймағы - қайта айналдыру	15	5
	14-12	4
	11-8	3
Ортаңғы және алыстан сол жақтан топ-спин ойын алаңының аймағы - қайта айналдыру	13	5
	12-11	4
	10-9	3
Жалған қозғалыспен оң жақтан беру	8 және одан көп	5
	6-5	4
	4-3	3
Жалған қозғалыспен сол жақтан беру	8 және одан көп	5
	6-5	4
	4-3	3
Жоғары спорттық шеберлік топтары (барлық кезең)		
2 нүктеден тұратын диагональ бойынша оң жақтағы топ-спин	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
2 нүктеден тұратын диагональ бойынша сол жақтан топ-спин	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Кесудің оң жағындағы топ-спин	2 серия 16 дан	5
	2 серия 12 дан	4
	2 серия 8 дан	3
Кесуден солға қарай топ-спин	2 серия 16 дан	5
	2 серия 12 дан	4
	2 серия 8 дан	3
Ойын комбинацияларының 10 сериясын ұтып алғанға дейін өзінің беруінде өткір соққымен немесе топ-спинмен орындау	9 бал	5
	8 бал	4
	6 бал	3
Өткір соққымен немесе топ-спинмен ұпай жинағанға дейін қабылдау кезінде ойын комбинацияларының 10 сериясын орындау	9 бал	5
	8 бал	4
	6 бал	3
Ескерту-ең төменгі балл саны-20 балл.		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

[illegible]

5	Май ка (жеңсіз)	дан а	ада м	2 дан а	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
6	Май ка (ұзын жеңді)	дан а	ада м	2 дан а	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
7	Фут бол ка (жазғы)	дан а	ада м	2 дан а	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
8	Фут бол ка (қысқы "сүңгіуір")	дан а	ада м	2 дан а	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
9	Шұ лық тар (жазғы)	жұп	ада м	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	
10	Шұ лық тар (қысқы)	жұп	ада м	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	
11	Спор ттық шор ты (ішкі ммен)	дан а	ада м	2 дан а	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
12	Спор ттық ішкі м (ішкі)	дан а	ада м	2 дан а	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай		6 ай	

	ммен)										2 дана		
13	Түкті сүлгі (қол мен аяққа арналған)	дан а	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай
14	Түкті сүлгі (баный)	дан а	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай
15	Душқа арналған тақтайшалар, ванналар	жұп	адам	1 жұп	6 ай	1 жұп	6 ай	1 жұп	6 ай	1 жұп	6 ай	1 жұп	6 ай
16	Кроссовкалар (қысқы)	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай
17	Кроссовкалар (жазғы)	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай
18	Жаттығу кроссовкалар	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай		6 ай

	ры(қысқы)										2 жұп		
19	Жаттығу кроссовкалары(жазғы)	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай
20	Кросстық туфли (жазғы)	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай
21	Кросстық туфли (қысқы)	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай
22	Жаттығу костюмі (қысқы)	жиынтық	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай
23	Жаттығу костюмі (жазғы)	жиынтық	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай
24	Желден қорғайтын костюм (көктем,	жиынтық	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай		6 ай

[illegible]

[illegible]

36	бар күннен қорғайтын көзілдірік	дан а	адам	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 год	
37	Шаңғымен секіру (қыс, жаз, жаттығу, жарыс)	жұп	адам	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	—	—	
38	Шаңғымен сырғанау арналған бекітпелер (қыс, жаз, жаттығу, жарыс)	жұп	адам	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	—	—	
39	Секіру етіктері (қыс, жаз, жаттығу, жарыс)	жұп	адам	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	—	—	

[illegible]

[illegible]

48	Шаңғы мен сырғанау қақпағы (қыс, жаз)	дан а	адам	1 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	—	—	
49	Жарыс шаңғысы қақпағы (қыс, жаз)	дан а	адам	1 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	—	—	
50	Шаңғы парашандері (қыс, жаз)	жиынтық	топ	10 жиынтық	1 жыл	1 2 жиынтық	1 жыл	1 5 жиынтық	1 жыл	1 8 жиынтық	1 жыл	—	—	
51	Жарыс шаңғысы парашандері (қыс)	жиынтық	топ	10 жиынтық	1 жыл	1 2 жиынтық	1 жыл	1 5 жиынтық	1 жыл	1 8 жиынтық	1 жыл	—	—	
52	Шаңғы роліктері (жазғы, жаттығу, бәсе	жұп	адам	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	2 жұп		

[illegible]

56	Арнайы жиынтық. шаңғын дайындауға арналған саптамалар (қыс, жаз)	жиынтық	топ	2 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	
57	Парафиндер мен майларға арналған сөмкелер (қыс, жаз)	дана	адам	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	
58	Желөткізбейтін қалпақ (қыс, жаттығу, жарыс)	дана	адам	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	
59	Спортт					2 дана		2 дана		2 дана		2 дана		

[illegible]

[illegible]

68	Қан ның тот ығу ын өлш еуге арн алға н аспа п (лакт оме тр)	жиы нты қ	топ	1 жиы нты қ	1 жыл	1 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	—	—	
69	Қан дағ ы қан тты өлш еуге арн алға н құр ал (глю ком етр)	жиы нты қ	топ	1 жиы нты қ	1 жыл	1 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	2 жиынтық	1 жыл	—	—	

Спорттық керек- жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары										Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы
				Даярлық кезеңдері бойынша										
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі				
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	
1	Тұғырдан шаңғымен секіруге арнал	жұп	адам	2	1	2	1	3	3	4	1		-	

[illegible]

[illegible]

14	Шаңғыларды дайындауға арналған щеткалар	дана	адам	3	1	4	1	5	1	5	1	-	-
15	Бейнекамера	дана	оқу тобы	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
16	Тензоплатформа	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	1	5	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
35 қосымша

Шаңғымен тұғырдан секіру бойынша спорттық даярлық ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – шаңғымен тұғырдан секіру және шаңғы екі алуаны бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Ел территориясы бойынша спортшыларды даярлауға бірыңғай көзқарасты қамтамасыз етеді – аймақ, қала, спорт мектебі немесе жаттықтырушыға қарамастан.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт даярлықты қалыптастырудың анық кезеңдік құрылымын белгілейді – бастапқы кезеңнен жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл спорттық шеберліктің прогресін және жаттықтырушылар мен спорт ұйымдарының жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резерв қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар спорттық дарынды және талантты спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі, ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастырады.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде тек республикалық ғана емес, сонымен қатар халықаралық стандарттар мен үрдістер де ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның типі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ -3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғ.	6	20	1040
	СШ – 1	5	24	1248
	СШ – 2	4	26	1352
	СШ 2-ден жоғ.	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кіші ұлдар/15 жасқа дейінгілерді қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	ұлдар/16-19 жастағыларды қоса алғанда			
	жасөспірімдер/20-21 жасты қоса алғанда			
	ересектер/22 жас және одан жоғары			

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның типі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Дайындық бойынша ОЖЖ чемпионаттарға Қазақстан Республикасының	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді оқытуға арналған іс-шаралар медициналық тексеруден өту	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ о. 3	18	14	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	21	18	14 күнге дейін		
	СС о. 2	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларын даярлауды	курсанттар/15 жасқа дейінгілерді қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін		
					кешенді медициналық	Спорттық іс-шараларды

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның типі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Өңірлік	Қалалық және аудандық	ОЖЖ к халықаралық жарыстарға	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ о. 3	1	4	1	0	1	4
	СЖ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖ – 2	4	5	1	0	4	5
	СС о. 2	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды	СДӨД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	СЖТ о. 2 талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СЖО, о қ у орталықтар ы , Дирекцияла р немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлерінен жарыстар ұйымдасты р а т ы н ұйымдар, ведомствол ы қ спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтықта даярлық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жекелей, жұптық, командалық жарыстар)

[illegible]

жарыста р													5	

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың соңғы саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық дәрежедегі төреші
Аудандық турнирлер	15	15	10	10	-
Облыстық турнирлер	15	15	10	10	-
Республикалық турнирлер	12	12	12	10	3
Ресми облыстық жарыстар	10	10	10	10	-
Р е с м и республикалық жарыстар	5-12	5-12	7-15	7-10	3

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Жоғары спорт шеберлігі топтарына дейінгі дайындықтар

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
физикалық	45	Спортшыға шаңғымен трамплиннен секіру кезінде қажетті қозғалыс дағдылары мен дағдыларының қорымен айналысатындарды қалыптастыру. Жазық және өрескел жерлерде шаңғы тебу. Кросс жаттығулары. Жаяу жүру, негізінен дененің аэробты өнімділігін арттыруға және ерікті қасиеттерді дамытуға бағытталған. Аяқ бұлшықеттері мен иық белдеуінің күш төзімділігін дамытуға арналған арнайы шаңғы жаттығуларының кешендері. Өр түрлі тік

		төбелерден түсу. Қозғалыстағы бұрылыстар өткелмен, жартылай соқамен.
техникалық-тактикалық	50	Спорт тактикасының жалпы ережелерін, төрешілік әдістерін және жарыстар туралы ережелерді, ең мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесін зерделеу; алдағы жарыстарда өз тактикасын құра білу дағдыларын меңгеру; тактикалық құрылымдарды практикалық меңгеру үшін жаттығулар мен бақылау жарыстарында қажетті жағдайларды модельдеу. Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
теориялық, психологиялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Қауіпсіздік техникасы. Спорттық режимді (оқу-жаттығу процесінің ұзақтығы, ұйқы, демалыс кезеңдері, жаттығудан кейінгі қалпына келтіру іс-шаралары, оңтайлы тамақтану, шаршау мен жаракаттанудың алдын алу) ескере отырып, дұрыс күн тәртібі дағдыларын қалыптастыру.
нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	40	Икемділікті, ептілікті, қимыл–қозғалыс үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпелерде, үйлестіру баспалдақтарында секіру. Шапшаңдыққа тәрбиелеу кешені – бастапқы, үдеудегі, серпілістегі негізгі қозғалыстарды қамтитын жаттығулар, атап айтқанда, әртүрлі бастапқы позициялардан жоғары, жоғары-алға, ұзындыққа, биіктікке секіру, содан кейін секіру, қолды тіреу, төмен қарай жүгіру, жоғары қарай жүгіру.

Техникалық-тактикалық	55	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Спорт тактикасының жалпы ережелерін, төрешілік әдістерін және жарыстар туралы ережелерді, ең мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесін зерделеу; алдағы жарыстарда өз тактикасын құра білу дағдыларын меңгеру; тактикалық құрылымдарды практикалық меңгеру үшін жаттығулар мен бақылау жарыстарында қажетті жағдайларды модельдеу.
Теориялық, психологиялық	5	Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы. Спорттық режимді (оқу-жаттығу процесінің ұзақтығы, ұйқы, демалыс кезеңдері, жаттығудан кейінгі қалпына келтіру іс-шаралары, оңтайлы тамақтану, шаршау мен жарақаттанудың алдын алу) ескере отырып, дұрыс күн тәртібі дағдыларын қалыптастыру. Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу іс-әрекетіне деген көзқарасты нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	35	Сабаққа деген тұрақты қызығушылық пен спорттық ынтаны қалыптастыру. Бойынша жалпы дене шынықтыру және арнайы дене дайындығы деңгейінің жоғарылауы. Бастаптұнба қабілеттері (өз салмағын жеңу); Бастапқыртыстық-күштік қабілеттер; Бастапқыртыстық қасиеттер (реакция жылдамдығы, адым жиілігі, қозғалыс жылдамдығының басталуы және жылдамдықты алу жылдамдығы); Күйлестірушілік қабілеттер; Жикемділік; Жылытөзімділік.

Техникалық-тактикалық	56	Келесі қабілеттерді дамыту: бәсекелестік жағдайды тез қабылдау, барабар хабардар ету, талдау, бағалау және қалыптасқан жағдайға және олардың дайындық деңгейіне сәйкес шешім қабылдау және өзінің операциялық жағдайын, өз әрекеттерін жарыстың мақсаттарына және нақты бәсекелестік жағдайдың міндетіне сәйкес құруға. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Теориялық, психологиялық	8	Дамытудың негізгі әдістері және спортшылардың адамгершілік және еріктік қасиеттерін жетілдіру . Қиындықтарды жеңу жаттығу процесі мен жарыстар. Алдында жағымсыз эмоцияларды жеңу жаттығулармен және жарыстармен. Мектепке дейінгі, орта білімнен кейінгі психологиялық дайындық жарыс уақыты және одан кейін.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Терминологияны меңгеру. Жарыс ережелері. Топта дене шынықтыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	34	Спортшылардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін олардың физикалық қасиеттерін және үйлестіру қабілеттерін дамыту. Бастаптұнба қабілеттері (өз салмағын жеңу); Бастапқыртыстық-күштік қабілеттер; Бастапқыртыстық қасиеттер (реакция жылдамдығы, адым жиілігі, қозғалыс жылдамдығының басталуы және жылдамдықты алу жылдамдығы); Күйлестірушілік қабілеттер; Жикемділік; Жылытөзімділік.
		Жетілдірілді техникалық элементтер. Келесі қабілеттерді дамыту: бәсекелестік жағдайды тез қабылдау, адекватты түрде

Техникалық-тактикалық	55	білу, талдау, бағалау және қалыптасқан жағдайға, дайындық деңгейіне және операциялық жағдайына сәйкес шешім қабылдау, өз әрекеттерін бәсекелестік мақсаттарына және нақты бәсекелестік жағдайдың міндетіне сәйкес құру..
Теориялық, психологиялық	10	Қазақстандағы және әлемдегі шаңғымен секірудің негізгі дамау тенденциялары. Спорттағы аурулар мен жарақатардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі. Қауіпсіздік техникасы. Дамытудың негізгі әдістері және спортшылардың адамгершілік және еріктік қасиеттерін жетілдіру . Жаттығулар мен жарыстар кезіндегі қиындықтарды жеңу. Жаттығулар мен жарыстар алдында жағымсыз эмоцияларды жеңу. Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейінгі психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен дағдыларын дамыту (топ құру, орнында және қозғалыста негізгі командаларды беру). Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу .
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
физикалық	30	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы. Спортшылардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін олардың физикалық қасиеттерін және үйлестіру қабілеттерін дамыту. Бастаптұнба қабілеттері (өз салмағын жеңу); Бастапқыртыстық-күштік қабілеттер; Бастапқыртыстық қасиеттер (реакция жылдамдығы,

		адым жиілігі, қозғалыс жылдамдығының басталуы және жылдамдықты алу жылдамдығы); Күйлестірушілік қабілеттер; Жикемділік; Жылытөзімділік.
техникалық-тактикалық	58	Техникалық элементтерді жетілдіру. Келесі қабілеттерді дамыту: бәсекелестік жағдайды тез қабылдау, адекватты түрде білу, талдау, бағалау және қалыптасқан жағдайға, дайындық деңгейіне және операциялық жағдайына сәйкес шешім қабылдау, өз әрекеттерін бәсекелестік мақсаттарына және нақты бәсекелестік жағдайдың міндетіне сәйкес құру..
теориялық, психологиялық	11	Дене қабілеттері және дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Дамытудың негізгі әдістері және спортшылардың адамгершілік және еріктік қасиеттерін жетілдіру. Қиындықтарды жеңу жаттығу процесі мен жарыстар. Алдында жағымсыз эмоцияларды жеңу жаттығулармен және жарыстармен. Мектепке дейінгі, орта білімнен кейінгі психологиялық дайындық жарыс уақыты және одан кейін. Спорттық іс-әрекетке деген көзқарасты бекіту, жаттығуларға және жарыс жүктемелеріне төзімділікті қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді жетілдіру.
нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Орындаудағы қателерді анықтау және түзету жаттығулар топтағы әріптесінде. Ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту, техниканы жетілдіру бойынша кіші жолдастарымен жеке жұмыс жүргізу. Ресми қалалық жарыстардың төрешілеріне төреші, төреші-есептегіш рөлінде қатысу.
барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
		Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс

физикалық	30	жылдамдығын, ойын төзімділігін дамыту. Арнайы дене шынықтырудың рөлін арттыру. Ржүктемені азәртүрлі құрастыру, спорт залында, стадионда, әртүрлі жерлерде жаттығуларды жаттығуларға қосу.
Техникалық-тактикалық	58	Дайындықтың алдыңғы кезеңіндегі материалды қайталау. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу. Негізгі ережелер мен қозғалыстарды, қозғалыс комбинацияларын жетілдіру. Тұрақтандыру бәсекелестік әрекеттердің әдістері және олардың жеке ерекшеліктерін одан әрі жетілдіру бөлшектерді арнайы дайындық жаттығуларын орындау арқылы.
Теориялық, психологиялық	11	Дене қабілеттері және дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Қалалық ресми жарыстардың төрешілігіне төреші, аға төреші, есепші төреші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	24	Тиісті дене жағдайын сақтауға жәрдемдесу. Бұлшықет топтарының жиырылуы. Негізгі параметрлер қозғалыс. Күш-жігер. Жеделдету. Траектория. Бұлшықеттердің жиырылуының күші мен жылдамдығы. Режимдер бұлшықет белсенділігі: жеңу, көну, ұстап тұру. Жылдамдықты-күштік дайындық. Жаттығуларды орындау

		техникасының ерекшеліктері. Үйлестірудің жетекші элементтері. Күштердің өзара байланысы. Қозғалыс құрылымы. Қозғалыс үнемділігі.
Техникалық-тактикалық	64	Автоматизмге қол жеткізу және секіру техникасының негізгі әдістері мен әдістерін тұрақтандыру, қонудың координациялық және ырғақты құрылымын жетілдіру. Қозғалыс дәлдігі, спортшының ағзасындағы энергия ресурстарының шығыны. Фқалыптастыруе жаңа күрделі біліктер мен дағдыларды немесе бұрын қалыптасқандарды түрлендіруді.
Теориялық, психологиялық	11	Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлік қасиеттерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Судья, аға судья, есептегіш судья және хатшылық құрамында калалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	24	Қол жеткізілген деңгейде және онымен бірге қолдау тиісті физикалық жағдайды сақтаудағы іс-әрекет. Бұлшықет топтарының жиырылуы. Негізгі параметрлер қозғалыс. Күш-жігер. Жеделдету. Траектория. Бұлшықеттердің жиырылуының күші мен жылдамдығы. Режимдер бұлшықет белсенділігі: жөну, көну, ұстап тұру. Жылдамдықты-күштік дайындық.

		Жаттығуларды орындау техникасының ерекшеліктері. Үйлестірудің жетекші элементтері . Күштердің өзара байланысы. Қозғалыс құрылымы. Қозғалыс үнемділігі. Кросстық жүгіру, спорттық ойындар, шаңғымен жүгіру.
Техникалық-тактикалық	64	Тұлғалық даму ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты дараландыру: физикалық қасиеттер, үйлестіру қабілеттері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі мен дағдылары. Техника мен тактиканың оңтайлы арақатынасы. Техника. Тактика. Ырғақты құрылымы. Бағыт, амплитуда және жылдамдық. Жарыс ережелерін талдау, зерделеу және талқылау. Жарыстардың түрлері мен сипаты. Жарыстар туралы ереже. Жарыстар бағдарламасы. Қатысушылардың құқықтары мен міндеттері. Арнайы жабдыққа қойылатын талаптар. Өкілдер, жаттықтырушылар, команда капитандары. Жаттығуларды орындау ережелері . Жеке және командалық нәтижелерді анықтау жарыстар. Жазбаларды тіркеу шарттары. Жарыстарға арналған үй-жай.
Теориялық, психологиялық	11	Тұлғалық қасиеттерді анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершіліктің жоғарылауы жағдайында күйзеліске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізе білу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау. Жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	

2 жылдан астам спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	22	Жеке бұлшықет топтарын, дененің қасиеттері мен жүйелерін дамытуға бағытталған жаудың нәзік қимылдарын қабылдау және сезіну жаттығулары, сондай-ақ барлық физикалық қасиеттердің: ептіліктің, икемділіктің, жылдамдықтың, күш пен төзімділіктің кешенді көрінісін қажет ететін жаттығулар. Трамплиннен секіру кезінде жылдамдық пен күш қасиеттерін және тез өзгеретін жағдайға жауап беру қабілетін дамыту өте маңызды.
Техникалық-тактикалық	64	Күрделі жағдайларда секіру техникасын жетілдіру процесі. Техника мен тактиканың оңтайлы арақатынасы. Техника. Тактика. Ырғақты құрылымы. Бағыт, амплитудасы және жылдамдығы. Жарыс ережелерін талдау, зерттеу және талқылау. Жарыстың түрлері мен сипаты. Жарыс туралы ереже. Жарыс бағдарламасы. Қатысушылардың құқықтары мен міндеттері. Арнайы жабдыққа қойылатын талаптар. Өкілдер, жаттықтырушылар, команда капитандары. Жаттығу ережелері. Жеке және командалық нәтижелерді анықтау жарыстар. Жазбаларды тіркеу шарттары. Жарысқа арналған бөлме. Жабдықтар мен жабдықтар.
Теориялық, психологиялық	13	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген ынтаны дамыту
		Кіші топтарда оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру.

Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жарыстарға бас төреші, аға төреші, жетекші төреші, бас хатшы рөлінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Физикалық	20	Дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін қамтамасыз ету. Жеке бұлшықет топтарын, дененің қасиеттері мен жүйелерін дамытуға бағытталған жаудың нәзік қимылдарын қабылдау және сезіну жаттығулары, сондай-ақ барлық физикалық қасиеттердің: ептіліктің, икемділіктің, жылдамдықтың, күш пен төзімділіктің кешенді көрінісін қажет ететін жаттығулар. Трамплиннен секіру кезінде жылдамдық пен күш қасиеттерін және тез өзгеретін жағдайға жауап беру қабілетін дамыту өте маңызды.
Техникалық-тактикалық	66	Техника мен тактиканың оңтайлы арақатынасы. Техника. Тактика. Ритақ құрылымы. Бағыт, амплитудасы және жылдамдығы. Жарыс ережелерін талдау, зерттеу және талқылау. Жарыстың түрлері мен сипаты. Жарыс туралы ереже. Жарыс бағдарламасы. Қатысушылардың құқықтары мен міндеттері. Арнайы жабдыққа қойылатын талаптар. Өкілдер, жаттықтырушылар, команда капитандары. Жаттығу ережелері. Жеке және командалық нәтижелерді анықтау жарыстар. Жазбаларды тіркеу шарттары. Жарысқа арналған бөлме. Жабдықтар мен жабдықтар.
Теориялық, психологиялық	13	Оқыту үдерісінде дербестік ойлау қабілетін дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
		Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезіндегі қателерін анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы

Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді меңгеруге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру. Командалық, жекелей және жұптық жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдеріне қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

(7-9 жастағы ұлдар/қыздар)

Бақылау құжатының түрі жаттығулар	Бағасы, балдары	Қыздар			Ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 метрге жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастика л ы қ орындық арқылы 15 секундта бүйірден секіру	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Жатып жатып жатып еденнен итеру	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Шаттлдық жүгіру 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	

3 метрлік аймақта қозғалу	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	13-12 11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау құжатының түрі жаттығулар	Бағасы, балдары	10 жыл	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы 30 секундта бүйірден секіру	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Жатып жатып жатып еденнен итеру	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Шаттлдық жүгіру 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(ұлдар, 10-13 жас)

Бақылау құжатының түрі жаттығулар	Бағасы, балдары	10 жыл	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Гимнастикалық орындық арқылы 30	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48

секундта	3	31-30	37-36	42-42	47-45
бүйірден секіру	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан	5	160	175	185	195
ұзындыққа	4	159-155	174-170	184-180	194-190
секіру	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Жатып жатып	5	15	19	22	35
жатып еденнен	4	14-13	18-17	21-20	34-33
итеру	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Шаттлдық	5	7,7	7,7	7,6	7,5
жүгіру 3X10 м	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
5 мин	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік	5	20	22	24	25
аймақта қозғалу	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау					
кұжатының түрі	Бағасы, балдары	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
жаттығулар					
30 метрге жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Гимнастикалық	5	75	78	81	84
орындық	4	74-73	77-73	80-76	83-79
арқылы 45	3	72-71	72-68	75-71	78-74
секундта	2	70-69	67-64	70-66	73-69
бүйірден секіру					
Орнынан	5	190	200	210	220
ұзындыққа	4	189-185	199-195	209-205	219-215
секіру	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Жатып жатып	5	16	18	20	22
жатып еденнен	4	15-14	17-16	19-18	21-20
итеру	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Шаттлдық	5	7,8	7,7	7,6	7,5
жүгіру 3X10 м	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
	5	1460	1500	1520	1530

Үздіксіз жүгіру 5 мин	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(ұлдар, 14-18 жас)

Бақылау құжатының түрі жаттығулар	Бағасы, балдары	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 секундта бүйірден секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Штангаға ілініп тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Шаттлдық жүгіру 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Атауы техникалық қабылдауды	Сокқылар саны серияда	Бағалау орындалуын
оқытудың 1-ші жылының алғашқы даярлау тобы		
	30 және одан көп	5

Диагональ бойынша оңға қарай еңкею	29-20	4
	19-дан аз	3
Диагональ бойынша солға қарай еңкею	30 және одан көп	5
	29-20	4
	19-дан аз	3
Оң және сол жақтан оң жақ бұрышқа жылжудың тіркесімі (оң жақта, сол жақта қатар)	20 және одан көп	5
	19-10	4
	10-нан аз	3
Бағыт бойынша (саны) еңіспен беру мүмкіндігі аймаққа түсулер)	4	5
	3	4
	2	3
Сол жақтан диагональ бойынша астын сызу	20 және одан көп	5
	19-10	4
	10-нан аз	3
1 курстан жоғары алғашқы даярлау тобы		
Диагональ бойынша оңға қарай еңкею	50 және одан көп	5
	49-30	4
	29-дан аз	3
Диагональ бойынша солға қарай еңкею	50 және одан көп	5
	49-30	4
	29-дан аз	3
Оң және сол жақтан оң жақ бұрышқа жылжудың тіркесімі (оң жақта, сол жақта қатар)	30 және одан көп	5
	29-20	4
	19-дан аз	3
Өтінім бере білу бағыт бойынша еңіспен (аймаққа соққылар саны)	8	5
	6	4
	4	3
Оң жақтан кесу бойынша диагональдар	20 және одан көп	5
	19-10	4
	10-нан аз	3
1-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Оң және сол жақтан сол жақ бұрышқа жылжудың тіркесімі	25 және одан көп	5
	24-16	4
	15 және одан кем	3
Оң және сол жақтан оң жақ бұрышқа жылжудың тіркесімі	25 және одан көп	5
	24-20	4
	19 және одан кем	3
Оң және сол жақтағы астыңғы кесінділердің комбинациясы	25 және одан көп	5
	24-16	4
	15 және одан кем	3
Оң жаққа астын кесу арқылы беру	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	5 және одан аз	3
Астын кесу арқылы солға беру	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	5 және одан аз	3
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		

Жоғарғы-диагональ бойынша оңға айналдыру	30 және одан көп	5
	29-20	4
	19 және одан кем	3
Жоғарғы- диагональ бойынша солға айналдыру	20 және одан көп	5
	19-10	4
	9 және одан аз	3
Үстелдің барлық жағынан кесу (2 минут ішінде жіберілген қателер саны)	5 және одан аз	5
	6-8	4
	9-10	3
Оң жақтағы беріліс төменгі айналуымен ұзын	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Сол жақтағы беріліс төменгі айналуымен ұзын	10	5
	9-8	4
	7-6	3
3-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Жоғарғы айналдыру оңға және жоғарғы айналдыру солдан оңға қарай	20 және одан көп	5
	19-10	4
	9 және одан аз	3
Жоғарғы айналдыру оңға және жоғарғы айналдыру солдан солға	20 және одан көп	5
	19-10	4
	9 және одан аз	3
Үстелдің барлық жағынан кесу (2 минут ішінде жіберілген қателер саны)	3 және одан аз	5
	4-5	4
	6-8	3
Төменгі бүйірлік айналумен оң жақтағы қадам қысқа	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Төменгі бүйірлік айналумен солға беру қысқа	10	5
	9-8	4
	7-6	3
3 жылдан астам оқытылған оқу-жаттығу тобы		
Топ-спин "сегіздік бойынша" (ойнайтын бойынша диагональ бойынша)	40 және одан көп	5
	39-30	4
	29-20	3
Топ-спин "сегіздік бойынша" (ойнайтын бойынша тікелей)	40 және одан көп	5
	39-30	4
	29-20	3
Үстелдің барлық жағынан кесу ұзын және қысқартылған (3 минут ішінде қателер саны)	3 және одан аз	5
	4-5	4
	6-8	3
Төменгі бүйірлік айналумен оңға беру (ұзын, қысқа)	9 және одан да көп	5
	8-7	4
	6-5	3
	9 және одан да көп	5
	8-7	

Төменгі бүйірлік айналумен солға беру (ұзын, қысқа)	6-5	4 3
Ескертпе – Серияда серіктестің бір сериядағы қателіктеріне қарамастан, бақылау стандартын қатесіз тапсырушылар жасаған соққылар есепке алынады. 10 иннинг сериясындағы хиттердің қатесіз саны. Ауыстыру үшін ең төменгі балл саны – 15-20 балл.		
спорттық жетілдіру топтары (1-ші, 2-ші, 2 жылдан астам оқу)		
Үстіңгі-астын кесу бойынша оңға айналдыру	10 және одан көп	5
	9-5	4
	4-3	3
Үстіңгі-астын кесу бойынша солға айналдыру	8 және одан да көп	5
	7-5	4
	4-3	3
Ортаңғы және алыс жақтан оңға қарай жоғарғы айналдыру ойын алаңының аймақтары – бұралу	15	5
	14-12	4
	11-8	3
Топ-орта және алыс жақтан солға айналдыру ойын алаңының аймақтары – бұралу	13	5
	12-11	4
	10-9	3
Жалған қозғалыспен оңға беру	8 және одан да көп	5
	6-5	4
	4-3	3
Жалған қозғалыспен солға беру	8 және одан да көп	5
	6-5	4
	4-3	3
Жоғары спорттық шеберлік топтары (барлық кезең)		
Жоғарғы-диагональ бойынша оңға айналдыру ның 2 нүкте	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Жоғарғы- 2 нүктеден диагональ бойынша солға айналдыру	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Үстіңгі жағы - астыңғы жағынан оңға қарай айналдыру	16 рет 2 серия	5
	12 рет 2 серия	4
	8 рет 2 серия	3
Үстіңгі жағы - астыңғы жағынан солға айналдыру	16 рет 2 серия	5
	12 рет 2 серия	4
	8 рет 2 серия	3
Өткір соққымен немесе үстіңгі айналдырумен ұпай жинамас бұрын, өз қызметіңізде 10 сериялы ойын комбинацияларын орындау	9 ұпай	5
	8 ұпай	4
	6 ұпай	3
Қызмет көрсету кезінде ойын комбинацияларының 10 сериясын өткір соққымен немесе жоғарғы айналыммен ұпай алғанға дейін орындау	9 ұпай	5
	8 ұпай	4
	6 ұпай	3

Ескертпе – ең төменгі балл саны – 20 балл.

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтықта даярлық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәліммен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

5	з күрте)	дана	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
6	Майк а (ұзын жеңді)	дана	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
7	Футболка (жазғы)	дана	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
8	Футболка (қысқы, " водолазка ")	дана	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
9	Шұлықтар (жазғы)	жұп	адам	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	
10	Шұлықтар (қысқы)	жұп	адам	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	6 жұп	6 ай	
11	Спорттық шорттар (төсбелгілермен)	дана	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
12	Спорттық трусиқтер (төсбелгілермен)	дана	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
13	Түкті сүлгі (қолдармен)	дана	адам		6 ай		6 ай		6 ай		6 ай		6 ай	

[illegible]

20	жазғы) туфлилер	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	
21	Кросс аяқ киім (қысқы)	жұп	адам	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	2 жұп	6 ай	
22	Жаттығуға арналған костюм (қысқы)	Жинақ	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
23	Жаттығуға арналған костюм (жазғы)	Жинақ	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
24	Желден қорғайтын костюм (көктем, күз, қыс)	Жинақ	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
25	Жылы костюм (қысқы)	Жинақ	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
26	Жылыту костюмі (қыс, күз)	Жинақ	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
27	Жылыту		адам		6 ай		6 ай		6 ай		6 ай		6 ай	

	кост юмі	Жина қ		1 дана		1 дана		1 дана		1 дана		1 дана		
28	Жыл ы кеуде ше (күз, қыс)	дана	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
29	Жыл ы, жатт ығуға арнал ған кеуде ше	дана	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
30	Спор ттық терм о іш киім (қысқ ы)	Жина қ	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
31	Спор ттық терм о іш киім (жазғ ы)	Жина қ	адам	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	2 дана	6 ай	
32	17 кг дейін гі спорт тық сөмк е	дана	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
33	20 кг-на н астам спорт тық сөмк е	дана	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
34	10 кг дейін гі спорт тық	дана	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай		6 ай	

	рюкзак											1 дана		
35	12 кг-на н астам спорттық рюкзак	дана	адам	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	1 дана	6 ай	
36	Ауыстырылатын әйнектері бар күннен қорғайтын көзілдіріктер	дана	адам	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	
37	Секірмелі шаңғылар (қысқы, жазғы, жаттықтырушылық, жарыстық)	жұп	адам	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	—	—	
38	Шаңғымен секіруге арналған тіректер (қыс, жаз, жаттығу)	жұп	адам	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл	6 жұп	1 жыл		—	

	ар, жары с)											—		
39	Секір мелі бәтең ке (қысқ ы , жазғ ы , жатт ықты рушы лық, жары стық)	жұп	адам	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	4 жұп	1 жыл	—	—	
40	Секір мелі комб инезо нға арнал ған і ш киім (жазғ ы)	дана	адам	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	—	—	
41	Секір мелі комб инезо нға арнал ған і ш киім (қысқ ы)	дана	адам	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	—	—	
42	Секір мелі комб инезо н (қыс, жаз, жатт ықты ру, жары с)	дана	адам	6 дана	1 жыл	6 дана	1 жыл	6 дана	1 жыл	6 дана	1 жыл	—	—	

[illegible]

48	Шаңғыларға парафин, жақпа жағуға арналған арнайы үтік	дана	топ	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	
49	Шаңғылардың дайындауға арналған майлау үстелі	дана	топ	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	—	—	
50	Арнайы жинақ. шаңғылардың дайындауға арналған саптамалар (қыс, жаз)	жинақ	топ	2 жинақ	1 жыл	2 жинақ	1 жыл	2 жинақ	1 жыл	2 жинақ	1 жыл	2 жинақ	1 жыл	
51	Парафиндер мен жақпа майларға арналған	дана	адам	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	1 дана		

	дорба (қыс, жаз)												1 жыл	
52	Желд е н қорға йтын қалпа қ (қысқ ы , жатт ығу, жары с)	дана	адам	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	
53	Спор ттық бас киім	дана	адам	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	
54	Жыл ы спорт тық бас киім	дана	адам	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	1 дана	1 жыл	
55	Спор ттық тізек аптар	жұп	адам	2 жұп	1 жыл	2 жұп	1 жыл	2 жұп	1 жыл	2 жұп	1 жыл	2 жұп	1 жыл	
56	Спор ттық сирақ тар	дана	адам	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	2 дана	1 жыл	
57	Жүре к соғу жиілі гінің мони торы (қыс, жаз, жатт ығу)	жина қ	адам	—	—	1 жина қ	1 жыл	1 жина қ	1 жыл	1 жина қ	1 жыл	—	—	
58	Жеке пульс омет р (қыс, жаз, жатт ығу)	жина қ	адам	—	—	1 жина қ	1 жыл	1 жина қ	1 жыл	1 жина қ	1 жыл	—	—	

[illegible]

63	арнал ған аспап (глюк омет р)	жина қ	топ	1 жина қ	1 жыл	1 жина қ	1 жыл	2 жина қ	1 жыл	2 жина қ	1 жыл	—	—	

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлше м бірлік тері (дана, жұп (2 дана), жинақ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары										Жаттықтыру шыларды, жаттықтыруш ы-оқытушыла рды
				Дайындық кезеңдері бойынша										
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу базасы		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі				
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	
1	Шаңғымен трамплиннен секіруге арналған шаңғылар	жұп	адам	2	1	2	1	3	3	4	1	-	-	
2	Секірмелі шаңғыларға арналған бекіткіштер	жұп	адам	1	1	2	1	2	1	4	1	-	-	
3	Шаңғыларға арналған жақпа	қаптамасы	адам	-	-	5	1	5	1	10	1	-	-	
4	Шаңғымен секіруге арналған	дана	адам	1	3	1	3	1	3	2	3		-	

	а н тіреуі ш											-	
5	Шаң ыларғ а параф инді балқы туға арналғ а н үтік	дана	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
6	Шаң ылард а н параф инді сұртуғ е және кетіру г е арналғ а н бұрағ ыш	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Бұрау ышқа арналғ а н қонды рма-бі лікше	дана	адам	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
8	Етікке арналғ а н тыста р	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Шаң ымен секіру г е арналғ а н параф индер	қапта масы	адам	1	1	3	1	4	1	5	1	-	-
10	Жары с шаңғы ларын дайын дауға	дана	оқу тобы	1	1	1	1	2	1	2	1		-

	арналған үстел-станок											-	
11	Шаңғыларға арналған үдеткіштер	қаптамасы	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
12	Шаңғылардың дайындауға арналған щеткалар	дана	адам	3	1	4	1	5	1	5	1	-	-
13	Бейне камера	дана	окутобы	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
14	Тензоплатформа	дана	окутобы	-	-	-	-	-	-	1	5	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
36 қосымша

Шорт-трек бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме Жазба

Шорт-трек бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – шорт-трек бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	10-14	8	416
	АДТ – 2	8-10	10	520
	ОЖТ – 1	8 (және одан көп)	12	624
	ОЖТ – 2	6 (және одан көп)	14	728
	ОЖТ – 3	6 (және одан көп)	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	5 (және одан көп)	20	1040
	СЖТ – 1	5 (және одан көп)	24	1248
	СЖТ – 2	4 (және одан көп)	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4 (және одан көп)	28	1456
	ЖСШ	3 (және одан көп)	32-36	1664-1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге	Ұлдар/Қыздар			
	Жасөспірімдер/ 12-17 жас аралығы			
	Юниорлар/ 16-19 жас аралығы			
		Оқу жүктемесін орындау дайындық кезеңдеріне сәйкес спортшының тиісті спорт ұйымына (оқу тобына/дайындық кезеңіне) қатыстылығына, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		

асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер/ 17 жастан бастап және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт	АДТ – 1	-	14 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 1 рет	
	АДТ – 2	-	14 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 1 рет	
	ОЖТ – 1	-	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет	
	ОЖТ – 2	-	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет	
	ОЖТ – 3	-	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет Жылына 2 рет	
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	-	21 күнтізбелік күнге дейін	5		

клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	СЖТ – 1	21 күнтізбелік күн	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет
	СЖТ – 2	21 күнтізбелік күн	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	21 күнтізбелік күн	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет
	ЖСШ	21 күнтізбелік күн	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет
	Үйірмелер/ секциялар				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ұлдар/Қыздар	-	18 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 1 рет
	Жасөспірімде р/ 12-17 жас аралығы	-	18 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 1 рет
	Юниорлар/ 16 -19 жас аралығы	21 күнтізбелік күн	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет
	Ересектер/ 17 жастан бастап және одан жоғары	21 күнтізбелік күн	21 күнтізбелік күнге дейін	5	Жылына 2 рет
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра					

тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	-	0	0	0		0
	АДТ – 2	-	0	0	2		0
	ОЖТ – 1	-	2-4	2-4	2-8		4
	ОЖТ – 2	-	2-6	2-4	2-8		4
	ОЖТ – 3	1	2-6	2-4	2-8	1	6-ға дейін
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	2-ге дейін	2-6	-	-	2	6-ға дейін
	СЖТ – 1	6-ға дейін	6-ға дейін	-	-	6-ға дейін	6-ға дейін
	СЖТ – 2	8-ге дейін	6-ға дейін	-	-	6-ға дейін	6-ға дейін
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	8-ге дейін	6-ға дейін	-	-	6-ға дейін	6-ға дейін
	ЖСШ	8-ге дейін	6-ға дейін	-	-	6-ға дейін	6-ға дейін
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РОДО	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес				
	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес				
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды		Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес				

жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Ұлдар 11 жасқа дейін		Жасөспірімдер жасы (12-17 жас)		Юниорлар жасы (16-19 жас)		Ересектер жасы (17 жастан бастап және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	3	9	0	0	0	0
Республикалық турнирлер	6	18	10	30	0	0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	6	18	6	18	0	0	0	0
Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	18	7	21	14	42
Халықаралық жарыстар	0	0	3	9	7	21	7	21

Әйелдер

	Медальдармен қамтамасыз ету

Жарыс түрлері	Қыздар 11 жасқа дейін		Жасөспірімдер жасы (12-17 жас)		Юниорлар жасы (16-19 жас)		Ересектер жасы (17 жастан бастап және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	3	9	0	0	0	0
Республикалық турнирлер	6	18	10	30	0	0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	6	18	6	18	0	0	0	0
Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	18	7	21	7	21
Халықаралық жарыстар	0	0	3	9	7	21	7	21

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	3	3	4	1	-
Облыстық турнирлер	3	3	4	-	-
Республикалық турнирлер	5	5	5	5	5
Ресми облыстық жарыстар	7	10	3	1	1
Ресми республикалық жарыстар	5	5	5	5	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		

Жалпы дене дайындығы	67	Физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік) дамыту; қимылды ойындар, жүгіру, секіру, эстафеталар, гимнастикалық жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	8	Конькимен жүгіру спортынан элементтері бар жаттығулар (техникаға ерекше назар аудармай) , резеңке таспамен, секіргіш арқанмен жұмыс; координацияны дамытуға арналған жаттығулар, сондай-ақ дене мен аяқ бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Түзу сызықпен және бұрылыспен жүгіру техникасын үйрету.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылынан астам алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	65	Физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық) дамыту; жүгіру, гимнастика, секіртпе жаттығулар, үйлестіру мен реакцияға арналған ойындар
Арнайы дене дайындығы	10	Конькимен жүгіру спортынан элементтері бар жаттығулар (техникаға ерекше назар аудармай) , резеңке таспамен, секіргіш арқанмен жұмыс; координацияны дамытуға арналған жаттығулар, сондай-ақ дене мен аяқ бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Түзу сызықпен және бұрылыспен жүгіру техникасын үйрету.
Барлығы		
1-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	57	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	14	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық

Техникалық, тактикалық дайындық		эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	56	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	15	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м, аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
3-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	55	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; кросс жүгіру, төзімділікке арналған жаттығулар, гимнастика, жарақаттардың алдын алу, маусымаралық кезеңде физикалық форманы сақтау
Арнайы дене дайындығы	16	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м, аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
3 оқу жылынан астам оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	54	Жалпы төзімділік, күш пен икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа жүгіру, күштік жаттығулар, жарақаттың алдын

		алу мен жалпы дене дайындығын арттыруға арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	17	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м, аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	53	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	18	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	29	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м, аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	24	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	26	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м,

		аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
2 оқу жылынан астам спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	25	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м, аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
жоғары спорт шеберлік тобы		
дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	48	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа кросс жүгіру, күштік жаттығулар, жалпы дене дайындығына арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	26	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күшті және арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	26	Коньки тебу дағдыларын бекіту. Жарыс техникасын жетілдіру, сондай-ақ қашықтықтағы (500 м, 1000 м, 1500 м, командалық эстафета 2000 м, 3000 м, 5000 м, аралас эстафета) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру.
Барлығы	100%	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық дайындық нормативтері

алғашқы даярлау топтары үшін

		Бірінші оқу жылындағы	

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	алғашқы даярлау топтары үшін		Бір оқу жылынан астам алғашқы даярлау топтары үшін						
				Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер											
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	6,6			7,0		6,4		6,8	
1.2	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	11,8			12,4		11,6		12,0	
1.3	Шаттылы жүгіріс 3 x 10 м	сантиметр	9,3			9,8		9,1		9,6	
1.4	Орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	135			120		140		125	
1.5	Денені көтеру, ұлдар мен қыздар 13 жасқа дейін (30 секундта)	рет саны	15			15		20		18	
1.6	Тартылу, ұлдар	рет саны	5			-		10		-	
1.7	"Пистолетик" күйінде отырып тұру	рет саны	5			5		10		8	

Оқу-жаттығу топтары үшін, Спорттық жетілдіру топтары үшін, Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер						
1.1.	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	4,7		5,0	
1.2.	6 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	8,7		9,0	
1.3.	Орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	230		215	
1.4.	Үш қарғып секіру	сантиметр	650		615	
2.Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер						

2.1.	1 500 м қашықтыққа жүгіру	минут, секунд	5,3			
2.2.	1 000 м қашықтыққа жүгіру	минут, секунд			4,0	
2.3.	3 000 м қашықтыққа жүгіру	минут, секунд	11,4			

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

8. Ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммалмен қамтамасыз ету оқу-жаттығу процесін

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бөлшек саны
1	Хронометраж және бейнеталдау жүйесі (техника талдауы)	жиынтық	1
2	Қауіпсіздік маттарының жинағы (ISU сертификатталған)	жиынтық	1
3	Мұзды төсеу және тегістеу машинасы (Zamboni / Olympia)	бірлік	1
4	Белгілеу жабдықтары (конустар, шектеушілер, қалыптар)	жиынтық	1
5	Электрондық табло және таймер	жиынтық	1
6	Стартерлік жабдық (пистолет, дыбыстық жүйе)	жиынтық	1
7	Жаттығуға арналған велостаноктар	дана	6–10
8	Баланс платформалар	дана	2
9	Имитациялық жаттықтырғыштар (старт пен бұрылыстарға арналған)	дана	2
10	Аяқ бұлшықетін дамытуға арналған жаттықтырғыш (жинамалы, жиындарға арналған)	дана	2
11	Пульсөлшегіштер	дана	6–10
12	Лактат анализаторлары	дана	1–2

13	Р о л и к т і жаттықтырғыштар (коньки және жолақтар)	жиынтық	2
14	Мүз коньки пышақтарын қайрайтын станоктар	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Шорт-трекке арналған коньки	жұп	1
2	Қорғаныс шлемі	дана	1
3	Қорғаныс қолғаптар (кевлар)	жұп	2
4	Қорғаныс көзілдірігі	дана	2
5	Шорт-трекке арналған комбинезон	дана	2
6	Тізе қорғаныштары	жұп	1
7	Шынтақ қорғаныштары	жұп	1
8	Сирақ қорғаныштары	жұп	1
9	Мойын қорғанышы (жаға)	дана	1
10	Спорттық сөмке	дана	1
11	Жаттығуға арналған киім (толстовка, шалбар, желетке)	жинақ	2
12	Жазғы жаттығуға арналған роликті коньки	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
37 қосымша

Дәстүрлі садақ ату бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме Жазба

Дәстүрлі садақ ату спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - дәстүрлі садақ ату бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	8	8	416
	АДТ – 2	7	10	520
	ОЖТ – 1	7	12	624
	ОЖТ – 2	6	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	Балалар 7-9 жас			
	Жасөспірімдер 10-13 жас			
	Юниорлар 14-17 жас			
	Жастар 18-23 жас			

республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер 24 жас және одан жоғары	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары,	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	10	10	7	2	
	ОЖТ – 2	12	12	10	2	
	ОЖТ – 3	14	14	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	14	14	10	5	
	СЖТ – 1	16	14	12	5	
	СЖТ – 2	18	16	14	5	

спорт секциялары, спорт лигалары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18	5	
	ЖСШТ	21	18	18	5	
	Клубтар/секциялар	14	14	7	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар 7-9 жас	12	12	10	5	
	Жасөспірімдер 10-13 жас	14	14	10	5	
	Юниорлар 14-17 жас	14	14	10	5	
	Жастар 18-23 жас	18	18	10	5	
	Ересектер 24 жас және одан жоғары	21	21	10	5	
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес				

мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары		
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері	Республикалық СДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

бойынша облыстард ы ң , республик алы қ маңызы б а р қалаларды ң және астананың командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Р еспублик алық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықта р ы , Басқарма немесе жергілікті С ДД, ОРДО)		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Спорт федерация лары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у		

орталықта ры		
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар 7-9 жас		Жасөспірімдер 10-13 жас		Юниорлар 14-17 жас		Жастар 18-23 жас		Ересектер 24 жас және одан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер			4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер			4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар			4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар			4	12	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар			4	12	4	12	4	12	4	12

Әйелдер (жеке жарыстар)

[illegible]

Республикалық турнирлер		4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар		4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар		4	12	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар		4	12	4	12	4	12	4	12

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	5	5			
Облыстық турнирлер	5	5			
Республикалық турнирлер	18	10	1	1	1
Ресми облыстық жарыстар	15	10	1	1	1
Р е с м и республикалық жарыстар	18	10	1	1	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	80	Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен

ЖДД	60	иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.);
АДД	20	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық	15	Оқушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Қарсыластың ерекшеліктері мен ату кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Теориялық, психологиялық	5	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Шынығу туралы білім мен негізгі ережелер. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру.
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	70	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	50	

АДД	20	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық, тактикалық	20	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып, жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін үйрену және жарыс қызметін бағалау біліктілігін арттыру.
Барлығы	100 %	-
І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	70	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.).
ЖДД	45	
АДД	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық	20	Осы спорт түрінің техникасын жеке ерекшеліктерді ескере отырып терең меңгеру; көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті қалыптастыру.

Теориялық, психологиялық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Оқу-жаттығу сабағының конспектісін міндеттеріне сәйкес құрастыру; Тәлімгер болып жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	65	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	40	
АДД	25	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күшті төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратының икемділігін арттыруға арналған жаттығулар, тепе-теңдікті даярлауға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолда тұру, еденде тұру және т.б.).
Техникалық, тактикалық	20	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтағы күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау;
Теориялық, психологиялық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде

		төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	55	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	30	
АДД	25	
Техникалық, тактикалық	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Теориялық, психологиялық	15	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабақтарының ұйымдастырылу шарттары мен спорттық жарыстарды өткізу жағдайларына байланысты, оқушыларды дайындау спорттық дайындықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескере отырып, қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтауға негізделеді.
Барлығы	100 %	-
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	65	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және

ЖДД	40	дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
АДД	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық	15	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті.
Теориялық, психологиялық	15	Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жекелей жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту, жас әріптестермен бірге күрес жүргізуді жетілдіру мақсатында. Сондай-ақ, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалау біліктілігін арттыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	25	
		Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті

АДД	25	орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық, психологиялық	20	Қарсыласқа психологиялық ықпал ету әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды барынша пайдалану және қарсыластың кемшіліктерін тиімді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін дайындау: жаттығу бөлімі, негізгі және қорытынды бөлімдер үшін; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	55	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	30	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
АДД	25	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып жетілдіру және қолдану
Техникалық, тактикалық	25	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі

Теориялық, психологиялық	10	қасиеттерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Тәуелсіз түрде күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыстық жүктемелерді есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы өнер көрсетулерді талдау.
Барлығы	100 %	-
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	30	
АДД	20	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық	20	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті.
Теориялық, психологиялық	15	Жоғары жетістіктер спортында маңызды жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
		Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі жылыту жаттығуын өткізе білу,

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа оқушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, жас топтағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету.
Барлығы	100 %	-
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені:
ЖДД	10	Физикалық күш: арқан тарту, турник пен бруссыя, тренажер, фитнес, гантельмен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, челночный жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік: шеңберлі жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерге жүгіру; Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, сауна.
АДД	30	. Иық бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар кешені: Ауыр садакпен статикалық жаттығулар; Қолда садақ ұстап тұрғандай резеңке жгуттармен жұмыс; Резеңке жгутты екі қолға созу жаттығулары; Жүктемемен жаттығу кезінде қолды тіреп тұру (упор лҰжа).
Техникалық, тактикалық	40	Ату техникасын жетілдіру, жеке стильді қалыптастыру. Ату стильдерін меңгеру және нақтылау, қозғалмалы нысандарға ату, қашықтыққа ату.
Теориялық, психологиялық	5	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Ерік-жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (финалдық кездесулерден кейін организмді қалпына келтіру туралы лекциялар мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық

		дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика, тамақтану және ұйқы режимін сақтау туралы әңгімелер, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар).
Қалпына келтіру шаралары	10	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу.
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағасы	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 астам	0	7,5 астам	0	6,7 астам	0	6,8 астам	0
1.2.	Шаттлмен жүгіру 3x10 м	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8 астам	0	11,3 астам	0	10,0 астам	0	10,9 астам	0
1.3	Екі аяқпен сермеліп тұрған жерден ұзындыққа секіру.	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Жерге тіреліп қолды бүгү ж ә н е		8	10	8	10
			5	5	5	5

	жіңішкерту жаттығуы.	Қайталау саны (реті).	5 кем	0	5 кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Гимнастикал ық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			+1 кем	0	+2 кем	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Дәстүрлі садақ	дана	12
2	Дәстүрлі садақ (оқыту)	дана	6
3	Дәстүрлі садаққа арналған жебелер	дана	144
4	Нысаналар үшін бекіткіш	дана	48
5	Садақ атуға арналған әртүрлі нысаналар	дана	250
6	Садақ пен жебелерге арналған тұғыр	дана	12
7	Садақ атуға арналған қалқан	дана	6
8	Садақ ату кезінде жел бағытын көрсетуге арналған жалауша	дана	6
9	Кіріске арналған жіп	Бобина 450 г	4
10	Кірісті орауға арналған жіп	орам	6
11	Кез	дана	250
12	Жебе	дана	144
13	Қауырсынға арналған желім	құты	12
14	Қауырсын	дана	500
15	Сақина	дана	12
16	Селикон	дана	12
17	Қорамсап белбеумен	дана	12

18	Қолға тағылатын қалқан (крага)	дана	12
19	Бас бармақ қорғағыш (напальчник, фартук)	дана	12
20	Т-кішінді сызғыш	дана	12
21	Жебені кесуге арналған станок	дана	1
22	Қауырсын жапсыратын станок (пероклейка)	дана	1
23	Оққа арналған қорамсап	дана	12
24	Оққа арналған спайномер	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	жұп	1
2	Табиғи материалдан жасалған ұлттық шапан	дана	1
3	Спорттық костюм	дана	1
4	Жылы спорттық костюм	дана	1
5	Желден қорғайтын костюм	дана	1
6	Ұлттық ұлттық жарысқа арналған белдемше	дана	1
7	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
8	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
9	Жилет	дана	1
10	Ұлттық бас киім	дана	1
11	Спорттық бас киім	дана	1
12	Спорттық кроссовкалар	жұп	1
13	Теріден жасалған ұлттық етік	жұп	1
14	Қолға тағатын қалқан (крага)	дана	1
15	Леннен жасалған көйлек	дана	1
16	Атуға арналған қолға тағатын қорғағыш, напальчник	дана	3
17	Ақ спорттық шалбар (жаттығуларға арналған)	жұп	1
18	Рюкзак	дана	1
19	Кроссовкалар	жұп	1
20	Спорттық сөмке	дана	1
21	Рюкзак	дана	1

22	Сланец (жазғы ашық аяқ киім)	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
38 қосымша

Жекпе-жек бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Жекпе-жек бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жекпе-жек бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірімдер/ 12-14 жас қоса алғанда	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Юниорлар/15-17 жас қоса алғанда			
	Жастар /18-20 жас қоса алғанда			
	Ересектер 21 жастан			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	12 дейін	14 дейін	12 дейін	7 дейін	
	ОЖТ – 2	12 дейін	14 дейін	12 дейін	7 дейін	
	ОЖТ – 3	18 дейін	14 дейін	12 дейін	7 дейін	
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	18 дейін	14 дейін	12 дейін	7 дейін	
	СЖТ – 1	21 дейін	14 дейін	12 дейін	14 дейін	
	СЖТ – 2	24 дейін	21 дейін	24 дейін	14 дейін	
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	24 дейін	21 дейін	24 дейін	14 дейін	
	ЖСШТ	24 дейін	21 дейін	24 дейін	14 дейін	
	Клубтар/секциялар	24 дейін	21 дейін	24 дейін	14 дейін	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын	Жасөспірімдер/ 13-14 жас қоса алғанда	12 дейін	12 дейін	0	0	
	Юниорлар/ 15-17 жас қоса алғанда	12 дейін	14 дейін	12 дейін	7 дейін	
	Жастар/17-20 жас қоса алғанда	18 дейін	14 дейін	12 дейін	7 дейін	
				24 дейін		
		24 дейін	21 дейін		14 дейін	

ұйымдар (Ересектер/ 21 Республикалы жастан қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық						

бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	1	1	1	2	1
	ОЖТ – 2	2	1	1	1	2	1
	ОЖТ – 3	2	1	1	1	2	1
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2	1	1	1	2	1
	СЖТ – 1	3	2	1	1	3	2
	СЖТ – 2	3	2	1	1	3	2
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	3	2	1	1	3	2
	ЖСШТ	3	2	1	1	3	2
	Үйірмелер/секциялар	3	2	1	1	3	2
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды	Жасөспірімдер 12-14 жас	0	0	1	1	0	0
	Юниорлар 15-17 жас	2	1	1	1	2	1
	Жастар 18-20 жас	3	2	1	1	3	2

ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер 21 жастан	3	2	1	1	3	2
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

шынықтыру орталықтар ы		
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер жасы (12-14 жас)		Юниорлар жасы (15-17 жас)		Жастар жасы (18-20 жас)		Ересектер жасы (21 жастан)			
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	36	9	36	9	36	9	36		
Республикалық турнирлер	9	36	9	36	9	36	9	36		
Ресми облыстық жарыстар	9	36	9	36	9	36	9	36		
Ресми республикалық жарыстар	9	36	9	36	9	36	9	36		
Халықаралық жарыстар	9	36	9	36	9	36	9	36		

Әйелдер

[illegible]

турнирлер	5	20	5	20	5	20	5	20		
Ресми облыстық жарыстар	5	20	5	20	5	20	5	20		
Ресми республикалық жарыстар	5	20	5	20	5	20	5	20		
Халықаралық жарыстар	5	20	5	20	5	20	5	20		

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер					
Облыстық турнирлер	10	6	1	0	0
Республикалық турнирлер	10	4	6	1	0
Ресми облыстық жарыстар	10	6	1	0	0
Ресми республикалық жарыстар	10	4	13	1	0

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене дайындығы	40%	Физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік) дамыту; қимылды ойындар, жүгіру, секіру, эстафеталар, гимнастикалық жаттығулар

Арнайы дене дайындығы	15%	Жекпе-жек элементтері бар жаттығулар, үйлестіру жаттығулары, корпус пен аяқ бұлшықеттерін нығайту
Техникалық дайындық	25%	Жекпе-жек тұрысына, қозғалысқа, негізгі әдістерге үйрету; қарапайым қорғаныс элементтері
Тактикалық дайындық	5%	Шабуыл мен қорғаныс негіздерімен танысу, жұпта жұмыс істеу, қарапайым тапсырмалар, қашықтықты сезінуді қалыптастыру
Психологиялық дайындық	2%	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер: "Спорт деген не", "Ұжымдағы мінез-құлық", "Жеңіс пен жеңілістің психологиясы"; зейін мен реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, ұжымды біріктіруге бағытталған командалық ойындар
Теориялық дайындық	5%	Жекпе-жек ережелерімен, спорт түрінің тарихымен таныстыру; күн тәртібі, тамақтану, спортшы гигиенасы туралы бастапқы білімдер
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	8%	Бастапқы медициналық тексеру, физикалық дамудың көрсеткіштерін өлшеу, жеке гигиена ережелерімен таныстыру, кіріспе тестілер жүргізу (икемділік, төзімділік)
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20%	Физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық) дамыту; жүгіру, гимнастика, секіртпе жаттығулар, үйлестіру мен реакцияға арналған ойындар
Арнайы дене дайындығы	15%	Көлеңкемен жекпе-жек, арқанмен жұмыс, үйлестіру, реакция, соққы күші мен тұрыста тұрақтылықты дамыту жаттығулары; медболмен, эспандермен, жекпе-жек қапшықтарымен жұмыс
Техникалық дайындық	30%	Негізгі соққыларды жетілдіру, қорғаныс және қарсы шабуыл; әртүрлі бағыттағы қозғалыстар; жұпта, қолғапта және қапшықта

		жұмыс; спарринг жағдайындағы техника
Тактикалық дайындық	10%	Жекпе-жек жүргізу тактикасының негіздері, бірінші және екінші нөмірмен жұмыс істеуге үйрету; тапсырма бойынша жұпта жұмыс, оқу жекпе-жектері, тактикалық ойлауды қалыптастыру
Психологиялық дайындық	5%	Әңгімелер мен мини-дәрістер: "Жекпе-жектегі сенімділік", "Жарыс психологиясы"; шоғырлану, жігерлілік, күйзеліс жағдайындағы реакциялар бойынша жаттығулар
Теориялық дайындық	5%	Жарыс ережелерін, терминологияны, тактикалық сызбаларды зерделеу; жекпе-жек бейнежазбаларын қарау, жаттығу күнделігін жүргізу, өз-өзін бақылау негіздері
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	10%	Мерзімді медициналық тексеру, физикалық көрсеткіштерді бақылау, қалпына келтіру әдістерімен танысу (массаж, ұйқы, су процедуралары), аралық тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Спорт ережелері мен этикасын талқылау
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	15%	Жалпы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; әртүрлі қашықтыққа жүгіру, секіртпе жаттығулар, ауырлықпен жаттығулар, гимнастика
Арнайы дене дайындығы	20%	Жылдамдық-күш қасиеттерін, жарылғыш күш пен арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар; резеңкемен, медболмен жаттығулар; көлеңкемен жекпе-жек -күшке екпін жасау
Техникалық дайындық	30%	Сокқы, қорғаныс және қозғалыс техникасын терең меңгеру; комбинациялық ойлауды дамыту; жұпта, қолғапта, айна алдында және спарринг жағдайында жұмыс
		Жекелей тактика элементтерімен танысу; әртүрлі тапсырмалармен

Тактикалық дайындық	15%	оқу спаррингтері; тактикалық нұсқауларды іс жүзінде қолдану
Психологиялық дайындық	5%	Тұрақты мотивацияны, сенімділікті, өзін-өзі реттеуді қалыптастыру; ерік-жігер туралы әңгімелер, қорқынышты жеңу; зейінділік пен шешім қабылдау жылдамдығына арналған жаттығулар
Теориялық дайындық	5%	Спорттық жаттығу негіздерімен, жарыс ережелерімен, терминологиямен танысу; жаттығу күнделігін жүргізу; жекпе-жек бейнематериалдарын талдау
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Үнемі медициналық бақылау, физикалық қасиеттер бойынша аралық тестілер; қалпына келтіру әдістерін үйрену: тамақтану, ұйқы режимі, массаж, қалпына келтіру жаттығулары
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін ұйымдастыру мен өткізуге бақылау жүргізу, оқу жекпе-жектерінде төрешілікке қатысу, жаттықтырушының бақылауымен кіші спортшыларға көмектесу
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы физикалық даярлықты қолдау; күштік гимнастика, кросс жүгіру, икемділік пен үйлестіруге арналған жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	20%	Жылдамдық-күш қасиеттерін, боксқа тән төзімділікті, тұрыста тұрақтылықты дамыту; қапшықта, серіктеспен, эспандермен және арқанмен жұмыс; тапсырма бойынша көлеңкемен жекпе-жек
Техникалық дайындық	30%	Соққы мен қорғаныс техникасын жетілдіру және түрлендіру; комбинациялық әрекеттер; серіктеспен және жекпе-жек жағдайында жұмыс; дәлдікке арналған имитациялар мен тапсырмалар
Тактикалық дайындық	15%	Тактикалық ойлауды дамыту; жекпе-жек тапсырмаларын орындау; әртүрлі стильдегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек

		жүргізуді меңгеру; оқу және бақылау спаррингтеріне қатысу
Психологиялық дайындық	5%	Өзін-өзі реттеу, күйзеліс жағдайындағы тұрақтылық, жекпе-жектегі сенімділікті қалыптастыру; спаррингтер мен жарыстар алдындағы психологиялық дайындық; жеке және топтық әңгімелер
Теориялық дайындық	5%	Жекпе-жек құрылымын, тактикалық үлгілерді зерделеу; өзін-өзі бақылау мен бағалау; жекпе-жек бейнежазбаларын талдау; жекпе-жек ережелерін кәсіби деңгейде меңгеру
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	10%	Функционалдық жағдайды бақылау; қалпына келтіру процедуралары (массаж, монша, ұйқы); физикалық және психоэмоциялық күйді талдау; төзімділік пен күшке тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Кіші топтардағы жаттығуларды өткізуге көмектесу; бақылау спаррингтерінде төрешілікке қатысу; өзін-өзі талдау мен тәлімгерлік дағдыларын дамыту
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынасы	жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; кросс жүгіру, төзімділікке арналған жаттығулар, гимнастика, жарақаттардың алдын алу, маусымаралық кезеңде физикалық форманы сақтау
Арнайы дене дайындығы	20%	Боксқа тән төзімділік, жылдамдық, жарылғыш күш пен функционалдық даярлықты дамыту; ауырлықпен жаттығулар, қапшықпен, қолғаппен және эспандермен жаттығулар
Техникалық дайындық	30%	Жекпе-жек жағдайындағы техника түрлендіру мен жетілдіру; серіктеспен және қолғаппен жаттығулар; комбинациялық әрекеттер мен қорғаныс бойынша кешенді тапсырмалар
Тактикалық дайындық	20%	Жекелей тактиканы дамыту; спаррингтерде жекпе-жек тапсырмаларын орындау; жарыстағы жағдайды талдау;

		қарсыластардың түрлі стильдеріне бейімделу
Психологиялық дайындық	5%	Мотивациямен жұмыс, өз күшіне сенімділік, күйзеліске төзімділік, өзін-өзі бақылау, жекпе-жек алдындағы босаңсу мен шоғырлану әдістері
Теориялық дайындық	5%	Техниканың, тактиканың, спорттық тамақтанудың, қалпына келтіру мен медициналық аспектілердің жаңа қырларын зерделеу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	10%	Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру процедуралары, денсаулық жағдайын бақылау, физиотерапия, жүктемеден кейін қалпына келтіруге арналған жаттығулар
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін ұйымдастыруға қатысу, тәлімгерлік, спаррингтер мен жарыстарды бақылау, төрешілікке көмектесу
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынасы	жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш пен икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа жүгіру, күштік жаттығулар, жарақаттың алдын алу мен жалпы дене дайындығын арттыруға арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	20%	Жекпе-жекке тән төзімділікті сақтау, жылдамдық пен күшті арттыру; қапшықпен, резеңкемен, эспандермен жаттығулар; соққы техникасы мен күшін жетілдіруге арналған қолғаппен жаттығу
Техникалық дайындық	30%	Барлық техникалық элементтерді (соққылар, қорғаныс, қозғалыс) жетілдіру; қолғаппен, қапшықпен, спаррингте кешенді жаттығулар; кателерді талдау және әрекеттердің сапасын арттыру
Тактикалық дайындық	25%	Жекелей тактика мен стратегияны нақты жекпе-жек жағдайында дамыту; қарсыластың ерекшелігіне бейімделу; жекпе-жек жағдайларын талдау; бақылау спаррингтері мен жарыстарға қатысу

Психологиялық дайындық	5%	Ерік-жігер тұрақтылығын дамыту, жекпе-жектегі сенімділік, күйзеліске төзімділік, эмоцияларды бақылау, жарыс алдындағы психологиялық дайындық
Теориялық дайындық	5%	Жарыс ережелері, спорттық тамақтану, қалпына келтіру бойынша білімді жаңарту және тереңдету; жеке тактика мен қарсыластарды талдау; техника мен тактика бойынша бейнематериалдарды қарау
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Физикалық көрсеткіштерді тұрақты тестілеу, қалпына келтіру процедуралары (массаж, физиотерапия), денсаулық жағдайын бақылау, жарақаттың алдын алу, мұз, су процедуралары арқылы қалпына келтіру әдістерін қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Тәлімгерлікке қатысу, кіші топтарға көмек көрсету, жаттығу спаррингтерінде төрешілік жасау, жаттығуларды ұйымдастыру және өткізу, жарыстарды өткізуге қатысу
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; кросс жүгіру, күштік жаттығулар, жалпы дене дайындығына арналған жаттығулар, ауырлықтармен жұмыс
Арнайы дене дайындығы	20%	Жекпе-жекке тән төзімділік пен күшті, жылдамдықты дамыту; қапшықпен, эспандермен жаттығулар, резеңкемен жаттығу, жекпе-жек жағдайында арнайы дене дайындығын арттыру
Техникалық дайындық	30%	Жекпе-жектің барлық техникалық аспектілерін жетілдіру; соққы, қорғаныс, қозғалыс, комбинациялар техникасы бойынша жұмыс; қолғаппен, қапшықпен, серіктеспен жаттығу, спаррингтер
		Жекелей тактиканы әзірлеу, бақылау спаррингтеріне қатысу;

Тактикалық дайындық	20%	жекпе-жектерді талдау, түрлі қарсыластармен оқу жекпе-жектері, жекпе-жек жағдайларын модельдеу
Психологиялық дайындық	5%	Ерік-жігер тұрақтылығымен жұмыс, өз күшіне сенімділік, күйзеліске төзімділік, жекпе-жек алдындағы менталдық дайындық, жарысқа психологиялық бейімделу
Теориялық дайындық	5%	Жарыс ережелерін терең меңгеру, жеке тактиканы және басқа спортшылардың стильдерін талдау, спорттық тамақтану, қалпына келу, жаттығу күнделігін жүргізу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексеріс, қалпына келтіру шаралары (массаж, физиотерапия), денсаулық жағдайын бақылау, нәтижелерді бақылауға арналған функционалдық тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін өткізуге қатысу, жаттықтырушыға көмек, спаррингтерді талдау, оқу-жаттығу төрешілігі, кіші топтармен жұмыс
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; ұзақ қашықтыққа кросс жүгіру, күштік жаттығулар, жалпы дене дайындығына арналған кешенді жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	25%	Жекпе-жекке тән төзімділік, күш пен жылдамдықты күшейтуге бағытталған жаттығулар; қапшықпен, эспандермен, резеңкемен жаттығу; күштік және функционалдық жаттығулар, жекпе-жекке дайындыққа басымдық беру
Техникалық дайындық	30%	Техниканың барлық элементтерін жетілдіру: соққылар, қорғаныс, қозғалыс, комбинациялар және олардың нұсқалары; спаррингтер, қолғаппен және қапшықпен жаттығу, жеке қателерді талдау

Тактикалық дайындық	20%	Жекпе-жек кезінде жекелей тактиканы дамыту және бекіту; жекпе-жек жағдайларын жасау, қарсыластар тактикасын талдау, бақылау спаррингтері мен жарыстарға қатысу, түрлі жекпе-жек шарттарын модельдеу
Психологиялық дайындық	5%	Жеңіске деген психологиялық дайындық, ерік-жігер дайындығы, өз-өзіне сенімділік, эмоцияларды басқару, күйзеліске төзімділік, жекпе-жек алдындағы сенімділікті арттыру жаттығулары
Теориялық дайындық	5%	Жекпе-жектің теориясын терең меңгеру, жекпе-жек жағдайларын талдау, жарыс ережелері, спорттық тамақтану, күн тәртібі, жаттығудан кейінгі қалпына келу, қарсыластарды талдау
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексеріс, қалпына келтіру шаралары (массаж, физиотерапия), жарақаттардың алдын алу, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін тестілеу, қалпына келтіру технологияларын қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу спаррингтерін төрешілеуге қатысу, жаттығуларды дайындауда жаттықтырушыға көмек көрсету, кіші топтарға көмектесу, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу
Барлығы	100 %	-
2-жылдан асқан оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынасы	жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Жалпы төзімділік, күш және икемділікті қолдау; жоғары қарқынды кросстар, күштік жаттығулар, функционалдық дайындық, жалпы дене дайындығына арналған жаттығулар, жарақаттың алдын алу
Арнайы дене дайындығы	25%	Жекпе-жекке тән төзімділік, күш, жылдамдық және үйлесімділікті дамыту; қапшықпен, резеңкемен, эспандермен тереңдетілген жұмыс; ауырлықпен күштік жаттығулар, жекпе-жек жағдайларында төзімділікті арттыру жаттығулары

Техникалық дайындық	30%	Жекпе-жектің барлық техникалық элементтерін жетілдіру және қайталау; соққылар, қорғаныс, қозғалыс, комбинациялар бойынша жұмыс; спаррингтер, қолғаппен және қапшықпен жаттығу, түрлі тәсілдермен техникаларды орындау
Тактикалық дайындық	20%	Жекелей тактиканы жасау және бекіту, жекпе-жек жағдайлары мен кателерді талдау, жарыстарға қатысу, әртүрлі қарсыластармен жаттығу жекпе-жектері, бапкермен бірге жекелей тактиканы жетілдіру
Психологиялық дайындық	10%	Жекпе-жекке психологиялық дайындық, менталдық дайындық, қобалжу мен қорқынышпен жұмыс, күйзеліске төзімділікті арттыру, өз күшіне сенімділікті дамыту, зейін мен шоғырлануды жаттықтыру
Теориялық дайындық	5%	Жекпе-жек теориясының терең аспектілерін меңгеру, әртүрлі деңгейдегі жарыстарға арналған стратегиялар мен тактикаларды үйрену, қарсыластардың стильдерін жан-жақты талдау, спорттық тамақтану, қалпына келу , күн тәртібі
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексерістер , қалпына келтіру процедуралары, физиотерапия, жарақаттың алдын алу, физикалық жағдай көрсеткіштерін талдау, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін бақылау
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығуларды дайындауға қатысу , жарыстарда төреші ретінде қатысу, жарыстарды ұйымдастыру және өткізуге атсалысу, кіші топтарға көмектесу, тәлімгерлік, жаттықтырушылық қызметке қатысу
Барлығы	100 %	-
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
дайындық түрі	шамамен % арақатынасы	жұмыс мазмұны
		Жалпы физикалық төзімділік, күш , икемділік пен үйлесімділікті қолдау және жақсарту; төзімділікке арналған арнайы

Жалпы дене дайындығы	10%	жаттығулар, кросстар, функционалдық дайындық, күштік жаттығулар, жарақаттың алдын алу
Арнайы дене дайындығы	30%	Жекпе-жекке тән төзімділік, күш, жылдамдық және үйлесімділікті тереңдетіп дамыту; қапшықпен, резеңкемен, эспандермен жаттығулар, жылдамдық пен күштік төзімділікке арналған жоғары қарқынды жаттығулар, әртүрлі төсеніштерде жаттығу
Техникалық дайындық	30%	Жоғары деңгейде техниканы жетілдіру: барлық соққылар, қорғаныс әрекеттері, комбинациялар мен қозғалыстарды қайталау; спаррингтер, қолғаппен және қапшықпен жұмыс, түрлі нұсқалармен техникаларды орындау, әртүрлі қашықтықтарда жұмыс істеу
Тактикалық дайындық	15%	Жекелей жекпе-жек тактикасын жасау, жекпе-жек жағдайларын талдау, бапкермен тактикалық қателіктермен жұмыс, жарыстарға қатысу, әртүрлі деңгейдегі жекпе-жек жағдайларын модельдеу, қарсыластардың күшті және әлсіз тұстарын талдау
Психологиялық дайындық	5%	Жарыстарға психологиялық дайындық, қобалжу мен қорқынышты жеңу, мотивациямен жұмыс, күйзеліске төзімділікті арттыру, зейінді шоғырландыруды жетілдіру, жоғары деңгейдегі жарыстарға менталдық дайындық
Теориялық дайындық	5%	Жекпе-жек теориясын тереңдетіп оқу, қарсыластардың түрлі стильдерін талдау, жаттығу әдістемесі, қалпына келу, спорттық тамақтану бойынша теориялық дайындық, спорт физиологиясы мен биомеханика саласындағы зерттеулер
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру шаралары, физиотерапия, массаж, денсаулық пен физикалық жағдайды бақылау, жаттығудан және жарыстан кейін қалпына келу технологияларын пайдалану

Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу спаррингтерінде төрешілікке қатысу, төрешілік жұмыстың практикалық аспектілерімен танысу, жекпе-жектерді төрешілік тұрғысынан талдау, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу, кіші топтарға көмек көрсету
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5-тен аса	0	7,0-тен аса	0	6,0-ден аса	0	6,4-тен аса	0
1.2	3x10 м жүгірісі	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-тен аса	0	11,3-тен аса	0	10,0-ден аса	0	10,9-дан аса	0
1.3	Екі аяқпен тұрып ұзындыққа секіру	Сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0	110-нан кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Еденде жатқан қалпында иілу және иілу	мәртелер саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5-тен кем	0	5-тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Гимнастикалық орындықта алға иілу	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5

			+1-ден кем	0	+2-ден кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.	Октагон сегізбұрыш (OCTAGON)	10 метр	5
2.	Октагон сегізбұрыш (OCTAGON)	6 метр	5
3.	Бокс қолғабы (жаттығу)	жұп	18
4.	Төсеуіштер (аяқты қорғау үшін)	жұп	18
5.	Ауыз қорғағыштар	дана	18
6.	Басты қорғайтын бас киім (бокстық)	дана	18
7.	Шингарттар тасбақа	дана	18
8.	Макивара аяққа (1м x 70 см)	дана	10
9.	Макивара денеге (Рыцарь)	дана	5
10.	Табандар	жұп	10
11.	Макивара қолға	жұп	5
12.	Фитнес қанаты	дана	3
13.	Спорттық киім жекпе-жек (футболка, шорт)	дана	16
14.	Бокстық соққыға арналған қаптар	дана	5

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.	Жекпе-жек ұлттық спорт түріне арналған арнайы костюм жарыс)	дана	18
2.	Парадка арналған киім	киім жиынтығы	18
3.	Жаттығуға арналған киім	киім жиынтығы	18
4.	Футболка поло	дана	18
5.	Футболка парадтық	дана	18
6.	Шорты парадтық	дана	18
7.	Спорттық аяқ киім	жұп	18
8.	Бас киім	дана	18
9.	Бас киім	дана	18

10.	Қысқы күрте	дана	18
11.	Желден қорғайтын күрте (жаңбыр пальто)	дана	18
12.	Рюкзак	дана	18
13.	Дөңгелегі бар жол сөмкесі (чемодан)	дана	18
14.	Резеңке аяқ киім	жұп	18
15.	Орамал	дана	18
16.	Rashguard жаттығу формасы (футболка + шорт)	киім жиынтығы	16

Ескерту: Элементтердің саны әр оқу тобына беріледі.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
39 қосымша

Көкпар бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Көкпар бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – көкпар бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Даярлық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам саны)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы(52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	12 адам	8 сағат	416 сағат
	АДТ – 2	12 адам	10 сағат	520 сағат
	ОЖТ – 1	10 адам	12 сағат	624 сағат
	ОЖТ – 2	10 адам	14 сағат	728 сағат
	ОЖТ – 3	10 адам	18 сағат	936 сағат
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	10 адам	20 сағат	1040 сағат
	СЖТ – 1	6 адам	24 сағат	1248 сағат
	СЖТ – 2	6 адам	26 сағат	1352 сағат
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	6 адам	28 сағат	1456 сағат
	ЖСШ	4 адам	32 сағат 36 сағат (топ құрамында Қазақстан Республикасы құрама командасының мүшесі болған жағдайда)	1664 сағат 1872 сағат
	Үйірмелер/ секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	Жасөспірімдер /қоса алғанда 15-17 жасқа дейін	Оқу жүктемесін кезеңдер бойынша орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/даярлық кезеңіне) қатыстылығына, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	жастар/ қоса алғанда 18-20 жас			
	ересектер/			

Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	21+ жас және одан үлкен	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ – 1 9 -12 жас	0	0	0	0	
	АДТ– 2 13-14 жас	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1 15-17 жас	0	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 2 15-17 жас	0	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 15-17 жас	0	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам 18-20 жас	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ – 1					

клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	21+ жас	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес, жылына 2 реттен аспайтын, 7 күнге дейін	Ағымдағы оқу-жаттығу жылына арналған спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес, ұйым әкімшілігімен айқындалады
	СЖТ– 2	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам 18 жас және одан жоғары	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ЖСШТ 18 жас және одан жоғары	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жасөспірімдер/ қоса алғанда 15-17 жасқа дейін	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	жастар/ қоса алғанда 18-20 жас	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ересектер/ 21+ жас және одан үлкен	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар						

ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	2	3	3	0	1
	ОЖТ – 2	0	2	3	3	0	1
	ОЖТ – 3	0	3	3	3	0	1
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	3	3	3	0	2
	СЖТ – 1	2	5	5	5	2	2
	СЖТ – 2	2	5	5	5	2	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	7	7	8	3	5
	ЖСШТ	5	7	7	8	3	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Р еспублика лық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСПТ талаптарына сәйкес					
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге		Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес					

асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

жарыс түрлері	медальдармен қамтамасыз ету							
	балалар (9-14 жас)		жасөспірімдер (15-17жас)		жастар (18-20 жас)		ересектер (21+ жас)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	1	36	1	36	1	36
Республик алы қ турнирлер	-	-	1	36	1	36	1	36
Ресми облыстық жарыстар	-	-	1	36	1	36	1	36
Ресми республик алы қ жарыстар	-	-	1	36	1	36	1	36
Халықара л ы қ жарыстар	-	-	1	36	1	36	1	36

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші

Аудандық турнирлер	12	4	2	2	-
Облыстық турнирлер	12	4	2	2	-
Республикалық турнирлер	2	2	6	6	-
Ресми облыстық жарыстар	2	2	6	6	-
Р е с м и республикалық жарыстар	8	3	6	6	-

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене дайындығы	40%	Жалпы төзімділік пен атқа міну және ойын үшін қажетті дене сапаларын дамыту. Негізгі бағыттар: Күш (өз салмағымен жұмыс: тартылу, кеудені жерден көтеру, отырып-тұру жаттығулары). Шапшаңдық пен үйлесімділік (эстафеталар, секірулер, доппен жаттығулар). Жылдамдық (жүгіру жаттығулары, жылдам старттар). Төзімділік (орташа қарқынмен жүгіру, төзімділікке арналған ойындар). Иілгіштік (жаттығуға дейін және кейін жасалатын созылу жаттығулары). Реакция мен командамен әрекеттесуді дамытуға арналған ойын жаттығулары. Маңызды: Барлық жаттығулар ойын түрінде өткізілуі тиіс – бұл балалардың қызығушылығын арттырады және ынталандырады.
Арнайы дене дайындығы	25%	Ойынның ерекшеліктеріне бейімделу жаттығулары. Жаттығулар: Қолдың күшін дамыту жаттығулары (резеңке доптар, арқан тарту). Салмақ көтеру жаттығулары (муляж еліктеу — 5–10 кг құм салынған қаптармен жұмыс).

		Тепе-теңдік пен орнықтылықты дамыту (жұмсақ төсеніштерде тұрып жасау, үйлесімділік жаттығулары). Ат үстінде жасалатын жаттығулар (қармау, еңкею, дене корпусын айналдыру).
Техникалық дайындық	10%	Атқа мінудің негіздері (понимен, жуас аттармен немесе арнайы аттың муляжы арқылы) Негізгі бағыттар: Дұрыс отыру, ер-тоқымда өзін сенімді ұстау, тізгін ұстау, дене қалпын сақтау сияқты негізгі дағдыларды үйрету. Атқа күтім жасау: тазалау, жем беру, ерттеу жолдарын үйрету. Атқа мініп-түсу қауіпсіздігін меңгеру. Жануармен қарым-қатынас ережелері: құрмет, сабырлылық, ұқыптылық.
Тактикалық дайындық	15%	Негізгі ойын әрекеттері мен командадағы үйлесімділікті меңгеру Мазмұны: Тушаны (муляжды) жерден алу, ұстау және беру әрекеттерін еліктеу. Жауынгердің негізгі маневрлерін меңгеру (атпен жақындау, бұрылу, тартып алу). Командалық өзара әрекеттесудің элементтері (қолдау көрсету, қорғау, шабуылдау). Реакция мен ойын кеңістігінде бағдарлануды жаттықтыру.
Психологиялық дайындық	2%	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер өткізу: "Спорт дегеніміз не", "Ұжымдағы тәртіп", "Жеңіс пен жеңілістің психологиясы" тақырыптарында. Назар мен реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, командалық бірлікті нығайтуға арналған ойындар.
		Көкпардың тарихымен, ережелерімен және негіздерімен таныстыру (команда құрамы, мақсаттар, алаңдағы тәртіп). Ұлттық спорт түрі — "Көкпарға" деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу. Көкпардың мәдени маңызымен

Теориялық дайындық	5%	таныстыру. Көкпар деген не, оны не үшін ойнайды, кімдер қатысады — түсіндіру. Ойынның негізгі ережелерін (бейімделген түрде) үйрету. Спортшының әдебі мен мінез-құлық мәдениетін қалыптастыру. Шабандоз, ат және команданың рөлі туралы түсінік беру. Атқорада, алаңда және ат жанында қауіпсіздік ережелерін меңгерту.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	3%	Бастапқы медициналық тексеру, физикалық дамудың көрсеткіштерін өлшеу, жеке гигиена ережелерімен таныстыру, кіріспе тестілер жүргізу (икемділік, төзімділік)
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан астам алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30%	Дене сапасын нығайту, төзімділік пен күш деңгейін арттыру. Дамытылатын қасиеттер: Күш: өз салмағымен және жеңіл жүктемелермен жұмыс істеу. Төзімділік: 1–2 км кросс, интервалды жаттығулар. Жылдамдық: спринттік жүгіру, старттар, екпінмен жүгіріс. Ептілік пен үйлесімділік: күрделі эстафеталар, реакцияға арналған тапсырмалар. Иілгіштік: күрделірек созылу жаттығулары. Жаттығулар енді бұрынғыдай ойын түрінде емес, спорттық бағытта өткізіле бастайды.
Арнайы дене дайындығы	15%	Көкпар ойынындағы ойын жағдайларына қажетті күшті, ептілікті және орнықтылықты қалыптастыру. Жаттығулар: Тушаны еліктейтін затты (10–15 кг) сүйреп тарту. Заттарды қармау және ұстап тұру жаттығулары (қаптар, муляждар).

		Қармау күшін жаттықтыру (арқан, гір тас, турникпен жұмыс). Ойын кезіндегі жанасуды еліктей отырып, ер-тоқымда тепе-теңдік пен орнықтылықты сақтау. Жұппен жұмыс: "тушаны" тартып алу, қорғану, алып жүру.
Техникалық дайындық	15%	Атты сенімді және техникалық жағынан дұрыс басқаруды дамыту. Тереңдету бағыттары: Жұппен және топпен атпен жүруді үйрету. Атты еліктейтін муляжда жұмыс жасау: еңкею, бағытты өзгерту. Атты ойынға дайындау (ерттеу, жабдықты тексеру). "Шабандоз — ат" байланысының негіздерін қозғалыс үстінде меңгеру.
Тактикалық дайындық	15%	Негізгі ойын әрекеттері мен командалық өзара әрекеттесу элементтерін үйрету Мазмұны: Туша-муляжбен жаттығулар: жерден көтеру, алып жүру, беру. Маневрлер: шабуыл жасау, тартып алу, тушамен шегіну. Үштік және төрттік құрамда жұмыс (жеңілдетілген ойын комбинациялары). Шабуылды ұйымдастыру, қорғаныс, қанаттан қолдау көрсету. Командалық белгілерді үйрету, шағын ойындарда өзара әрекеттесу.
Психологиялық дайындық	10%	Спорттық мінез-құлықты, командалық жауапкершілікті және стреске төзімділікті қалыптастыру. Әдістер: Әділ ойнау, қарсыластар мен жануарларға құрмет көрсету туралы әңгімелер. Төзімділік пен өзін-өзі бақылауды жаттықтыру. Көшбасшылық қасиеттерді, бастамашылдық пен тәртіпті дамытуға арналған жұмыс.

		Көрнекі қойылымдар мен жарыстарға қатысу арқылы мотивация беру.
Теориялық дайындық	10%	Ойынды, ережелерді және тактиканы терең меңгеру, ойын ойлау қабілетін дамыту. Мазмұны: Көкпар ережелерін терең меңгеру. Ойын жағдайларын талдау (бейнемазмұндар, схемалар, талқылаулар). Тактика негіздері: шабуыл, қорғаныс, командадағы өзара әрекеттесу. Ойыншылардың қызметтері мен міндеттері (позициялар бойынша). Әділ ойын ережелері, төрешінің сигналдары мен терминологиясы. Жарыстарға дайындық негіздері (психологиялық дайындық, тәртіп, алаңдағы мінез-құлық).
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Мерзімді медициналық тексеру, физикалық көрсеткіштерді бақылау, қалпына келтіру әдістерімен танысу (массаж, ұйқы, су процедуралары), аралық тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20%	Шабандоз үшін қажетті дене сапаларын одан әрі дамыту. Бағыттар: Күштік дайындық (өз салмағымен және жеңіл жүктемелермен жұмыс істеу). Төзімділік (ұзақ қашықтыққа жүгіру, интервалды жаттығулар). Жылдамдық (қысқа қашықтыққа екпінмен жүгіру, челночный жүгіру). Үйлесімділік пен ептілік (эстафеталар, кешенді жаттығулар). Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын дамыту.

Арнайы дене дайындығы	25%	Көкпар ойыншысы үшін арнайы дағдылар мен қасиеттерді қалыптастыру. Жаттығулар: Қолды, қолғапты және иық белдеуін күшейту (турник, арқан, гірлер). "Тушаны" еліктейтін муляжды көтеру, алып жүру және ұстап тұру (салмағы 10–20 кг). Ер-тоқымда тепе-теңдікті жаттықтыру, әсіресе қозғалыс кезінде. Орнықтылықты дамыту: тұрып жасалатын жаттығулар, жан-жаққа еңкею. Қарсыласуға еліктейтін ойын әрекеттерін орындау (арқанмен тарту, жұппен жұмыс жасау).
Техникалық дайындық	20%	Атпен сенімді, техникалық дұрыс жүруді және атпен өзара әрекеттесуді дамыту. Мазмұны: Атты барлық аллюрларда басқару (қадам, рысь, галоп). Атпен ойын қарқынында жұмыс жасау. Маневрлік қабілеттерді дамыту: өткір бұрылыстар, тежелу, жылдамдықты арттыру. Муляжды тасымалдау кезінде отырғыш пен тепе-теңдікті жаттықтыру. Муляжды жерден көтеру (әртүрлі тәсілдермен). Муляжды қозғалыста ұстау және беру. Жұппен және үштық құраммен жұмыс: қорғау, сақтандыру, тартып алу. Ойын жағдайларын қайталау: қорғаныс, шабуыл, бағытты өзгерту.
Тактикалық дайындық	20%	Ойында командалық және жеке әрекеттерді қалыптастыру. Мазмұны: Командалық тактиканың негіздері : ойыншылардың рөлдері, орналасуы, өзара әрекеттесу. Ойын жағдайларын модельдеу (шартты және еркін ойындар).

		Тушаны алып жүрудің жеке тактикасы, тартып алудан қашу. Тактикалық қателіктер мен сәтті шешімдерді талдау (бейнемазмұнды талдау).
Психологиялық дайындық	5%	Ерік-жігерді, төзімділікті, тәртіпті, командалық рухты дамыту. Әдістер: Спорттық этика мен көкпар мәдениеті туралы әңгімелер. Стресске төзімділікті дамыту (жаттығуларда жарыс жағдайларының элементтері). Көшбасшылық және командалық қасиеттерді қалыптастыру. Ойын серігі ретінде жануарға құрмет көрсетуге тәрбиелеу.
Теориялық дайындық	5%	Ойынның ережелері, тактикасы және құрылымы туралы білімдерді бекіту және кеңейту. Мазмұны: Көкпардың ресми ережелерінің толық курсы. Ойын терминологиясы. Алаңның аймақтары, ойыншылардың міндеттері, ойын стратегиясы. Ойын жағдайларын талдау (бейнемазмұндар, тактикалық схемалар). Жарыстарға дайындық: тәртіп, моральдық-жігерлік дайындық, жарыс кезіндегі мінез-құлық.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Үнемі медициналық бақылау, физикалық қасиеттер бойынша аралық тестілер; қалпына келтіру әдістерін үйрену: тамақтану, ұйқы режимі, массаж, қалпына келтіру жаттығулары
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-
Барлығы	100 %	-
2-ші Оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Сәтті ойын үшін қажетті деңгейде дене дайындық сапасын сақтау және дамыту. Назар аударатын бағыттар: Күш жаттығулары (қосымша салмақпен жасалатын жаттығуларды қоса).

Жалпы дене дайындығы	15%	Жүгіру төзімділігі (2–3 км қашықтық, интервалды жаттығулар). Жылдамдық пен реакция (старттар, спринттер, челночтық жүгіру). Ептілік пен үйлесімділік (кеңістікте бағдарлануға және тепе-теңдікке арналған жаттығулар). Иілгіштік (жаттығудан бұрын және кейін міндетті түрде созылу жаттығулары).
Арнайы дене дайындығы	25%	Ойын әрекеттеріне байланысты күшті, ептілікті және төзімділікті арттыру. Жаттығулар: Муляждармен (15–25 кг салмақтағы тушамен) жұмыс: көтеру, алып жүру, беру. Туша үшін күресу, қармау және ұстап тұруға арналған күш жаттығулары. Ер-тоқымда орнықтылық пен тепе-теңдікті сақтау (оның ішінде ойын кезіндегі жанасуларда). Арқанмен тартылыс, қарсыласуға арналған жаттығулар (жүппен немесе резеңке құралдармен). Ер-тоқымда отырып, қимылдың дәлдігін және үйлесімділігін дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындық	25%	Техникалық элементтерді автоматтандыру, олардың дәлдігі мен жылдамдығын арттыру. Мазмұны: "Тушаны" әртүрлі қалыпта көтеру (тұрып, ер-тоқымда, қозғалыс кезінде). "Тушаны" ұстап тұру және тартып алудан қорғау. Қозғалыс үстінде серіктеске "тушаны" беру. Тартып алу әрекеттерін пысықтау: жеке және жүппен. Кешенді жаттығулар: іліп алу — шегіну — беру — қорғану.
		Стратегиялық ойлау мен командалық әрекеттерді дамыту. Мазмұны: Командалық комбинацияларды құру (шабуыл, тартып алу, қарымта шабуыл).

Тактикалық дайындық	20%	Позиция бойынша әрекеттерді пысықтау (орталық, қанат, қорғау). Ойын барысына қарай стратегияны өзгерту. Шартты тапсырмалармен ойындар (мысалы, "3 рет беріп, сал", "10 секунд ұстап тұр"). Алаңдағы ойын жағдайларын модельдеу.
Психологиялық дайындық	5%	Моральдық-жігерлік қасиеттерді, көшбасшылықты және жауапкершілікті дамыту. Әдістер: Жаттығулар мен ойындар кезіндегі өз қателіктері мен жетістіктерін талдау. Жеке және топтық әңгімелер: тәртіп, жан-тәнімен берілу, қарсыластар мен жануарларға құрмет туралы. Командалық талқылауларға қатысу, шешім қабылдауға үйрету. Өзіне деген сенімділікті қолдау, стресс жағдайларына төзімділікті дамыту.
Теориялық дайындық	5%	Ойынның терең мағынасын, тактикасы мен стратегиясын қалыптастыру. Мазмұны: Ережелерді жоғары деңгейде талдау (өзгерістерді қоса алғанда). Ойын сызбаларын талдау (қорғаныс, шабуыл, ауысу). Жеке және топтық тактика негіздері. Күшті командалардың тактикасына шолу (бейнематериалдар мен сызбалар арқылы). Жарыс психологиясы және командалық өзара әрекеттесу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Функционалдық жағдайды бақылау; қалпына келтіру процедуралары (массаж, монша, ұйқы); физикалық және психоэмоциялық күйді талдау; төзімділік пен күшке тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-

Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Тамаша спорттық форманы сақтау және төзімділікті дамыту. Негізгі бағыттар: Күш дайындығы (өз салмағымен және тренажерлармен/гірлермен жаттығу). Жылдамдық (старттар, спринттер, реакцияны дамыту). Төзімділік (2–3 км кросс, интервалдық жаттығулар). Координация (шешім қабылдау жылдамдығын және кеңістікте бағдарлануды дамыту). Қозғалғыштық пен икемділікке арналған арнайы жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	20%	Көкпардағы ойын әрекеттеріне тән арнайы физикалық қасиеттерді дамыту. Жаттығулар: Ауыр муляжбен (20–30 кг) жұмыс: кармау, көтеру, ұстап тұру, беру. Туша үшін күресу (жүппен, қарсыласу арқылы). Ер-тоқымда отырып снарядты тарту. Физикалық байланыспен өтетін күрделі ойын жағдайларына еліктеу. Жылдамдықпен жүргенде және бұрылыстарда ер-тоқымда орнықтылықты сақтау.
Техникалық дайындық	30%	Ойын элементтерін орындау техникасын жетілдіру. Мазмұны: Тушаны лезде көтеру және кармау. Қозғалыс үстінде серіктеске дәл беру. Тушаны тартып алудан қорғау тәсілдерін пысықтау. Іліп алу, маневр жасау және беру әрекеттерін біріктіретін комбинациялар. Шынайы ойын қарқынында өтетін спаррингтер мен жаттығулар.
		Жоғары деңгейде тактикалық икемділік пен өзара әрекеттесуді үйрету.

Тактикалық дайындық	20%	Мазмұны: 2–3 ойыншыдан тұратын ойын байланыстарын жаттықтыру. Допты/тушаны жеке және топпен алып жүру тактикасы. Ойын комбинацияларын құрастыру және пысықтау. Прессинг жағдайындағы, тартып алу кезіндегі және қорғаныстағы әрекеттер. Тапсырмамен өтетін жаттығу ойындары: ойын ырғағын бақылау, тактиканы өзгерту, жедел шешім қабылдау.
Психологиялық дайындық	5%	Көшбасшылық, жауапкершілік, өзін-өзі бақылау және жарысқа деген мінез-құлықты дамыту. Әдістер: Өзін-өзі бағалау және өзін-өзі бақылау: спортшының күнделігін жүргізу. Өзін-өзі сендіру және стреске төзімділік жаттығуы. Командадағы рөлді қалыптастыру (көшбасшы, көмекші, әмбебап ойыншы). Серіктестерге, қарсыластарға, төрешілерге, атқа құрметпен карауды үйрету.
Теориялық дайындық	5%	Ойынды талдауға үйрету, шешім қабылдау, тактикалық схемаларды түсіну. Мазмұны: Шынайы матчтарды талдау (видеоанализ, топтық талқылау). Ойын схемаларын тереңдетіп оқу: шабуыл, қорғаныс, өту. Ойыншылардың позиция бойынша міндеттері (орталық, қанат, қорғаныс, шабуылшы). Ойын жағдайларымен жұмыс жасау: артықшылық, жабыстыру, қолдау. Ойынды жоспарлау негіздері және әртүрлі сценарийлерде мінез-құлық (ұтылып жатсақ, жеңіп жатсақ, тең ойын).
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына	10%	Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру процедуралары, денсаулық жағдайын бақылау,

келтіру шаралары, тестілеу және бақылау		физиотерапия, жүктемеден кейін қалпына келтіруге арналған жаттығулар
Нұсқаушылық және төрешілік практика	-	-
Барлығы	100 %	-
3 оқу жылынан астам оқу жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Шыдамдылықты, күшті, жылдамдықты және ептілікті максималды дамыту. Кешенді күштік дайындық жүктемелермен (гантельдер, штанга, кроссфит). Интервалдық және дөңгелек жаттығулар. Реакцияны, жылдамдықты, тұрақтылықты дамытуға арналған жаттығулар. Жылдамдық пен қалпына келтіру үшін міндетті түрде созылу жаттығулары.
Арнайы дене дайындығы	20%	Тушамен/муляжбен нақты ойын жағдайларын имитациялау арқылы жұмыс. Туша үшін күрес, қарсылықпен жұмыс. Жоғары жылдамдықта тушаны ұстау. Қарсыластан тушаны тартып алу жаттығулары. Ер-тоқымда отырып, күш пен шыдамдылыққа ден қою, жекпе-жек жаттығулары.
Техникалық дайындық	30%	Барлық ойын элементтерін автоматтандыру: Тушаны әртүрлі қалыптардан және қозғалыста көтеру, Қиын жағдайларда әріптеске беру, Қарсыластан тушаны тартып алу, Жоғары жылдамдықта тушаны қорғау. Парамен және үштікпен жұмыс: Қозғалыста үйлесімді әрекеттер. Комбинирленген жаттығулар: " көтеру – кету – маневр – беру – тартып алу". Жылқыны барлық аллюрларда және кез келген жағдайда толық бақылау: Жылқыны бір қолмен басқару (екінші қолыңыз тушамен болады). Жоғары жылдамдықта

		максималды дәлдікпен маневр жасау. Тығыз топпен жүру, байланыс үстінде қозғалу. Ойын тапсырмалары үшін жылқы таңдау (стиль, маневрендік, шыдамдылық).
Тактикалық дайындық	25%	Командалық рөлдерді терең түсіну және ойын барысында оларды жүзеге асыру: Күрделі тактикалық схемаларды әзірлеу және жаттықтыру: қапталдан шабуыл жасау; жалған маневрлер; қорғаныстан шабуылға жылдам көшу. Әртүрлі ойын сценарийлерін имитациялау: азшылықта ойын жүргізу, есепті қорғау, кері қайту. Тактикалық тапсырмалармен шартты ойындар.
Психологиялық дайындық	5%	Көшбасшылық қасиеттерді, сенімділікті, өзін-өзі бақылауды дамыту: Жоғары эмоционалдық жүктемелерге дайындық. Жеке мотивациямен және командалық рухпен жұмыс. Көкпардың дәстүрлеріне деген патриотизм мен құрметті тәрбиелеу. Атқа деген жауапкершілік — оны серіктес және тірі жан ретінде құрметтеу.
Теориялық дайындық	5%	Көкпардың ресми ережелерін (соның ішінде халықаралық нұсқаларын) толық меңгеру. Бейнематериалдар негізінде ойын жағдайларын талдау (қателерді талдау, стратегия). Үздік командалардың тактикасы мен стратегиясын зерттеу. Жарыстарға дайындық: қарсыластарды талдау, ойын жоспарын құру. Жеңіс психологиясы, қысым мен уақыт тапшылығы жағдайында жұмыс істеу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Физикалық көрсеткіштерді тұрақты тестілеу, қалпына келтіру процедуралары (массаж, физиотерапия), денсаулық жағдайын бақылау, жарақаттың алдын алу, мұз, су процедуралары арқылы қалпына келтіру әдістерін қолдану

Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу ойындарын төрелік етуге қатысу, жаттығуларды ұйымдастыру және өткізу, жарыстардың өткізілуіне қатысу.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Барлық дене қасиеттерін арттыру: Күш (тренажерлармен, салмақтармен жұмыс); Шыдамдылық (интервалдық жаттығулар, 3–5 км кросс); Жылдамдық (үдетулер, "челнок" жүгірісі); Ептілік пен үйлесімділік (күрделі жаттығу кешендері); Икемділік (күнделікті жаттығулар). ЖСЖ (жүрек соғу жиілігін) бақылау, қалпына келу және тамактану.
Арнайы дене дайындығы	15%	30 кг және одан да ауыр толық салмақтағы туша-муляжбен жұмыс. Ең жоғары физикалық қарсыласумен спаррингтер. Ер-тоқымда жанасумен болатын күрделі ойын жағдайларын пысықтау. Жоғары жылдамдықта тушаны ұстау және алып жүру. Туша үшін тығыз топ ішінде күшке негізделген күрес.
Техникалық дайындық	30%	Жылқыны бір қолмен толық басқару (екінші қолда – туша). Жоғары жылдамдықта және тар кеңістікте маневр жасау. Жылқыны ойын ырғағында жүргізу (үдету, сермелу, жылдамдықты төмендету). Бұйрықтарды дәл орындау және топпен жұмыс. Жылқыны ойын стиліне бейімдеп тандау және бейімдеу (соның ішінде маусым ішінде жылқыны ауыстыру). Барлық техникалық тәсілдерді автоматтандыру: Тушаны қағып алу, көтеру, алып жүру, қорғау және беру; Қарсыластан тушаны тартып алу; Қысым жағдайында тушамен маневр жасау. Позициялық жұмыс: Орталық, каптал, қорғаушы, алғы шептегі

		ойыншы/ұстап алушының әрекеттері. Ойын байланыстарын пысықтау (жүппен, үштікпен). Ойындық қарсыласумен күрделі жаттығулар.
Тактикалық дайындық	25%	Ойын комбинациялары: стандартты және бейімделген. Қорғаныстан бастап, қаптал арқылы шабуылға шығу, жылдам шабуыл жасау. Сигналдар мен команда бойынша әрекет ету. Есепке және уақытқа байланысты тактикалық әрекет. Стандарттан тыс жағдайларды имитациялау: ойыншының алаңнан шығарылуы, аттың жарамсыздануы, ауыстырулар және т.б. Ресми және жаттығу матчтарына тұрақты қатысу. Жарыстардағы командалық тәртіп. Матчтан кейін ойындарды тактикалық талдау (кателер, жетістіктер, түзету жұмыстары). Біліктілік нормативтерін (разрядтарды) орындау.
Психологиялық дайындық	5%	Ойын ішіндегі және сыртқы күйзелістерге төзімділік. Көшбасшылық, жауапкершілік, ойын тәртібі. Мотивация және өзін-өзі бағалаумен жұмыс. Алаңда және одан тыс жерде этикалық мінез-құлық (соның ішінде — атқа құрметпен қарау). Командалық жауапкершілік сезімін, өзара көмекті және жарыс мәдениетін дамыту.
Теориялық дайындық	5%	Ұлттық және халықаралық жарыстардың ережелерін тереңдетіп оқыту. Ойын жүйелерін талдау: командалардың орналасу схемасы, шабуыл және қорғаныс фазалары. Позиция бойынша рөлдерді меңгеру: орталық, қаптал, ұстап алушы, қорғаушы. Матчтардың бейнежазбаларын талдау (кәсіби және өз ойындары). Алдыңғы қатарлы командалардың тактикасын зерттеу (ойын құрылымы, өзара әрекет ету түрлері).
		Тұрақты медициналық тексеріс, қалпына келтіру шаралары (

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	массаж, физиотерапия), денсаулық жағдайын бақылау, нәтижелерді бақылауға арналған функционалдық тестілеу
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу процесін өткізуге қатысу, жаттықтырушыға көмек, спаррингтерді талдау, оқу-жаттығу төрешілігі, кіші топтармен жұмыс
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Ең жоғары физикалық дайындық деңгейін сақтау және дамыту: күштік төзімділік, қуат және жылдамдық (қысқа жарылыстар), тыныс алу және бұлшықет төзімділігі, икемділік және бағыттың тез өзгеруі. Қалпына келу жұмыстарын жүргізу: созылу, сауна, дұрыс тамақтану, ұйқы.
Арнайы дене дайындығы	25%	Тушамен толық ойын жағдайында жұмыс жасау (жылдамдықта, күресте). Физикалық контакт жағдайларын модельдеу. Тартылу, қорғау, седелде бұрылу. Максималды жүктемемен жаттығулар — "ойында сияқты". Жылқы мен жұпта жұмыс жасау: "шабандоз + жануар" біртұтас жүйе ретінде.
Техникалық дайындық	30%	Жылқыны кез келген жағдайда мінсіз басқару (темп, тығыздық, байланыс). Жылқымен ырғақта, галопта, баяу жүрісте, маневрлерде нәзік жұмыс. Аллюрларды және қозғалыс бағыттарын жылдам ауыстыру. Туша қолда бар кезде, қарсыластармен шиеленіс кезінде жылқының мінез-құлқына бақылау жасау. Командалық жүйеде жүру (синхронды, міндеттерді ескере отырып). Күрделі элементтерді орындау: қозғалыста тушаны алу, қосымша қысым кезінде беру, тығыз күресте тушамен бірге кету. Әр түрлі ойын жағдайларына арналған әдістерді таңдау. Универсалдылық: әр түрлі позицияларда ойнау (фланг,

		орталық, қорғаныс). Жылдам техникалар: ең жоғары темпте әрекеттерді орындау.
Тактикалық дайындық	20%	Ойында бір тактикадан екінші тактикаға тез көшу. Ойын жоспары бойынша ойнау және жағдайға байланысты жоспарды өзгерту. Әр түрлі мақсаттармен комбинацияларды орындау (есепті ұстау, бастаманы алу). Екіге екі, үшке үш комбинацияларындағы өзара әрекеттесуді жетілдіру. Күрделі сценарийлерді талдау және модельдеу (азшылықта ойнау, таймның соңында, артта қалғанда).
Психологиялық дайындық	5%	Қысым мен провокацияларға төзімділікті дамыту. Өз-өзіне сенімділік пен командаға жауапкершілікті қалыптастыру. Ұзақ уақыт бойы жарысқа деген ынтаны сақтау. Эмоцияларды өздігінен реттеу (толқу, агрессия, шаршаумен жұмыс). Көкпардың дәстүрлеріне, мәдениетіне және мінез-құлық этикасына құрмет көрсету.
Теориялық дайындық	5%	Командалық ойынның құрылымын және стратегиясын терең зерттеу. Қарсылас командалардың күшті және әлсіз жақтарын талдау (бейнемазмұнды талдау). Жарыстардағы (ұлттық) ережелер мен талаптардың өзгеру динамикасын зерттеу. Шынайы уақыттағы ойындарды талдауға дайындық. Турнирге, ойынға, таймға арналған тактика жоспарлау.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексеріс, қалпына келтіру шаралары (массаж, физиотерапия), жарақаттардың алдын алу, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін тестілеу, қалпына келтіру технологияларын қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығу ойындарының төрешілігіне қатысу, жаттықтырушыға көмек көрсету, кіші топтармен жұмыс істеу, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу.

Барлығы	100 %	-
2 оқу жылынан астам спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10%	Күш, шыдамдылық, жылдамдық және үйлесімділік бойынша кешенді жұмыс. Жеке даму жоспарлары (ойыншының мамандануын және физиологиясын ескере отырып). Функционалды тестілеу, жүрек соғу жиілігін бақылау, қалпына келтіру. Мұқият күйді маусым бойы қолдау (маусымаралық кезеңді қоса алғанда). Жарақаттың алдын алу бойынша жұмыс.
Арнайы дене дайындығы	25%	Ойын жағдайларын жоғары қарсылықпен орындау. Муляж/тушаның максималды салмағымен жұмыс. Қорғау, іріктеу, тығыз топтағы маневрлеу жаттығулары. Артқы бұлшықеттер, қолдар, жамбас, қарын үшін арнайы жаттығулар. Тушамен жұмыс істегенде седелде шыдамдылықты үнемі жаттықтыру.
Техникалық дайындық	30%	Жоғары жылдамдықта атпен өзара әрекеттесуді жетілдіру. Күрделі маневрлерді нақты орындау: түрлі бұрылыс, тоқтаулар, бағытты өзгерту. Бірнеше атпен жеке жұмыс (ауыспалы құрам). Жануардың стресстік жағдайда ойын тұрақтылығын сақтау. Тушамен жұмыс істеу кезінде ойыншылардың тығыздығы жағдайында әрекет ету. Техниканы максималды қысым жағдайында автоматизм деңгейіне жеткізу. Төтенше жағдайларды жаттықтыру: бір қолмен ойнау, тушаның түсуі, екіге қарсы жұмыс. Бағыттың және жағдайдың өзгеруіне жылдам реакция жасау. Барлық техникалық элементтерді тұрақты меңгеру — позицияға қарамастан. Техникалық қателіктерді минимизациялау (ұстап алу, беру, ұстап тұру қателіктері).
		Қарсыластың ойынын оқу, стратегияның өзгерістеріне жылдам бейімделу. Тактикалық

Тактикалық дайындық	20%	тапсырмалар: ырғақты өзгерту, жалған шабуылдар, қайта топтасу. Әртүрлі командалар құрамында жұмыс істеу, рөлдерді өзгерту (универсалдылық). Командалық ұйым: сақтандыру, аймақтар арасында ауысу. Белгілі бір қарсылаушыға қарсы ойын моделін дайындауға дайындық.
Психологиялық дайындық	10%	Өзін-өзі бақылау және қысым жағдайында шоғырлану. Ойын еркін жеткізу, көшбасшылық қасиеттерді және сенімділікті қалыптастыру. Командалық этика: жаттықтырушыға, серіктестерге, қарсыластарға, төрешілерге құрмет көрсету. Маусым бойы жарыс мотивациясын қолдау. Кішілер үшін тәлімгер рөліне дайындық (болашақ көшбасшы немесе жаттықтырушының көмекшісі ретінде).
Теориялық дайындық	5%	Ойын стратегияларын терең талдау және сараптама (ұлттық және халықаралық командалар). Тактиканы макро- және микродеңгейде зерттеу (команданың ойыны, байланыс ішіндегі өзара әрекеттесу). Өз ойындары мен қарсыластардың ойындарын видео талдау арқылы сараптау (қателіктер, шешімдер, тиімділік). Ойынды жоспарлау бойынша тәуелсіз тактикалық жоспарларды жасау.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексерістер, қалпына келтіру процедуралары, физиотерапия, жарақаттың алдын алу, физикалық жағдай көрсеткіштерін талдау, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін бақылау
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жаттығуларды дайындауға қатысу, жарыстарда төрешілік тәжірибе алу, жарыстарды ұйымдастыру және өткізуге қатысу, кіші топтарға көмек көрсету, тәлімгерлік.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы	10%	Жеке бағдарланған дене шынықтыру бағдарламалары (жасқа, мамандануға, денсаулық жағдайына байланысты). Күш, қуат, жылдамдық, төзімділікке арналған кешенді жаттығулар. Функционалды жағдайды дамыту және қолдау: тыныс алу, жүрек-қан тамырлары жүйесі. Міндетті қалпына келтіру шаралары: массаж, сауна, созылу, жүзу. Медициналық көмек көрсету, жарақаттың алдын алу.
Арнайы дене дайындығы	30%	Ең қиын ойын жағдайларын жоғары жүктемемен орындау. Тушамен күрес бірнеше қарсыласпен (2 және одан көп қарсылас). Тушаны тығыз қысыммен жүргізу. Ер тоқымда тепе-теңдік пен төзімділікті жетілдіру. Ойын кезіндегі байланыста максималды тұрақтылық пен қуат.
Техникалық дайындық	30%	Техника жетілдіру: тушаны аттық үстінде жүріп ұстап алу, командадағы ойыншымен байланыста беру, тушамен бағытты күрт өзгерту, қоршауда ойнау, тасымалдау мен қорғау. Ең күшті қарсыластарға қарсы ойын жағдайларын жаттықтыру. Стандартсыз жағдайларда ойын: саны кем қарсылас, ат ауыстыру, жылдам ауысулар.
Тактикалық дайындық	15%	Тактикалық жоспарларды жоғары дәлдікпен орындау. Ойын барысына байланысты схемалар арасында бірден ауысу. Командалық синхрондылық және рөлдік мінез-құлық. Үштіктерде, төрттіктерде және бүкіл командамен өзара әрекеттесу. Темп пен ойын кеңістігін бақылау.
Психологиялық дайындық	5%	Жауынгерлік және тұрақты ішкі күйді сақтау. Жеке мотивациямен және ішкі "отынмен" жұмыс істеу. Өзін-өзі реттеу, көңіл-күй, маңызды матчтар алдында мобилизация. Стрестік немесе даулы жағдайларда эмоцияларды басқару. Командада көшбасшылық, жастарға тәлім беру.

Теориялық дайындық	5%	Ойыдарды терең талдау (әлемдік және ұлттық турнирлердің бейне сараптамасы). Жетекші командалардың стратегияларын зерттеу. Қарсыластарға арналған тактикалық модельдерді тәуелсіз әзірлеу. Ойынды жоспарлау: жеке, топтық және командалық. Ойыншылардың деректері мен статистикасын талдау (сандық тәсіл, аналитика). Қысым жағдайында шешім қабылдау жаттығулары.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	5%	Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру шаралары, физиотерапия, массаж, денсаулық пен физикалық жағдайды бақылау, жаттығудан және жарыстан кейін қалпына келу технологияларын пайдалану
Нұсқаушылық және төрешілік практика	5%	Жекпе-жек жаттығуларына төрешілік етуге қатысу, төрешілік ету тәжірибелік аспектілерімен танысу, жекпе-жектерді төреші тұрғысынан талдау, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу, кіші топтарға көмек көрсету.
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасы	Норматив				
				Ұлдар	Баға			
Алғашқы даярлау топтары үшін								
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
1.1	30 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9-10	6,2-ке дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	5,8-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.2	300 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9-10	72-ке дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	68-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.3	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	см	9-10	140-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	160-тан кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			9-10	3-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

1.4	Тартылу (көлденең шыбықта)	саны	11-12	5-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.5	Кеудені жерден көтеру	саны	9-10	8-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	12-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.6	Тік тұрған қалыптан алға еңкею	см	9-10	+2 см-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	+4 см-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.7	3 0 секундта денені көтеру (пресс)	саны	9-10	15-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	20-дан кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.8	Шелнок жүгіру 3×10 м (сек.)	секунд	9-10	10,5-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	9,8-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
2.1	Туша макетін (5 –7 кг) ұстап тұру (сек.)	секунд	9–10	20 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	25 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.2	Туша макетін (5 м × 3 жақындау) тарту (сек.)	секунд	9–10	20 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	18 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.3	Макетпен отырып тұру (5–7 кг) 30 секундта (санақ)	саны	9–10	12 раз	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	15 раз	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.4	"Ер тоқым " кейпіндегі макетте тепе-теңді кті сақтау (сек.)	секунд	9–10	30 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	40 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
	Туша макетін (5 кг) алға		9–10	2,0 м	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	2,5 м	9-10	7-8		5-ке дейін

2.5	лақтыру (қашықтық, м)	м					5-6	
2.6	Е р тоқымға отыруды имитациялау (10 секіру) (сек.)	секунд	9–10	20 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	18 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.7	Е р тоқымда аяқтарды кеудеге тарту (орындықта) (рет)	саны	9–10	8 рет	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	10 рет	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

Бір оқу жылынан астам алғашқы даярлау топтары үшін

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9-10	5,8-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	5,5-ке дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.2	300 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9-10	68-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	64-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.3	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	см	9-10	150-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	165-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.4	Тартылу (көлденең шыбықта)	саны	9-10	5-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	7-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.5	Кеудені жерден көтеру	саны	9-10	12-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	15-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.6	Тік тұрған қалыптан алға еңкею	см	9-10	+4 см-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	+6 см-ден кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
	3 0 секундта		9-10	20-дан кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

1.7	денені көтеру (пресс)	саны	11-12	25-тен кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.8	Шелнок жүгіру 3×10 м (сек.)	секунд	9-10	10,2-ге дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11-12	9,5-ке дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
2.1	Туша макетін (5–7 кг) ұстап тұру (сек.)	секунд	9–10	≥ 30 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≥ 35 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.2	Туша макетін (5 м × 3 жақындау) тарту (сек.)	секунд	9–10	≤ 18 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≤ 16 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.3	Макетпен отырып тұру (5–7 кг) 30 секундта (санак)	саны	9–10	≥ 15 рет	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≥ 18 рет	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.4	"Ер тоқым" кейпіндегі макетте тепе-теңдікті сақтау (сек.)	секунд	9–10	≥ 45 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≥ 60 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.5	Туша макетін (5 кг) алға лақтыру (қашықтық, м)	м	9–10	≥ 2,5 м	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≥ 3,0 м	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.6	Ер тоқымға отыруды имитациялау (10 секіру) (сек.)	секунд	9–10	≤ 17 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≤ 15 сек	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
	Ер тоқымда аяқтарды кеудеге		9–10	≥ 10	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			11–12	≥ 12	9-10	7-8		5-ке дейін

2.7	тарту (орындықта) (рет)	саны					5-6	
Оқу-жаттығу топтары үшін								
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9–12	5,6 дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	5,3 дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.2	3 00 м қашықтыққа жүгіру	секунд	9–12	66 дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	62 дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.3	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	см	9–12	160 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	180 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.4	Тартылу (көлденең шыбықта)	саны	9–12	6 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	8 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.5	Кеудені жерден көтеру	саны	9–12	16 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	20 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.6	Тік тұрған қалыптан алға еңкею	см	9–12	+6 см кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	+8 см кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.7	3 0 секундта денені көтеру (пресс)	саны	9–12	24 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	28 кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.8	Шелнок жүгіру 3×10 м (сек.)	секунд	9–12	9,9 дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	9,6 дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
2.1	Туша макетін (5–7 кг) ұстап тұру (сек.)	секунд	9–12	35 сек кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	45 сек кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.2	Туша макетін (5 м × 3	секунд	9–12	18 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

	жакындау) тарту (сек.)		13–14	16 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.3	Макетпен отырып тұру (5–7 кг) 30 секундта (санақ)	саны	9–12	16 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	20 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.4	"Ер тоқым "кейпіндегі макетте тепе-теңді кті сақтау (сек.)	секунд	9–12	50 сек кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	65 сек кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.5	Туша макетін (5 кг) алға лақтыру (қашықтық, м)	м	9–12	2,8 м кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	3,2 м кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.6	Ер тоқымға отыруды имитациялау (10 секіру) (сек.)	секунд	9–12	17 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	15 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.7	Ер тоқымда аяқтарды кеудеге тарту (орындықта) (рет)	саны	9–12	10 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
			13–14	13 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

Спорттық жетілдіру топтары үшін

1.1. Жалпы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
1.1	30 м қашықтық қа жүгіру	секунд	15-17	4,8 сек дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.2	300 м қашықтық қа жүгіру	секунд	15-17	3 мин 40 сек дейін	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.3	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	см	15-17	220 см кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.4	Тартылу (көлденең шыбықта)	саны	15-17	12 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

1.5	Кеудені жерден көтеру	саны	15-17	30 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.6	Тік тұрған қалыптан алға еңкею	см	15-17	35 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.7	3 0 секундта денені көтеру (пресс)	саны	15-17	+10 см кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.8	Шелнок жүгіру 3×10 м (сек.)	секунд	15-17	9 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
2.1	Туша макетін (5–7 кг) ұстап тұру (сек.)	секунд	15-17	50–60 секунд кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.2	Туша макетін (5 м × 3 жақындау) тарту (сек.)	секунд	15-17	13–14 секунд артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.3	Макетпен отырып тұру (5–7 кг) 30 секундта (санак)	саны	15-17	20 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.4	"Ер тоқым" кейпіндегі макетте тепе-теңдікті сақтау (сек.)	секунд	15-17	3,5–4,0 метр кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.5	Туша макетін (5 кг) алға лақтыру (қашықтық, м)	м	15-17	15 секунд артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.6	Ер тоқымға отыруды имитациял	секунд	15-17	75–90 секунд кем емес	9-10	7-8		5-ке дейін

	ау (10 секіру) (сек.)						5-6	
2.7	Е р тоқымда аяқтарды кеудеге тарту (орындықта) (рет)	саны	15-17	14–16 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	18+	4,6 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.2	3 0 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	18+	3:20 мин артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.3	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	см	18+	240 см кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.4	Тартылу (көлденең шыбықта)	саны	18+	15 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.5	Кеудені жерден көтеру	саны	18+	40 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.6	Тік тұрған қалыптан алға еңкею	см	18+	40 рет кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.7	3 0 секундта денені көтеру (пресс)	саны	18+	+12 см кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
1.8	Шелнок жүгіру 3×10 м (сек.)	секунд	18+	8,8 сек артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері					Өте жақсы	Жақсы	Қанағ-лық	Қанағ-сыз
2.1	Туша макетін (5 –7 кг) ұстап тұру (сек.)	секунд	18+	70 секунд кем емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін
2.2	Туша макетін (5 м × 3 жақындау) тарту (сек.)	секунд	18+	11 секунд артық емес	9-10	7-8	5-6	5-ке дейін

1	Көпаршы етігі	Дана (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Көкпаршы киімі	комплект	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Көкпаршының парадтық киімі	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6 ай

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынты қ, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқуш ы , коман да)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шы , Жаттықтыру шы-оқытушы	
				Даярлық кезеңдері бойынша									
				Адғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
1	Жүген	дана	адам	12	3	12	3	12	3	12	3	1	3
2	Тізгін	дана	адам	12	12	12	1	12	1	12	1	1	1
3	Ер тоқым	дана	адам	12	12	12	1	12	1	12	1	1	1
4	Көкпа раты	бас	адам	1	3-5	2	3-5	3	3-5	3	3-5	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
40 қосымша

Қазақ күресі бойынша спорттық даярлаудың стандарты

Түсіндірме жазба

Ұлттық спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлау жүйесін біріздендіру, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Оның негізгі мақсаты – қазақ күресі бойынша спорттық даярлық жүргізетін барлық мекемелер мен ұйымдарға ортақ талаптар мен өлшем шарттарды бекіту.

Стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңір, мектеп және жаттықтырушыға қарамастан Қазақстан аумағы бойынша қазақ күресімен шұғылданатын спортшыларды даярлауда бірыңғай әдістемені қамтамасыз етеді. Бұл дайындық сапасын және нәтижесін бір деңгейге көтеруге мүмкіндік береді.

2. Ізгілік пен сабақтастықты қамтамасыз ету

Бастапқы дайындықтан бастап жоғары спорт шеберлігіне дейін стандарт даярлық кезеңдерінің құрылымын нақты белгілейді. Бұл спортшының логикалық әрі тиімді даму жүйесін қалыптастырады.

3. Дайындық сапасын бақылау

Әр кезеңге арналған нақты бағалау өлшемдері мен нормативтері енгізіледі. Бұл спортшылардың дайындық деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың тиімділігін жүйелі түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға ықпал ету

Қазақ күресінің перспективалы спортшыларын ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды. Осылайша, ұлттық құрама үшін сапалы резерв қалыптастырылады.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Құжатты әзірлеу барысында күрес спортындағы халықаралық талаптар мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды қазіргі заманғы талаптарға сай даярлауға және халықаралық жарыстарда сәтті өнер көрсетуіне мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт үйірмелері)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/үйірмелер	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық	Балалар /12-13 жас			

командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, оқу орталықтары, басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Кіші жасөспірімдер /14-15 жас	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жасөспірімдер /16-17 жас	
	Жастар 18-20 жас	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Ересектер 18 жастан	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
	АДТ – 1	0	0	0	2	
	АД Т– 2	0	0	0	2	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт үйірмелері)	ОЖТ – 1	10	10	7	2	
	ОЖТ – 2	12	12	10	2	
	ОЖТ – 3	14	14	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	14	14	10	5	
	СЖТ – 1	16	14	12	5	
	СЖТ– 2	18	16	14	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ЖСШТ	21	18	18	5	
	Клубтар/үйірмелер	14	14	7	5	
	Балалар 12-13 жас	12	12	10	5	
	Кіші жасөспірімдер 14-15 жас	14	14	10	5	
	Жасөспірімдер 16-17 жас	14	14	10	5	
	Жастар 18-20 жас	18	18	10	5	
	Ересектер 18 жастан	21	21	10	5	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері						

бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді.

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Өңірлік	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар/үйірмелер	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,		

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымның контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардығы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

[illegible]

жарыстар	12	48	10	40	9	36	10	40	9	36

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	12-13 жастағы қыздар		14-15 жастағы қыздар		16-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		18-20 жас аралығындағы жастар		Ересектер 18 жасан бастап	
	Комплект саны	Медальдар саны	Комплект саны	Медальдар саны	Комплект саны	Медальдар саны	Комплект саны	Медальдар саны	Комплект саны	Медальдар саны
Областық турнирлер	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Республикалық турнирлер	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Ресми облыстық жарыстар	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Ресми республикалық жарыстар	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Халықаралық жарыстар	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорттық төреші	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	2	2	
Областық турнирлер	5	5	2	2	
Республикалық турнирлер	10	10	8	8	2

Ресми облыстық жарыстар	10	10	8	8	
Р е с м и республикалық жарыстар	10	10	8	8	3

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы физикалық дайындық	65	Спортпен шұғылданушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуы. Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар (қолды бүгу және созу, шынықтыру, дене және аяқ жаттығулары және т. Б.);
Арнайы дене шынықтыру	15	Осы спорт түріндегі ең маңызды дене бұлшықеттерін, аяқтарды, қолдарды нығайтуға бағытталған жаттығулар кешені, имитациялық жаттығулар және техникалық дайындыққа арналған су жаттығулары.
Техникалық, тактикалық Дайындық	15	Спортпен шұғылданушылардың спорттық тактика бойынша білім алуы; қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық іс-қимылдарды қалыптастыру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Дене шынықтыру және спорт туралы түсінік. Дене шынықтыру формалары, спорттың тарихы, гигиена және санитария туралы түсінік. Шынығу туралы білім және негізгі ережелері. Ауамен, сумен, күнмен шынығу. Дене шынықтыру және спорт сабақтарында шынығу.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	-	Спорт түрі мен терминология ережелерін практикалық және теориялық зерттеу және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының көмекшісі, нұсқаушы ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру;

Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	20	Жалпы даму бағдарламасы, таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамытуды жетілдіру.
Техникалық, тактикалық Дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	45	Икемділік жаттығулары (биіктікте шпагатқа отыру, спорттық және жылдамдыққа арналған ойындар және т.б.).
		Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті

Арнайы дене шынықтыру	25	физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық Дайындық	20	Спортпен шұғылданушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, осы спорт түрінің техникасын терең меңгеру, жан-жақты функционалдық даярлық деңгейін арттыру. Нақты жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу;
Теориялық және психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Шынығу. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	3	Тапсырмаға сәйкес оқу-жаттығу сабағының конспектісін жасау, тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	40	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Жылдам реакцияны дамытуға, күшке төзімділікті дамытуға, вестибулярлық аппаратқа икемділікке арналған жаттығулар, тіреу жаттығулары
Техникалық, тактикалық Дайындық	20	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтарының күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Бәсекелестер туралы ақпарат жинау; бәсекелестік күресті жүргізудің тактикалық тәсілдерін меңгеру және жетілдіру;
		Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Білім алушыларды спорттық жарыстарға

Теориялық және психологиялық дайындық	10	дайындаудағы тамактанудың рөлі. Рационалды, теңдестірілген тамактану. Еріктілік қасиеттерді, өз күшіне деген сенімділікті тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және (немесе) спорт жарыстары бас хатшысының көмекшісі ретінде төрешілік ету және спорттық жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін денсаулықты нығайту және физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық Дайындық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды және бәсекеге қабілеттілік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету. Жан-жақты функционалды дайындық деңгейін арттыру. Нақты жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу;
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Оқу-жаттығу сабақтарының шарттары мен ұйымдастырылуына, сондай-ақ спорттық жарыстарды өткізу шарттарына байланысты білім алушыларды даярлау спорттық пәндер бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескеретін қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтау негізінде жүзеге асырылады.

Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	5	Спорттағы допинг туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары жетістіктер спортына әсері туралы ең маңыздысы. Рапорт құру, беру, саптық және реттік жаттығулар өткізу үшін спорт түрінде қабылданған терминологияны және командалық тілді меңгеру;
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	40	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық Дайындық	15	Тактикалық ойлауды және онымен тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру - байқау, тапқырлық, шығармашылық бастама, жаудың тактикалық идеяларын, оның және оның іс-әрекеттерінің нәтижелерін алдын-ала білу, қарсыластың жарыстары мен іс-әрекеттерінің нақты жағдайына байланысты кейбір тактикалық әрекеттерден басқаларына ауысу жылдамдығы;
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
		Жекпе-жекте жетілдіру бойынша жолдастармен жеке жұмыс

Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	5	жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Сондай-ақ, төрешілік негіздерін игеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	25	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық Дайындық	20	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	20	Қарсыласқа психологиялық әсер ету әдістерін игеру және өз ниеттерін жасыру. Қарсыластың артықшылықтары мен кемшіліктерін барынша пайдалану.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	10	Сабақтың әртүрлі бөліктері үшін сабақтың конспектісі мен жаттығу тапсырмаларының кешенін жасау: денені жылыту, негізгі және қорытынды бөлім; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Қол жеткізілген деңгейді сақтау және негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) одан әрі қалыптастыру және

Жалпы физикалық дайындық	30	дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық Дайындық	25	Қарсыластың ерекшеліктері мен күрестегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру .
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	10	Өз бетінше күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыс жүктемелерінің есебін жүргізу, спорттық тестілеуді тіркеу, жарыстардағы қойылымдарды талдау.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	20	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық Дайындық	20	Тактикалық ойлауды және онымен тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру - байқау, тапқырлық, шығармашылық бастама, жаудың тактикалық идеяларын, оның және оның іс-әрекеттерінің нәтижелерін

		алдын-ала білу, қарсыластың жарыстары мен іс-әрекеттерінің нақты жағдайына байланысты кейбір тактикалық әрекеттерден басқаларына ауысу жылдамдығы;
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	15	Денені қыздыру үшін негізгі жаттығуларды таңдап, оны жаттықтырушының тапсырмасы бойынша өз бетінше жүргізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа білім алушылардың жаттығуларды орындаудағы қателіктерін байқау және түзету, жас топтардың білім алушыларына жеке жаттығулар мен әдістерді меңгеруге көмектесу .
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	20	5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: Дене күші (арқан, көлденең жолақ және штанга тренажері, фитнес, штангамен жұмыс). Жылдамдық (жүгіру жолағы, жүгіру, орта, алыс және жақын қашықтыққа жүгіру). Төзімділік (айналмалы жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жүгіру) Икемділік (гимнастикалық жаттығулар, созылу, массаж, сауна)
		Жылдамдықты дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, берендегі статистикалық жаттығулар, берендегі тартулар, үздік техникадағы жгутпен жұмыс , көпір арқылы жүгіру,

Арнайы дене шынықтыру	30	манекендерді лақтыру, аймақтармен жұмыс істеу, қарсыласты тепе-теңдіктен шығаруға арналған жаттығулар, ролл-маттан көтере лақтыру және т. Б.
Техникалық, тактикалық Дайындық	30	Техниканы жетілдіру, жеке стильді дамыту. Кейбір тактикалық әдістер мен дағдыларды игеру және нақтылау (ұстап алу үшін күрес, қарсыласын тепе-теңдіктен шығарумен лақтыру, комбинациядан лақтыру, қарсы әдістер, белбеу арқылы лақтыру)
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды және бәсекеге қабілеттілік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету. Ерікті қасиеттерді, өз күшіне деген сенімділікті тәрбиелеу (салмақ жарысынан кейін денені қалпына келтіру тақырыбындағы дәрістер мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық көңіл-күй, жаттығулар мен жарыстар кезіндегі спорттық этика, тамақтану мен ұйқы режимін сақтау туралы әңгіме, жарысты талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар)
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	10	Массаж, бассейн, сауна, ашық ауада белсенді демалу
Жалпы физикалық дайындық	5	Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Спорттық жарыстарға өз бетінше төрелік ету дағдыларын игеру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
			6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5

1.1.	3 0 метрге жүгіру	секунд	7,3-тен көп	0	7,5-тен көп	0	6,7-ден көп	0	6,8-ден көп	0
1.2.	3x10 м шілік жүгіру	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден көп	0	11,3-тен көп	0	10,0-ден көп	0	10,9-дан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	сантимер	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0	110-нан кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін
Дайындықтың осы кезеңдері үшін норматив спорт/дисциплина үшін ақпараттық түрде көрсетіледі.

Спорт түрінде әртүрлі пәндердің болуы кезінде аударма нормативі әрбір сала үшін көрсетіледі.

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Жерде жатып қолды бұгу және жазу	мәртелер саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5-тен көп	0	5-тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Тіреуден алға қарай иілу	сантиметр	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			+1-ден кем	0	+2-ден кем	0

Ескертпе: мүмкін болатын ең жоғары ұпайдан 70%-дан кем ұпай жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 сәтсіз әрекеттен кейін ол оқудан шығарылуға тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ролл-матт	комплект	1
2	Жгут	бірлік	1
3	Манекен	бірлік	1
4	Сымарқан	бірлік	1
5	Гантель	комплект	1

6	Гір тасы	комплект	1
7	Штанга	комплект	1
8	Штанганың құймағы	комплект	1
9	Штангаға арналған орындығы бар тіреуіш	бірлік	1
10	Шведская стена	бірлік	1
11	Эспандер	бірлік	1
12	Хронометр (секундомер)	бірлік	1
13	Белтемір	бірлік	1
14	Электрондық таразы	бірлік	1
15	Электрондық табло	бірлік	1
16	Видеокамера	бірлік	1
17	Аяққа арналған ауыр құрылғылары	бірлік	1
18	Футбол добы	бірлік	1
19	Доп	бірлік	1
20	Күштік тренажер	бірлік	1
21	Арқан	бірлік	1
22	Ғылыми пульсометр	бірлік	1
23	Гимнастикалық мат	комплект	1
24	Велотренажер	бірлік	1
25	Жүгіру жолағы (тренажер)	бірлік	1
26	Фитнеск арналған жартылай шар	бірлік	
27	Бруся	бірлік	
28	Жоғарыға секіру тумбасы	бірлік	

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Берен	комплект	1
2	Жаттығуға арналған лосин	бірлік	1
3	Компрессиондық киім (рашгارد)	бірлік	1
4	Защита голени, стопы	пара	1
5	Созылмалы бинт	пара	1
6	Голеностопники трикотажные	пара	1
7	Пластырь	бірлік	1
8	Костюм-сауна (костюм для сгонки веса)	бірлік	1
9	Ресми спорттық костюм	комплект	1
10	Жаттығуға арналған спорт киімі	комплект	1

11	Желге қарсы спорт киімі	комплект	1
12	Қысқа жеңді футболка	бірлік	1
13	Шолақ шалбар	бірлік	1
14	Спорттық бас киім (бейсболка)	бірлік	1
15	Спорттық сөмке	бірлік	1
16	Рюкзак	бірлік	1
17	Спорттық аяқ киім (кроссовка)	пара	1
18	Сланцы	пара	1
19	Қысқа жеңді жейде	бірлік	1
20	Қысқы куртка	бірлік	1
21	Орамал	бірлік	1
22	Бас киім	бірлік	1
23	Бөкебай (шарф)	бірлік	1
24	Қолғап	бірлік	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
41 қосымша

Құсбегілік бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – құсбегілік бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	8	8	416
	АД Т– 2	7	10	520
	ОЖТ – 1	6	12	624
	ОЖТ – 2	6	14	728
	ОЖТ – 3	5	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	5	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,	Балалар/6-10 жас			
	Жасөспірімдер/11-14 жас			
	Жеткіншектер/ 15-17 жас			
	Жастар/18-21 жас			
Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау				

Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер 22 жастан	спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	10	10	7	2	
	ОЖТ – 2	12	12	10	2	
	ОЖТ – 3	14	14	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	14	14	10	5	
	СЖТ – 1	16	14	12	5	

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ– 2	18	16	14	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18	5	
	ЖСШТ	21	18	18	5	
	Клубтар/секциялар	14	14	7	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар/6-10 жас	12	12	10	5	
	Жасөспірімдер/11-14 жас	14	14	10	5	
	Жеткіншектер / 15-17 жас	14	14	10	5	
	Жастар/18-21 жас	18	18	10	5	
	Ересектер 22 жастан	21	21	10	5	
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер		

Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	5			
Облыстық турнирлер	10	5			
Республикалық турнирлер	10	10	1	1	
Ресми облыстық жарыстар	10	10	1	1	
Р е с м и республикалық жарыстар	10	10	1	1	

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
I-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
		Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (

Жалпы физикалық дайындық	65	жатып тірелу кезінде қолды бұгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.);
Арнайы физикалық дайындық	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Оқушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; қарсыластың ерекшеліктері мен ату кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Шынығу туралы білім мен негізгі ережелер. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру.
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
		Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде

Арнайы физикалық дайындық	20	жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып, жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін үйрену және жарыс қызметін бағалау біліктілігін арттыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	45	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.).
Арнайы физикалық дайындық	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Осы спорт түрінің техникасын жеке ерекшеліктерді ескере отырып терең меңгеру; көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті қалыптастыру.
		Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс

Теориялық, психологиялық дайындық	7	ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Оқу-жаттығу сабағының конспектісін міндеттеріне сәйкес құрастыру; тәлімгер болып жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	40	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы физикалық дайындық	25	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күшті төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратының икемділігін арттыруға арналған жаттығулар, тепе-теңдікті даярлауға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолда тұру, еденде тұру және т.б.).
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтағы күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; жарыстық күрес тактикасын меңгеру және жетілдіру.
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	30	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы физикалық дайындық	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу.
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Оқу-жаттығу сабақтарының ұйымдастырылу шарттары мен спорттық жарыстарды өткізу жағдайларына байланысты, оқушыларды дайындау спорттық дайындықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескере отырып, қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтауға негізделеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорттағы допингті және ең бастысы оның спортшыларға, қоғамға және жоғары нәтижелі спортқа тигізетін салдарын түсіну. Құрастыру, есеп беру, жаттығу және қалыптасу жаттығуларын өткізу үшін спортта қабылданған терминология мен командалық тілді меңгеру;
Барлығы	100 %	-
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	40	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.

Арнайы физикалық дайындық	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, қарсыластың тактикалық жоспарларын алдын ала көру, өз әрекеттерінің және қарсыластың әрекеттерінің нәтижелерін болжау, сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті.
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жекелей жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту, жас әріптестермен бірге күрес жүргізуді жетілдіру мақсатында. Сондай-ақ, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалау біліктілігін арттыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы физикалық дайындық	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет

		физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	20	Қарсыласқа психологиялық ықпал ету әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды барынша пайдалану және қарсыластың кемшіліктерін тиімді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін дайындау: жаттығу бөлімі, негізгі және қорытынды бөлімдер үшін; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	30	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы физикалық дайындық	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып жетілдіру және қолдану
		Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары

Теориялық, психологиялық дайындық	10	спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Тәуелсіз түрде күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыстық жүктемелерді есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы өнер көрсетулерді талдау.
Барлығы	100 %	-
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	30	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы физикалық дайындық	20	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, қарсыластың тактикалық жоспарларын алдын ала көру, өз әрекеттері мен қарсыластың әрекеттерінің нәтижелерін болжау, сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті.
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жоғары жетістіктер спортында маңызды жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі жылыту жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа оқушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, жас топтағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы физикалық дайындық	10	5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: Физикалық күш: арқан тарту, турник пен бруссыя, тренажер, фитнес, гантельмен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, челночный жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік: шеңберлі жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерге жүгіру; Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, сауна.
Арнайы физикалық дайындық	30	. Иық бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар кешені: Ауыр гірмен статикалық жаттығулар; Қолда бүрітті ұстап тұрғандай резеңке жгуттармен жұмыс; Резеңке жгутты екі қолға созу жаттығулары; Жүктемемен жаттығу кезінде қолды тіреп тұру (упор лҰжа).
Техникалық, тактикалық дайындық	40	Ату техникасын жетілдіру, жеке стильді қалыптастыру. Ату стильдерін меңгеру және нақтылау, қозғалмалы нысандарға ату, қашықтыққа ату.
		Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Ерік-жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (финалдық

Теориялық, психологиялық дайындық	5	кездесулерден кейін организмді қалпына келтіру туралы лекциялар мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика, тамақтану және ұйқы режимін сақтау туралы әңгімелер, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс.
Жалпы физикалық дайындық	5	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу.
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 аса	0	7,5 аса	0	6,7 аса	0	6,8 аса	0
1.2.	Шаттлмен жүгіру 3х10 м	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8 аса	0	11,3 аса	0	10,0 аса	0	10,9аса	0
	Екі аяқпен сермеліп тұрған жерден		120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0		0

1.3	ұзындық а секіру.	сант иметр							110 кем	

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Осы дайындық кезеңдері үшін норматив спорт түрі/дисциплинасы бойынша ақпараттық түрде көрсетіледі.

Егер спорт түрінде бірнеше дисциплина болса, әрбір дисциплинаға ауысым нормативі көрсетіледі.

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1	Жерге тіреліп қолды бүгү және жіңішкерту жаттығуы.	Қайталау саны (реті).	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5 кем	0	5 кем	0
2. Арнайы дайындық нормалары						
2.1.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			+1 кем	0	+2 кем	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

10 адамға спорт жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Электронды шырғы	дана	1
2	Электронды табло	дана	1
3	Тұғыр	дана	15
4	Хронометр (секундомер)	дана	5
5	Бинокль	дана	5

6	Жасанды түлкі терісінен жаслаған шырға	дана	5
7	Жаттығу алаңың білгілейтін жалауша	дана	50
8	Құстарды тасымалдауға арналған тор	дана	10
9	Видеокамера	дана	1
10	Жылдамдық пен уақытты өлшейтін лазер құрылғы	дана	1
11	Футболға арналған доп	дана	1
12	Толтырылған доп	дана	1
13	Күшті жаттықтыру тренажері	дана	1
14	Арқан жіп	дана	1
15	Жүгіру жолы (тренажер)	дана	1
16	қоссырық	дана	1
17	Ат	дана	2
18	Жгут	дана	1
19	Секіртпе	дана	1
20	Гірлер	жиынтық	1
21	Кір тастары	жиынтық	1
22	Зілтемір	жиынтық	1
23	Ауыр атлетика тақталары	жиынтық	1
24	Штанга тірегі бар орындық	дана	1
25	Швед қабырғасы	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	дана	1
2	Табиғи материалдан жасалған ұлттық шапан	дана	1
3	Спорттық костюм	дана	1
4	Жылы спорттық костюм	дана	1
5	Желден қорғайтын костюм	дана	1
6	Ұлттық ұлттық жарысқа арналған белдемше	дана	1
7	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
8	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
9	Жилет	дана	1
10	Ұлттық бас киім	дана	1

11	Спорттық бас киім	дана	1
12	Спорттық кроссовкалар	пар	1
13	Теріден жасалған ұлттық етік	дана	1
14	Леннен жасалған көйлек	дана	1
15	Ақ спорттық шалбар (жаттығуларға арналған)	дана	1
16	Кроссовкалар	пар	1
17	Спорттық сөмке	дана	1
18	Орамал	дана	1
19	Биалай бүркітке (қолғап, перчатка)	дана	2
20	Биалай ителгі, қаршығаға ((қолғап, перчатка))	дана	2
21	Слансы	пар	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
42 қосымша

Автомотоспорт бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – автмотоспорт бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	778
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32 (36)	1664 (1872)
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)				

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	10	10	3	2	
	ОЖТ – 2	10	10	3	2	
	ОЖТ – 3	15	10	3	2	
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	15	10	3	2	
	СЖТ – 1	15	10	3	2	
	СЖТ – 2	15	10	3	2	
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	15	10	3	2	
	ЖСШТ	15	10	3	2	
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары) Мектеп-интернаттар-колледждер	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	1	1	2	2	1	1
	ОЖТ – 2	1	1	2	2	1	1
	ОЖТ – 3	1	1	2	2	1	1
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	1	2	2	1	1
	СЖТ – 1	1	1	2	2	1	1
	СЖТ – 2	1	1	2	2	1	1
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	2	2	2	2	1	2
	ЖСШ	2	2	2	2	2	2
	Клубтар/секциялар						
	Барлық кезеңдерден						
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының							

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары							
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығын дадайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс							

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	(6-8 жастаң аспаған)		(9-11 жастаң аспаған)		(12-15 жастаң аспаған)		(16-21 жастаң аспаған)		(21 жас және одан жоғары)	
	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Әйелдер

[illegible]

икалық жарыста р	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықар алық жарыста р	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	3	3	1	1	
Облыстық турнирлер	3	3	1	1	
Республикалық турнирлер	4	4	2	2	1
Ресми облыстық жарыстар	4	4	2	2	
Р е с м и республикалық жарыстар	4	4	2	2	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене даярлығы	50-64	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	18-23	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
		Техникалық: дене мінісі және орналасуы, рөлдік басқару, жеделдету және тежеу,

Техникалық, тактикалық даярлық	15-23	жолға тіркесуі, жолға бейімделу, жарыс траекториясын ұстану. Тактика: жолды талдау, оңтайлы траекторияны таңдау, басып озу стратегиясы, қорғаныс тактикасы, жылдамдықты басқару, жол жағдайлардағы өзгеріске бейімделу, командамен өзара әрекеттесу.
Теориялық және психологиялық даярлық	2-4	Теориялық: ережелер мен қауіпсіздік, пилоттық техника, Механика негіздері карта, тактика және стратегия негіздері, нәтижелерді талдау, жарыс жолдарын білу. Психологиялық: позитивті ойлауды қалыптастыру, өзіне деген сенімділікті дамыту, күйзеліс пен алаңдаушылықты басқару, жинақталу және шоғырлану, мақсатқа талпынушылықты қалыптастыру, командада тиімді өзара әрекеттесу, қателіктерді талдау және сабақ алу, психологиялық тұрақтылық, сәттілікті визуализациялау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	-	
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	46-60	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	18-23	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	20-28	Техникалық: дене мінісі және орналасуы, рөлдік басқару, жеделдету және тежеу, жолға тіркесуі, жолға бейімделу, жарыс траекториясын ұстану. Тактика: жолды талдау, оңтайлы траекторияны таңдау, басып озу стратегиясы, қорғаныс тактикасы, жылдамдықты басқару, жол

		жағдайлардағы өзгеріске бейімделу, командамен өзара әрекеттесу.
Теориялық және психологиялық даярлық	2-4	Теориялық: ережелер мен қауіпсіздік, пилоттық техника, Механика негіздері карта, тактика және стратегия негіздері, нәтижелерді талдау, жарыс жолдарын білу. Психологиялық: позитивті ойлауды қалыптастыру, өзіне деген сенімділікті дамыту, күйзеліс пен алаңдаушылықты басқару, жинақталу және шоғырлану, мақсатқа талпынушылықты қалыптастыру, командада тиімді өзара әрекеттесу, қателіктерді талдау және сабақ алу, психологиялық тұрақтылық, сәттілікті визуализациялау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	-	
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	36-48	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	20-26	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	24-30	Техникалық: дене мінісі және орналасуы, рөлдік басқару, жеделдету және тежеу, жолға тіркесуі, жолға бейімделу, жарыс траекториясын ұстану. Тактика: жолды талдау, оңтайлы траекторияны таңдау, басып озу стратегиясы, қорғаныс тактикасы, жылдамдықты басқару, жол жағдайлардағы өзгеріске бейімделу, командамен өзара әрекеттесу.
		Теориялық: ережелер мен қауіпсіздік, пилоттық техника, Механика негіздері карта, тактика

Теориялық және психологиялық даярлық	4-5	және стратегия негіздері, нәтижелерді талдау, жарыс жолдарын білу. Психологиялық: позитивті ойлауды қалыптастыру, өзіне деген сенімділікті дамыту, күйзеліс пен алаңдаушылықты басқару, жинақталу және шоғырлану, мақсатқа талпынушылықты қалыптастыру, командада тиімді өзара әрекеттесу, қателіктерді талдау және сабақ алу, психологиялық тұрақтылық, сәттілікті визуализациялау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	1-2	Спорт түрінде қабылданған спорт түрі мен терминология ережелерін практикалық және теориялық зерттеу және қолдану; жаттықтырушы - оқытушының көмекшісі, нұсқаушы ретінде оқу-жаттығу сабақтарын өткізу және ұйымдастырудағы дағдыларды игеру;
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	36-48	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	20-26	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	24-30	Дененің дұрыс мінісі мен орналасуын игеру, тежеу техникасын пысықтау, газды басқару, картаны техникалық жарамды күйде ұстау. Тактика: жолдың конфигурациясын зерттеу, күрделі телімдерді анықтау, оңтайлы траекториялар мен тежеу нүктелерін анықтау.
Теориялық және психологиялық даярлық	4-5	Сабақтарды ұйымдастыру мен мазмұны; дайындықты жоспарлау; дайындықты бақылау және есепке

		алу; құрама командаларға іріктеу; жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	1-2	Спорт төрешісінің көмекшісі және (немесе) спорт жарыстары хатшысының көмекшісі ретінде төрешілік етудегі дағдыларды игеру және спорттық жарыстарды өткізу; қойылған міндетке сәйкес оқу-жаттығу сабағының конспектісін жасау.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	24-32	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	24-30	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	32-42	Картаны тұрақты тексеру және техникалық қызмет көрсету, бұрылысқа кіру, апекстен өту және бұрылыстан шығу сияқты жолдың әртүрлі бөліктеріндегі оңтайлы траекторияны түсіну. Тактика: жылдамдықты таңдауды, басып озу сәттерін анықтауды және позицияны қорғауды қамтитын жарыс стратегиясын әзірлеу.
Теориялық және психологиялық даярлық	3-4	Спорттық нәтижелерді болжау; Дайындықты жоспарлау; Жарыс ережелері; Жаттығу міндеттері; Жарыстарға қатысуды талдау
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	1-2	Спорттық жарыстарға өз бетінше төрешілік етудегі дағдыларды игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және

Жалпы дене даярлығы	24-32	спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	24-30	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	32-42	Шиналардың жұмысын түсіну және жолға оңтайлы тартылуды сақтау мүмкіндігі. Тактика: жолдың конфигурациясын зерттеу, күрделі телімдерді анықтау, оңтайлы траекториялар мен тежеу нүктелерін анықтау.
Теориялық және психологиялық даярлық	3-4	Дайындықтың жас кезеңдері; Спорттық шеберлікті қалыптастыру динамикасы; Спорттық дайындықты жоспарлау; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: Қозғалыс реакциясының жылдамдығы, Жедел ойлау жылдамдығы, Зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және көңілді шоғырлану.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	3-4	Нұсқау тәжірибесі-ширатып шынықтыруды өткізу, жаттығудың соңғы бөлігін өткізу, тақырыптар бойынша сабақ бөліктерін өткізу. Көрме қойылымдарын ұйымдастыру және қатысу. Төрешілер тәжірибесі- жолдағы Маршал, төреші, хатшы, бас төрешінің орынбасары ретінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	20-23	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.

Арнайы дене даярлығы	23-29	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шасси мен қозғалтқышты өздігінен дайындау. Тактика: қозғалыс траекториясын талдау, оңтайлы бұрылыс сызығын таңдау және әр түрлі жабындар мен ауа-райына бейімделу.
Теориялық және психологиялық даярлық	2-3	Бәсекелестік қызметті модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: Қозғалыс реакциясының жылдамдығы, Жедел ойлау жылдамдығы, Зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және көңілді шоғырлану, ақпаратты қайта өңдеу және жылдам қабылдау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	2-3	Н ұ с қ а у тәжірибесі-жарақаттанушылықты алдын алу. Картинг бойынша жарыстар өткізу. Төрешілер тәжірибесі-жекпе-жектің ұзақтығы . Төрешілік жарысы
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	20-23	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге , аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	23-29	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шасси мен қозғалтқышты жетілдіру. Қозғалтқышты үдету. Тактика: өзіндік позицияны қорғау стратегиясын анықтау, соның ішінде оңтайлы траекторияны таңдау, басып озуды болдырмау үшін тежеу мен жеделдетуді қолдану.
		Бәсекелестік қызметті модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал

Теориялық және психологиялық даярлық	2-3	ететін жаттығулар: Қозғалыс реакциясының жылдамдығы, Жедел ойлау жылдамдығы, Зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және көңілді шоғырлану, ақпаратты қайта өңдеу және жылдам қабылдау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	2-3	Н ұ с қ а у тәжірибесі-жарақаттанушылықты алдын алу. Картинг бойынша жарыстар өткізу. Төрешілер тәжірибесі-жекпе-жектің ұзақтығы . Төрешілік жарысы
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	18-22	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге , аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	19-24	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шасси мен қозғалтқышты жарыс параметрлеріне орнату. Қозғалтқышты үдету. Металл кесетін және металл өңдейтін білдектерде жұмыс істеу. Тактика: тактикалық дайындықта спортшы бәсекелестік күресті жүргізудің барлық әдістерін меңгеруі керек, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік әрекетті ескере отырып құрылады
Теориялық және психологиялық даярлық	2-3	Бәсекелестік қызметті модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: Қозғалыс реакциясының жылдамдығы, Жедел ойлау жылдамдығы, Зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және көңілді шоғырлану, ақпаратты қайта өңдеу және жылдам қабылдау.
		Н ұ с қ а у тәжірибесі-жарақаттанушылықты

Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	2-3	алдын алу. Картинг бойынша жарыстар өткізу. Төрешілер тәжірибесі-жекпе-жектің ұзақтығы . Төрешілік жарысы
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене даярлығы	18-22	Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге , аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.
Арнайы дене даярлығы	19-24	Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шасси мен қозғалтқышты жарыс параметрлеріне орнату. Қозғалтқышты үдету. Металл кесетін және металл өңдейтін білдектерде жұмыс істеу. Тактика: тактикалық дайындықта спортшы бәсекелестік күресті жүргізудің барлық әдістерін меңгеруі керек, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік әрекетті ескере отырып құрылады
Теориялық және психологиялық даярлық	2-3	Ерікті дайындық: ерікті қасиеттерді дамыту (шешімділік, табандылық, шыдамдылық, батылдық): нақты жарыстарға жақын жағдайларды модельдеумен жарыс өткізу; жылдам ұшқыштармен жарыста әдейі күрделі техникалық әрекеттерді орындау.
Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі	2-3	Н ұ с қ а у тәжірибесі-жарақаттанушылықты алдын алу. Картинг бойынша жарыстар өткізу. Төрешілер тәжірибесі-жекпе-жектің ұзақтығы . Төрешілік жарысы
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Аса 7,3	0	Аса 7,5	0	Аса 6,7	0	Аса 6,8	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Аса 10,8	0	Аса 11,3	0	Аса 10,0	0	Аса 10,9	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Аса 115	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5 кем	0	3 кем	0	10 кем	0	6 кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1 кем	0	+2 кем	0	+3 кем	0	+4 кем	0

Ескертпе: барынша мүмкін болғанынан 70% кем балл жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 сәтсіз талпыныстан кейін оқудан шығарылуға жатады

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру		5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5

		секунд	Аса 6,0	0	Аса 6,3	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Аса 9,5	0	Аса10,0	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Аса140	0	Аса130	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	Рет саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8кем	0	8кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3кем	0	+3кем	0
2.3.	Арқаға жатып денені қисайтып, тізе бүгілген қалыпта	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30кем	0	25кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін автмотоспорт түрі бойынша спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және аудару үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Аса 6,0	0	Аса 6,3	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Аса 9,5	0	Аса 10,0	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Аса 140	0	Аса 130	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
			10	10	8	10

2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	Рет саны	8	5	5	5
			8кем	0	8кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (см орындық деңгейінде)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3кем	0	+3кем	0
2.3.	Арқаға жатып денені қисайтып, тізе бүгілген калыпта	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30кем	0	25кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін автмотоспорт түрі бойынша спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және аудару үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Аса 5,2	0	Аса 5,5	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Аса 9,5	0	Аса 10,0	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Аса 35	0	Аса 40	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45кем	0	40кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	сантиметр	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230кем	0	215кем	0
	Арқаға жатып денені		20	10	15	10
			15	5	10	5

2.3.	кисайтып, тізе бүгілген қалыпта	рет саны	15кем	0	10кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық карт	дана	13
2	Оқу карт	дана	8
3	Ауа компрессоры	дана	2
4	Сандық Манометр	дана	2
5	Арба сөресі	дана	14
6	Қолмен басқарылатын портативті көлденең жанушы станогы	дана	2
7	Токарь станогы, фрезерлік станок	дана	2+2
8	Бұрғылау станогы	дана	2
9	Қайрау станогы	дана	2

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Тұманға жаңбырға қарсы Anti-Fog дулығасы	дана	12
2	Комбинезон, жаңбыр комбинезоны	дана	12+12
3	Қолғаптар, жаңбыр қолғаптары	дана	12+12
4	Етік, жаңбыр етігі	дана	12+12
5	Дулыға ішінен киетін баскиім	дана	12
6	Қабырғалар қорғанысы	дана	12
7	Мойын қорғанысы	дана	12

Ескертпе: оқу бөліміне анықталған

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
43 қосымша

Апихара-каратэ бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - ашихара-каратэ бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352

клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар / 10-11 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыны даярлаудың жеке жоспарына сәйкес жүзеге асырылады		
	12-13 жас аралығындағы ұлдар/қыздар			
	14-15 жас аралығындағы юниорлар			
	16-17 жас аралығындағы жастар			
	Ересектер 18-36 жас			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың алдында	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Медициналық тексеруге арналған	

	Дайындық кезеңі/жасы	дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	15	10	7	2	
	ОЖТ – 2	15	15	10	2	
	ОЖТ – 3	20	15	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	20	15	15	5	
	СЖТ – 1	24	21	15	5	
	СЖТ– 2	24	21	18	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	21	18	5	
	ЖСШ	24	21	18	5	
	Клубтар/секциялар	15	15	7	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар / 10-11 жас	21		10	5	
	12-13 жас аралығындағы ұлдар/қыздар	24		10	5	
	14-15 жас аралығындағы юниорлар	24		10	5	
	16-17 жас аралығындағы жастар	24		10	5	
	Ересектер 18-36 жас	24		10	5	
Спорт федерациялар						

ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ– 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4

	Үйірмелер/ секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес
Мектеп-интернат-колледждер	Барылк кезенде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық	РСДД және СДД	ЖЖМ талаптарына сәйкес
ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РОДО	Гссс 2 талаптарына сәйкес
	ДШЖСБ	ЖЖМ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша		

жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен Қамтамасыз Ету									
	Балалар / 10-11 жас		12-13 жас аралығындағы ұлдар/қыздар		14-15 жас аралығындағы юниорлар		16-17 жас аралығындағы жастар		Ересектер 18-36 жас	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми облыстық жарыстар	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми республ	10	40	10	40	10	40	10	40		40

икалық жарыста р									10	
Халықар алық жарыста р	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар / 10-11 жас		12-13 жас аралығындағы ұлдар/қыздар		14-15 жас аралығындағы юниорлар		16-17 жас аралығындағы жастар		Ересектер 18-36 жас	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Республ икалық турнирл ер	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми облысты қ жарыста р	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Ресми республ икалық жарыста р	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Халықар алық жарыста р	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдердің түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

6. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	15				

Облыстық турнирлер	20	1			
Республикалық турнирлер	30	1			
Ресми облыстық жарыстар	20	1			
Р е с м и республикалық жарыстар	30	1			

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене шынықтыру	65	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	15	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	-	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.

Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы (адт – 1 жылдан астам оқу)		
Жалпы дене шынықтыру	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	20	Жалпы даму бағдарламасы, таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамытуды жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (ождт 1 жыл оқу)		
Жалпы дене шынықтыру	45	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
		Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды

Арнайы дене шынықтыру	25	сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	3	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (оңт 2 жыл оқу)		
Жалпы дене шынықтыру	40	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
		Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық

Теориялық және психологиялық дайындық	10	маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын жетілдіру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (оңт 3 жыл оқу)		
Жалпы дене шынықтыру	30	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін денсаулықты нығайту және физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
		Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру,

Нұсқау және төрешілер практикасы	5	сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы (офт 3 жыл және одан жоғары)		
Жалпы дене шынықтыру	40	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	5	Жекпе-жекте жетілдіру бойынша кіші жолдастармен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы (сжт 1 жыл оқу)		
Жалпы дене шынықтыру	25	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту,

		жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	20	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы (сжт 2 жыл оқу)		
Жалпы дене шынықтыру	30	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және негізгі физикалық қасиеттерді одан әрі қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	25	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.

Техникалық, тактикалық дайындық	25	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқау және төрешілер практикасы	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы (сжт 2 жыл және одан жоғары)		
Жалпы дене шынықтыру	30	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	20	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік

		жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	15	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
жоғары спорттық шеберлік тобы (жшс)		
Жалпы дене шынықтыру	30	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	20	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқау және төрешілер практикасы	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Нұсқау және төрешілер практикасы	5	Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100	-

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5 астам	0	7,0 астам	0	6,0 астам	0	6,4 астам	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8 астам	0	11,3 астам	0	10,0 астам	0	10,9 астам	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы бір орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0	110-нан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен кем	0	3-тен кем	0	10-нан кем	0	6-дан кем	00
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту (орындық деңгейін ең)	сантиметр	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			1-ден кем	0	+2-ден кем	0	+3-тен кем	0	+4-тен кем	0

Ескертпе: мүмкін болатын ең жоғары баллдан 70% - дан кем балл жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуға тиіс.

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 астам	0	6,3 астам	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 астам	0	10,0 астам	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы бір орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан кем	0	130-дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден кем	0	8-ден кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметр	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен кем	0	+3-тен кем	0
2.3.	Шалқасынан жатып дененің қисаюы, тізе бүгілген	саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 астам	0	6,3 астам	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 астам	0	10,0 астам	0
			35	10	40	10

1.3	200 м жүгіру	секундтар	40	5	45	5
			40 астам	0	45 астам	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бұғу және созу	саны	35	10	25	10
			30	5	20	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0
2.2.	Екі аяқпен орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан кем	0	175-тен кем	0
2.3.	Денені шалқасынан жатып көтеру	саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,	10	5,8	10
			5,2	5	6,0	5
			5,2 астам	0	6,0 астам	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 астам	0	10,0 астам	0
1.3	200 м жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35 астам	0	40 астам	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен кем	0	40-тан кем	0
2.2.	Екі аяқпен орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан кем	0	215-тен кем	0
2.3.	Тік аяқты ілмектен тірекке тигізгенше көтеру	саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен кем	0	10-нан кем	0
2.4.	Штангадағы ілулі тарту	саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-нан кем	0	8-ден кем	0

Ескертпе: мүмкін болатын ең жоғары баллдан 70% - дан кем балл жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуға тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлімен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

21	Макив ара	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Гимна стикал ы қ төсені ш (2* 1м)	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
23	Гимна стикал ы қ орынды ық	дана	топ	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
24	Еден (1 2 * 12м)	дана	топ	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
25	Бокс сөмке сі	дана	топ	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
26	Қос ракетк а	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	Секун домер	дана	топ	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
28	Элект ронды қ ақпара ттық тақта	дана	топ	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
44 қосымша

Белбеу күрес бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – белбеу күрес бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10-14	8	416
	АДТ– 2	8-10	10	520
	ОЖТ – 1	8 (көп)	12	624
	ОЖТ – 2	6 (көп)	14	728
	ОЖТ – 3	6 (көп)	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	5 (көп)	20	1040
	СЖТ – 1	5 (көп)	24	1248
	СЖТ– 2	4 (көп)	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4 (көп)	28	1456
	ЖСПТ	3 (көп)	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	Ұлдар/қыздар			
	Жасөспірімдер 13-17 жас			
	Юниорлар 17-19 жас			

республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер 18 жастан жоғары	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	5	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	5	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	5	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	5	2	14 күнге дейін		

интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	5	2	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	5	2	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	2	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	5	2	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	5	2	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	10-12 жас	5	2	14 күнге дейін	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	13-17 жас	5	2	14 күнге дейін		
	17-19 жас	5	2	14 күнге дейін		
	20-23 жас	5	2	14 күнге дейін		
	23 жастан жоғары	5	2	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты						

дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСПТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Жарыс түрлері	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Республикалық турнирлер	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Ресми облыстық жарыстар	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Ресми республикалық жарыстар	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Халықаралық жарыстар	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	4	2		
Облыстық турнирлер	6	4	3	1	
Республикалық турнирлер	12	8	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	12	6	4	2	
Ресми республикалық жарыстар	14	10	6	3	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыстың мазмұны
ЖДД	50-64	Акробатика және жалпы дене шынықтыру элементтері. Жүгіру, спринттер, кресттер; арқанмен секіру; итеру, тарту, отыру; тақтайшалар, бұралу, абс жаттығулары; созылу және буын гимнастикасының элементтері және т. б
АДД	18-23	Төзімділік, икемділік, жылдамдық жаттығулары; үйлестіру және тепе-теңдік жаттығулары, құлау, көпір және т. б.
Техникалық, тактикалық	15-23	Жұптағы техникалық-тактикалық тапсырмалар; аяққа өту, Күрес және т. б.
Теориялық, психологиялық	2-4	Спорт тарихының негіздері мен ережелері, спортшы күнінің режимі, әңгімелер мен дәрістер және т. б
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	-	
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	46-60	Жүгіру, спринттер, кресттер; арқанмен секіру; итеру, тарту, отыру; тақтайшалар, бұралу, абс жаттығулары; созылу және буын гимнастикасының элементтері және т. б.
АДД	18-23	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. б.
Техникалық, тактикалық	20-28	Жұппен жұмыс; аяққа өту, күрес, шабуыл және әртүрлі позициялардағы қорғаныс және т. б.
Теориялық, психологиялық	2-4	Спортшыға қойылатын гигиеналық талаптар, Қауіпсіздік, зейін мен өзін-өзі бақылау бойынша жұмыс және т. б

Нұсқаушы және төреші тәжірибесі		
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	36-48	Секіру жаттығулары, жүгіру жаттығулары, реакция және тепе-теңдік ойындары, арқанмен секіру, үйлестіру баспалдақтарындағы жаттығулар. Дене және ұстау бұлшықеттерін күшейту және т. б.
АДД	20-26	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. б.
Техникалық, тактикалық	24-30	Негізгі элементтердің техникасын бекіту және дамыту: төңкерістер, аяқтарға өту, партерден шығу, ұстау, ауырсыну және тұншығу әдістері (толық аяқталмай) және т. б.
Теориялық, психологиялық	4-5	Спорттық этика мен қарсыласты құрметтеуге тәрбиелеу, тамақтану, белсенді демалыс және т. б.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1-2	Жарыстың негізгі негізгі терминологиялары мен ережелері. Төрешілік негіздері.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	36-48	Укрепление здоровья и развитие физических и координационных качеств. Повышение функциональных возможностей организма. Бег на короткие и средние дистанции, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и силу корпуса, гимнастические элементы.
АДД	20-26	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. б.
Техникалық, тактикалық	24-30	Негізгі және күрделі әдістердің техникасын жетілдіру. Қарсы шабуыл әрекеттерін игеру. Тактикалық комбинацияларды жетілдіру: позициялар арасындағы ауысулар, қарсы шабуылдар,

		күресті жүргізудің жеке стилін қалыптастыру және т. б
Теориялық, психологиялық	4-5	Қазақстандағы және әлемдегі белдеулердегі күресті дамытудың негізгі тенденциялары, спорттық дайындықтың сипаттамасы және т. б.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1-2	Жарыс ережелері және өзгерістер. Сабақтарды ұйымдастыру дағдыларын дамыту: топ құру, командалар беру, жылыту, төрешілердің қимылдары мен терминдерін білу және т. б.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	24-32	Шешімдер қабылдау жылдамдығы мен қозғалыс жылдамдығына арналған ойындар мен жаттығулар (сигналға реакция, жұптық ойындар). Жалпы күш пен төзімділікке арналған жаттығулар және т. б.
АДД	24-30	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. б.
Техникалық, тактикалық	32-42	Күрделі техникалық элементтерді жетілдіру. Қаттылықпен күресу, шабуылдардан қорғауды жақсарту бойынша жұмыс және т. б.
Теориялық, психологиялық	3-4	Спорттық дайындықты жоспарлау және өзін-өзі бақылау негіздері, тұрақты жаттығулар мен жарыстарға орнатуды бекіту және т.б.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1-2	Кіші спортшылармен жеке жұмыс істеу дағдыларын дамыту (техниканы үйренуге көмектесу). Ресми жарыстардың төрешілеріне қатысу (бүйірлік, төреші-секундомер, хатшы рөлінде) және т. б
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	24-32	Жүгіру, спринттер, кресттер; арқанмен секіру; итеру, тарту,

		отыру; тақтайшалар, бұралу, аба жаттығулары; созылу және буын гимнастикасының элементтері
АДД	24-30	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін күшейту. Ұстау күші, жарылғыш күш, икемділік және ұтқырлық және т. б.
Техникалық, тактикалық	32-42	Бұрын зерттелген барлық әдістердің техникасын қайталау және жетілдіру. Техниканы орындау жылдамдығы мен тазалығын арттыру. Техниканы спортшының стиліне бейімдеу және т. б.
Теориялық, психологиялық	3-4	Жеке дайындықты жоспарлау негіздері, жаттығулар күнделігін жүргізу және жекпе-жектерді талдау, бейнеде өзіңіздің және басқалардың жекпе-жегін талдау. Жарақаттарды қалпына келтіру және алдын алу негіздері және т. б.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	3-4	Жарыстар мен жаттығуларда топты басқару дағдыларын дамыту. Жылыту, кіші техниктерді көрсету; Оқу төрелігіне қатысу; техниканы өзін-өзі бақылау.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	20-23	Күш, икемділік, үйлестіру және жалпы төзімділікті дамыту. Бүкіл денеге арналған функционалды жаттығулар, дене салмағына арналған жаттығулар, кардио жаттығулары және т. б.
АДД	23-29	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін күшейту. Ұстау күші, жарылғыш күш, икемділік және ұтқырлық және т. б.
Техникалық, тактикалық	46-54	Бәсекелестік жағдайларды модельдеу (шектеулі уақытпен немесе ұтылған позициямен жұмыс). Стратегиялық ойлау дағдыларын дамыту және қарсылас стиліне бейімделу және т. б.

Теориялық, психологиялық	2-3	Психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру, ерікті қасиеттерді дамыту, қарсыластың шаршауы мен қысымын жеңе білу. Жауынгерлік көңіл-күйді және жарыстарда барынша қайтаруға дайындықты дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2-3	Кіші топ жаттықтырушыларына көмектесу; бақылау старттарының төрешілігі; жаттығу аналитикасы.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	20-23	Жалпы дене дайындығын дамыту: кардиожүктілік, күш пен икемділік жаттығулары, бүкіл денеге функционалды жаттығулар және т. б.
АДД	23-29	Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі. Күшті, жарылғыш күш пен күрестегі тұрақтылықты арттыруға арналған жаттығуларға баса назар аудару және т. б.
Техникалық, тактикалық	46-54	Спортшының стилін, деңгейін, физикасы мен психофизиологиясын ескере отырып, техникалық дайындықты даралау. Әр түрлі стильдегі қарсыластармен күресу жоспарларын құру. Жарыс жағдайларын модельдеу.
Теориялық, психологиялық	2-3	Спорттық психология және өзін-өзі бақылау негіздері. Жеңіске деген Мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция. Жарыстарға деген сенімділік пен жауынгерлік қатынасты дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2-3	Өзін-өзі бақылау және жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізу. Жастарға арналған жаттығулар мен техникалық түсініктемелер. Оқу спаррингтері мен жарыстарының төрешілігіне қатысу (судья, Бас судья, хатшы).
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны

ЖДД	18-22	Күшті, жылдамдықты, төзімділікті , икемділік пен ептілікті жоғары деңгейде ұстау және дамыту
АДД	19-24	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру. Жарылғыш күштің дамуына, тірек пен партердегі тұрақтылыққа, ұстағыштардың күші мен күрестегі төзімділікке баса назар аудару.
Техникалық, тактикалық	46-54	Шабуылдаушы техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру. Күрделі техникалық элементтерді, қарсы шабуылдарды, ауысуларды тереңдетіп пысықтау. Жоғары қарсылық жағдайында техниканы пысықтау. Спортшының стиліне сәйкес техниканы даралау
Теориялық, психологиялық	2-3	Дайындықты жоспарлау және бақылау. Қарсыластың ерекшеліктеріне және жекпе жек кезеңіне байланысты жекпе жек стратегияларын әзірлеу
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2-3	Кіші топ жаттықтырушыларына көмектесу; бақылау старттарының төрешілігі; жаттығу аналитикасы.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	шамамен % қатынасы	жұмыс мазмұны
ЖДД	18-22	Жалпы дене шынықтыруды дамыту: төзімділікті, күшті, икемділікті және үйлестіруді сақтау.
АДД	19-24	Жоғары деңгейде техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіру үшін дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру. Фитнесті сақтау үшін жаттығулардың қарқындылығын арттыру
Техникалық, тактикалық	46-54	Жеке күрес стилін дамыту. Әр түрлі шабуылдаушы комбинацияларды, иннингтерді және ауысулар, лақтыру сияқты аралық техниканы жетілдіру. Турнирлерге стратегия дайындау.
Теориялық, психологиялық	2-3	Ойынға орнату, жүргізілген толғақтарды талдау негізінде нәтижені талдау және бағалау.

		Оқу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту, өз әрекеттерін талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2-3	Тәлімгерлік; жарыстар өткізу, аналитика.
Барлығы	100 %	

6. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен аса	0	7,5-тен аса	0	6,7-ден аса	0	6,8-ден аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден аса	0	11,3-тен аса	0	10,0-ден аса	0	10,9-дан аса	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0	110-нан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен кем	0	3-тен кем	0	10-нан кем	0	6-дан кем	00
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған қалыптан алға қарай	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
				0		0		0		0

	еңкею (орындық деңгейінен)	+1-ден кем		+2-ден кем		+3-тен кем		+4-тен кем	

Ескертпе: Мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан кем	0	130-дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден кем	0	8-ден кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған қалыптан алға қарай еңкею (орындық деңгейінен)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен кем	0	+3-тен кем	0
2.3.	Арқада шалқасынан жатып, тізені бүгіп денені еңкейту	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						

1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан аса	0	45-тен аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұгу және жазу	рет	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан кем	0	175-тен кем	0
2.3.	Денені арқада жатқан күйден көтеру	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден аса	0	5,5-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен аса	0	40-тан аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұгу және жазу	рет	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен кем	0	40-тан кем	0

2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан кем	0	215-тен кем	0
2.3.	Белтемірге асылған күйде аяқты түзу күйінде оған тигізгенше көтеру	рет	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен кем	0	10-тен кем	0
2.4.	Белтемірде асылған күйде тарту	рет	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-тен кем	0	8-тен кем	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Р/с №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны	1	Кілем	дана	1
				2	Спорт залы	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Р/с №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Шапан (қызыл және көк, жасыл)	дана	3
2	Күрес аяқ киімі (борцовка)	жұп	1
3	Цыпон (екі қара жолақ)	дана	1
4	Белбеу	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
45 қосымша

Би спортынан спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – би спортынан спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындау сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға жәрдемдесу

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ - 1	10 дейін	8	416
	АДТ - 2	8	10	520
	ОЖТ - 1	8	12	624
	ОЖТ - 2	8	14	728
	ОЖТ - 3	6	18	936
	ОЖТ жс. 3	6	20	1040
	СЖТ - 1	5	24	1248
	СЖТ - 2	4	26	1352
	СЖТ жс.2	4	28	1456
	ЖСПТ	4	24-28	1248-1456
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері	ювенолдар I, II/11 жасқа дейін қоса алғанда			

бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірімдер I, II/ 12-14 жасты қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	жастар/16-18 жасты қоса алғанда	
	ересектер/19 жас және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық жөніндегі ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң чемпионаттар ына дайындау жөніндегі ОЖЖ	Қалпына келтіру шаралары	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (	АДТ - 1	0	0	0	0	
	АДТ - 2	0	0	0	0	
	ОЖТ - 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ - 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ - 3	18	14	14 күнге дейін		

спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ жс. 3	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ - 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ - 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ жс.2	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ювеналдар I, II/11 жасқа дейін қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі анықтайды
	Жасөспірімдер I, II/12-14 жасты қоса алғанда	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/16-18 жасты қоса алғанда	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/19 жас және одан жоғары	21	18	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды						

жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақыты ескерілмей белгіленген						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ - 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ - 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ - 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ - 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ - 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ жс. 3	1	4	1	0	1	4
	СЖТ - 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ - 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ жс.2	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Даярлау кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСПТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдарымен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

[illegible]

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

ерлер мен әйелдер (жұптық, командалық жарыстар)

жарыс түрлері	медальдармен қамтамасыз ету											
	ювенолдар і (9 жаста аспаған)		ювенолдар іі (11 жаста аспаған)		жаспірімдер і (13 жаста аспаған)		жасөпірімдер іі (15 жаста аспаған)		жастар (18 жаста аспаған)		ересектер (19 жас және одан жоғары)	
	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Ресми облыстық жарыстар	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18

әйелдер (жеке, командалық жарыстар)

жарыс түрлері	медальдармен қамтамасыз ету											
	ювеналдар і (9 жастан аспаған)		ювеналдар іі (11 жастан аспаған)		жасөспірімдер і (13 жастан аспаған)		жасөспірімдер іі (15 жастан аспаған)		жастар (18 жастан аспаған)		ересектер (19 жас және одан жоғары)	

	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

4. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	5	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	4	3	3	-
Ресми облыстық жарыстар	5	4	3	3	-
Ресми республикалық жарыстар	15	10	5	5	5

Ескертпе: жарысқа қатысушылардың санына байланысты спорт төрешілерінің жалпы саны, сондай-ақ әрбір санат бойынша спорт төрешілерінің саны тиісті төрешілер алқасының шешімімен өзгертілуі мүмкін.

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық даму. Басымдық-ептілік, үйлестіру, жылдамдық, жалпы даму жаттығулары, хореографиялық және гимнастикалық жаттығулар.
ЖФД	33	
АФД	12	
Техникалық	40	Латынамерикалық бағдарламасы "н-2" сынып: ча-ча-ча; еуропалық бағдарламасы "н-2" сынып; баяу вальс бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	10	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіргішпен секіру, үйлестіру баспалдақтарында. Дененің серпімділігін одан әрі дамыту үшін созылу белгілерінің әртүрлі түрлерін қосу.
ЖФД	28	
АФД	12	

Техникалық	45	Латынамерикалық бағдарламасы "н-2" сынып: ча-ча-ча; еуропалық бағдарламасы "н-2" сынып; баяу вальс бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	10	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне орнатуды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Төзімділікті арттыру үшін қарқынды жаттығулар. Станокта жұмыс істеу тепе-теңдікті, тұрақтылықты және корпустың дұрыс және әдемі орналасуын одан әрі дамытуға көмектеседі.
ЖФД	24	
АФД	11	
Техникалық	45	Латынамерикалық бағдарламасы "н-2" сынып; самба, ча-ча-ча және еуропалық бағдарламасы "н-2" сынып; баяу вальс, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	11	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
		Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық

Психологиялық	3	маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Би дақтары бойынша фигуралардың терминологиясын меңгеру және оны жаттығуда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
ЖДД	22	
АДД	12	
Техникалық	43	Латынамерикалық бағдарламасы "е" сынып; самба, ча-ча-ча, джайв және еуропалық бағдарламасы "е" сынып; баяу вальс, вена вальсі, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	12	"е" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде би спортын дамытудың негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін және жарыстардағы бастапқы жағдайды басқара білуге үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе		
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Дене салмағын пайдалана отырып, күшті жаттықтыру. Жылдамдық және жылдамдық-күштік

ЖФД	20	төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
АФД	10	
Техникалық	43	Латынамерикалық бағдарламасы "д" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, джайв және еуропалық бағдарламасы "д" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	15	"д" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Топ серіктесінде техниканы орындаудағы қателерді анықтау және түзету.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, турнирге төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖФД	19	
АФД	11	
Техникалық	41	Латынамерикалық бағдарламасы "с" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв және еуропалық бағдарламасы "с" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	17	"с" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
		Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық

Теориялық	6	дайындықты жоспарлау және бақылау. "с" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе		
Барлығы	100 %	
1-ші ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, турнирге төзімділікті және жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖФД	12	
АФД	12	
Техникалық	42	Латынамерикалық бағдарламасы "в" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв және еуропалық бағдарламасы "в" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	22	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу.

Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
ЖФД	10	
АФД	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар, ашық сыныпты билерінің латынамерикалық бағдарламасы бойынша спорттық би дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; ашық сыныпты билерінің еуропалық бағдарламасы: баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	26	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	22	Күшті, жылдамдық-күштік қасиеттерді, жылдамдық және ойын төзімділігін қол жеткізілген деңгейде қолдау және одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығы үлесін өсіру.
ЖФД	9	
АФД	13	
Техникалық	32	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар, ашық сыныпты билерінің латынамерикалық бағдарламасы бойынша спорттық дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; ашық сыныпты билерінің еуропалық бағдарламасы: баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	32	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	7	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі ұстау және жағдайды өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу уәждемесін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе		
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	20	Ойынды жетілдіру үшін база ретінде дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін қолдау.
ЖФД	8	
АФД	12	
		Жеке би стилін дамыту. Латынамерикасы бағдарламасы бойынша спорттық дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба,

Техникалық	32	пасодобль, дживе; еуропалық ашық спорттық би бағдарламаларында: баяу вальс, танго, вена вальсі, баяу фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	34	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын құру. Нақты қарсыластарға жеке тактикалық жоспарлар жасау.
Теориялық	7	Қазақстан республикасындағы және әлемде би спортын дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербес ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету білігі.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	1	Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері (7-9 жас, ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	Қыздар			Ұлдар		
		7 жыл	8 жыл	9 жыл	7 жыл	8 жыл	9 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастикалық орындық арқылы 15 с бүйірмен секіру	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125

Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5 4 3 2	5 4 3 2	7 6 5 4	9 8 7 6	5 4 3 2	7 6 5 4	9 8 7 6
Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	5 4 3 2	9,5 9,6-10,0 10,1-11,4 11,5-12,0	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7 9,8-10,4	9,5 9,6-10,0 10,1-11,4 11,5-12,0	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7 9,8-10,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	780 779-730 729-690 689-650	880 879-840 839-800 799-760	940 939-890 889-840 839-790	780 779-730 729-690 689-650	880 879-840 839-800 799-760	940 939-890 889-840 839-790
3 метрлік аймақта қозғалу	5 4 3 2	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	10 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9 6,0-6,1	5,4 5,3-5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5 4 3 2	33 32-31 30-28 27-26	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8
Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
	5	17	19	21	22

3 метрлік	4	16-15	18-17	20-19	21-20
аймақта қозғалу	3	14-13	16-15	18-17	19-18
(оңға-солға)	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(ұлдар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	10 жыл	11 жыл	12 жыл	13 жыл
30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік аймақта қозғалу	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	14 жыл	15 жыл	16 жыл	17-18 жас
30 метрге жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69

Орнынан ұзындыққа секіру	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(ұлдар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	14 жыл	15 жыл	16 жыл	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Белтемірде тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Алға және кері бағытта жүгіру	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570

4.	ғ у костю мі	дана	спорт шы	—	—	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Еуроп алық бағдар ламаға н арналғ ан би костю мі	дана	спорт шы	1	2	2	1	3	1	4	1	-	-
6.	Латын амери каслы қ бағдар ламаға арналғ ан би костю мі	дана	спорт шы	1	2	2	1	3	1	4	1	-	-
7.	Залға арналғ а н кроссо вқалар	жұп	спорт шы	—	—	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Сыртқ а арналғ а н кроссо вқалар	жұп	спорт шы	—	—	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Биге арналғ а н пульс никте р	жұп	спорт шы	1	3	2	1	3	1	4	1	2	1
10.	Шұлы қтар	жұп	спорт шы	—	—	2	1	4	1	6	1	2	1
11.	Оқша уланға н шұлы қтар	жұп	спорт шы	—	—	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Еуроп алық бағдар ламаға арналғ ан би	жұп	спорт шы	—	—	4	1	6	1	8	1		1

	аяқ киімі											2	
13.	Латын америкалық бағдарламаға арналған бияяқ киімі	жұп	спортшы	—	—	4	1	6	1	8	1	2	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Жабдықтың атауы және спорттық жабдықтар	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1.	Видео жазуға және көруге арналған бейне техникасы	жинақ	1
2.	Айна 12х2 м	дана	1
3.	Музыкалық техника	дана	1
4.	Гимнастикалық таяқша	дана	14
5.	20 м металл Рулетка	дана	1
6.	Гимнастикалық секіргіш	дана	14
7.	Хореографиялық Станок 12 м	жинақ	1
8.	Гимнастикалық қабырға	дана	7
9.	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	3
10.	Аяқ салмақтары	жинақ	14
11.	Қол салмақтары	жинақ	14
12.	Гимнастикалық орындық	дана	4
13.	Паркет (паркет тақтасы) (162 м2 бастап)	жинақ	1
14.	Еден жабыны (паркет, паркет тақтасы, ламинат, сахналық пластик, масонит немесе синтетикалық - "линолеум" типі) (96 м2 бастап)	жинақ	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
46 қосымша

Бирма боксы бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "бирма боксы" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар барлық)	АДТ-1	14	8	416
	АДТ-2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	тек ұлдар/14 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/15-16 жас қоса алғанда			
	жастар/17-18 жас қоса алғанда			
	ересектер/19 жас және одан жоғары			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың алдында	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Медициналық тексеруге арналған	

	Дайындық кезеңі/жасы	дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	кешенді іс-шаралар	ескертпе
	АДТ-1	0	0	0	0	
	АДТ-2	0	0	0	0	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	14	14	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес жылына 2 рет	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	ОЖТ – 2	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 оқу жылынан	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	18	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	18	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	18	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	ЖСШТ	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ұлдар/14 жасқа дейінгі және қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес жылына 2 рет	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	жасөспірімдер/15-16 жас қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		
	жастар/17-18 жас қоса алғанда	18	18	14 күнге дейін		
	ересектер/19 жас және одан жоғары	21	21	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары						

әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ-1	0	0	0	0	0	0
	АДТ-2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	2	2	1	0	2
	ОЖТ – 2	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 3	1	2	1	1	1	2
	ОЖТ – 3 оқу жылына астам	1	3	1	1	1	3
	СЖТ – 1	3	4	1	2	3	4
	СЖТ – 2	3	4	1	0	3	4

клубтар ы , спорт секциял ары)	СЖТ – 2 оқу жылын а н астам	4	4	1	0	4	4
	ЖСШТ	4	4	1	0	4	4
	Клубта р / секциял ар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп - интерна ттар-ко лледжд ер	СЖТ – 1	3	4	1	2	3	4
Қ Р ұлттық штатты қ ұлттық команд аларын даярлау д ы жүзеге асырат ы н ұйымда р, спорт түрлері бойын ш а облыст ардың, респуб ликалы қ маңызы б а р қалалар дың және астанан ы ң команд аларын даярлау д ы жүзеге асырат ы н ұйымда	СЖТ – 2	3	4	1	0	3	4
	СЖТ – 2 оқу жылын а н астам	4	4	1	0	4	4
	ЖСШТ	4	4	1	0	4	

р (Республикалы к СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)				4	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес			

	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Республ икалық турнирл ер	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Ресми облысты қ жарыста р	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Ресми республ икалық жарыста р	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Халықар алық жарыста р	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізіжасін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	2	-	-	-
Республикалық турнирлер	30	5	3	-	-
Ресми облыстық жарыстар	10	2	-	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	30	5	3	1	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
ЖДД	35	Жүгіру, секіргіш, еденге қолды тіреп денені көтеріп итеру: ептілікті, үйлестіруді, жылдамдықты дамыту. Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары.
АДД	29	
Техника мен тактиканы жетілдіру	32	Техникалық іс-қимылдар жиынтығы, соққылар мен қозғалыстар комбинациясы: үйлестіру мен жылдамдықты дамыту.
Теориялық	2	спорттағы аурушаңдық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттағы гигиеналық талаптар, спортшының күн тәртібі.
Қалпына келтіру іс-шаралары	3	Бассейн, сауна.
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	36	Жүгіру, кросс, еденге қолды тіреп денені көтеріп итеру , секіргіш, приседание, пресс: ептілікті, үйлестіруді, жылдамдықты дамыту . Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары.
АДД	24	
Техника мен тактиканы жетілдіру	36	техникалық іс-қимылдар жиынтығы, соққылар мен қозғалыстар комбинациясы: үйлестіру мен жылдамдықты дамыту.
Теориялық	2	Спорттағы аурушаңдық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттағы гигиеналық талаптар, спортшының күн тәртібі. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	24	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар . Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары.
АДД	28	

Техника мен тактиканы жетілдіру	44	техникалық іс-қимылдар жиынтығы, соққылар мен қозғалыстар комбинациясы: үйлестіру мен жылдамдықты дамыту.
Теориялық	2	Спорттағы аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттағы гигиеналық талаптар, спортшының күн тәртібі. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу, шынықтыру.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	24	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	27	Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту.
Техника мен тактиканы жетілдіру	44	Техникалық іс-қимылдар жиынтығы, соққы және қозғалыс комбинациялары, спаррингтер: үйлестіру мен жылдамдықты дамыту.
Теориялық	2	Спорттағы аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық даярлықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының дене шынықтыру және арнайы дайындығының рөлі.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	1	Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылдындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	21	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	28	Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту.
Техника мен тактиканы жетілдіру	46	Техникалық іс-қимылдар жиынтығы, соққы және қозғалыс комбинациялары, толтыру, спаррингтер: үйлестіруді,

		төзімділікті және жылдамдықты дамыту.
Теориялық	1	Массаж, бассейн, сауна.
Қалпына келтіру іс-шаралары	3	Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық даярлық .
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	1	Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	24	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	24	Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту.
Техника мен тактиканы жетілдіру	46	Құламалар мен макеварлардағы күш соққылары. Соққылар мен қозғалыстардың комбинациялары, толтыру, спаррингтер: үйлестіруді , күшті, төзімділікті және жылдамдықты дамыту.
Теориялық	2	Массаж, бассейн, сауна.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	2	Төреші, рефери ретінде жарыстарға төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	24	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	28	Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту
Техника мен тактиканы жетілдіру	44	Құламалар мен макеварлардағы күш соққылары. Соққылар мен қозғалыстардың комбинациялары, толтыру, спаррингтер: үйлестіруді , күшті, төзімділікті және жылдамдықты дамыту.

Теориялық	2	Спорттағы аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күн тәртібін жоспарлау.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	1	жаттығу процесін ұйымдастыру. Төреші, рефери ретінде жарыстарға төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	25	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	25	Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту .
Техника мен тактиканы жетілдіру	43	Құламалар мен макеварлардағы күш соққылары. Соққылар мен қозғалыстардың комбинациялары, толтыру, спаррингтер: үйлестіруді , күшті, төзімділікті және жылдамдықты дамыту.
Теориялық	3	Спорттағы аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күн тәртібін жоспарлау.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастыру. Төреші, рефери ретінде жарыстарға төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	26	Жүгіру, подтягивание, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	26	Жгуттар, лапы, хлопушки, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту .

Техника мен тактиканы жетілдіру	45	Шабуыл тәсілдерінің арсеналын жетілдіру. Құламалар мен макеварлардағы күш соққылары. Соққылар мен қозғалыстардың комбинациялары, толтыру, спаррингтер: үйлестіруді, күшті, төзімділікті және жылдамдықты дамыту.
Теориялық	1	Спорттағы аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күн тәртібін жоспарлау.
Қалпына келтіру іс-шаралары	1	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастыру. Төреші, рефери, хатшы ретінде жарыстарға төрешілік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорт шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
ЖДД	25	Жүгіру, подтягивания, кросс, тренажер залы, кросфит, секіргіш, ауырлатқыштар .
АДД	25	Жгуттар, лапы, хлопущики, груши, макевары. Денсаулықты және дене қасиеттерін нығайту .
Техника мен тактиканы жетілдіру	43	Шабуыл тәсілдерінің арсеналын жетілдіру. Құламалар мен макеварлардағы күш соққылары. Соққылар мен қозғалыстардың комбинациялары, толтыру, спаррингтер: үйлестіруді, күшті, төзімділікті және жылдамдықты дамыту.
Теориялық	3	Спорттағы аурушандық пен жарақаттанудың алдын алу. Дене қабілеті және дене дайындығы. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күн тәртібін жоспарлау.
Қалпына келтіру іс-шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастыру. Төреші, рефери, хатшы ретінде жарыстарға төрешілік етуге қатысу.

Барлығы	100 %

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлау нормативтері

алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау	Қыздар	бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1	30 м жүгіру	Секундтар	6.0 6.5 6,5-тен аса	10 5 0	6.4 6.9 6,9-дан аса	10 5 0	5.7 6.0 6,0-ден аса	10 5 0	6.0 6.4 6,4-тен жоғары	10 5 0
2.1	Отырғып тұру	Саны	30 25 24 және одан аз	10 5 0	25 20 19 және Аздау	10 5 0	35 30 29 әйел Аздау	10 5 0	30 25 24 және Аздау	10 5 0
3.1	Еңкейген күйде еденнен итерілу	Саны	20 15 14 және одан аз	10 5 0	15 10 9 және одан аз	10 5 0	25 20 19 және одан аз	10 5 0	20 15 14 және одан аз	10 5 0

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

1.1	Қолмен соғу техникасы	Орындау	10	Тікелей соққы, бұралмалы соққы.	Тікелей соққы, бұралмалы соққы.	10	Тікелей соққы, бұралмалы соққы.	Тікелей соққы, бұралмалы соққы.
2.1	Аяқпен соғу техникасы	Орындау	10	Алдыңғы соққы, сайттың соққысы.	Алдыңғы соққы, сайттың соққысы.	10	Алдыңғы соққы, сайттың соққысы.	Алдыңғы соққы, сайттың соққысы.

Спорттық дайындық кезеңдеріндегі жалпы және арнайы дене тәрбиесінің стандарттары

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері

№	Жаттығулар	Нормативі				
		Өлшем бірлігі	Балалар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1.1	30 м жүгіру	Секундтар	5.7 6.0 6,0-ден жоғары	10 5 0	6.0 6.4 6,4-тен жоғары	10 5 0
2.1	Денені еденнен жоғары көтеру	Саны	35 30 29 және одан аз	10 5 0	30 25 24 және одан аз	10 5 0
			40 35	10 5	35 30	10

3.1	Отырып тұру	Саны	34 кем	0	29 және одан аз	5 0
4.1	Турниктегі тартылулар	Саны	15 7 6 және одан аз	10 5 0	10 5 4 және одан аз	10 5 0
5.1	Денені жатқан позициядан көтеру	Саны	40 35 34 және одан аз	10 5 0	35 30 29 және одан аз	10 5 0

1. Арнайы дене даярлығының нормативтері

1.1	Қолмен соғу техникасы	Орындау	Қолмен соғу техникасы	10	Қолмен соғу техникасы	10
2.1	Аяқпен соғу техникасы	Орындау	Аяқпен соғу техникасы	10	Аяқпен соғу техникасы	10
3.1	Лақтыру және ш а л у техникасы	Орындау	Лақтыру және ш а л у техникасы	10	Лақтыру және ш а л у техникасы	10

Ескерту: Ең көп мүмкін болатын ұпайлардың 70%-дан азын жинаған спортшы оқудың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін жарыстан шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Тұлып (қап)	дана	7
2	Макевара	дана	7
3	Секіру арқандары	дана	14
4	Гантельдер 1 кг (жұп)	дана	14
5	Татами	Жиын (100 дана)	1
6	Тақталар	дана	7
7	Жгуттар	дана	14

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Дулыға	дана	14
2	ауызды қорғаушы	дана	14
3	Қолғаптар (жұп)	дана	14
4	Аяққа арналған футтар (жұп)	дана	14
5	Денеге арналған қорғаныш кеудеше	дана	14
6	Шапка арналаған бондаж	дана	14

7	Шынтақ жастықшалары (жүп)	дана	14
8	Тізе жастықшалары (жүп)	дана	14

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
47 қосымша

Бильярд спорты бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – бильярд спорты бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қкемақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

				Бір жылдағы

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	(52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қызылорда Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	10	10	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 1	15	10	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 2	15	15	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	20	15	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	20	15	12 күнге дейін	2	
	СЖТ – 1	24	18	12 күнге дейін	2	
	СЖТ – 2	24	18	12 күнге дейін	2	
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	24	18	12 күнге дейін	2	
	ЖСШТ	24	18	12 күнге дейін	2	
	Клубтар/секциялар	24	18	12 күнге дейін	2	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	ересектер	24	18	12 күнге дейін	2	

немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі жасы /	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара лық	Республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республик алық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, ,	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	3	3	4	4	3	3

интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ– 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдер	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО), жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД и СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШжСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
Спорт федерация							

лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты ру орталықта ры	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

[illegible]

Ресми облыстық жарыстар	5	20			5	20			8	32
Ресми республикалық жарыстар	5	20			5	20			8	32
Халықаралық жарыстар	5	20			5	20			8	32

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Қыздар 7-11 лет				Юниорлар 17-19 лет				Ересектер 18 жастан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны			Жиынтық саны	Медальдар саны			Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	5	20			5	20			8	32
Республикалық турнирлер	5	20			5	20			8	32
Ресми облыстық жарыстар	5	20			5	20			8	32
Ресми республикалық жарыстар	5	20			5	20			8	32
Халықаралық жарыстар	5	20			5	20			8	32

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыс түрлері	спорт төрешісі	i санатты спорт төрешісі	ұлттық спорт төрешісі	жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	4	4	-	-	-
Облыстық турнирлер	4	4	-	-	-
Республикалық турнирлер	2	3	5	1	-
Ресми облыстық жарыстар	2	3	4	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	3	3	5	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Негізгі физикалық даму, жалпы физикалық дайындықтың негізін құру
ЖДД	35	
АДД	15	
Техникалық	48	Сокқы техникасының негіздерін меңгеру.
Тактикалық		
Теориялық	2	Қкемақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	32	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс–үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары.
ЖДД	22	
АДД	10	

Техникалық	48	Соққы техникасының негіздерін меңгеру.
Тактикалық	16	Жеке тактика.
Теориялық	2	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	2	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	36	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру.
ЖДД	24	
АДД	12	
Техникалық	46	Соққы техникасының негіздерін меңгеру.
Тактикалық	14	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	2	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
		Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды

Психологиялық	2	қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	36	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттерімен үйлестіру қабілеттерін дамыту.
ЖДД	22	
АДД	14	
Техникалық	46	Ойынды жетілдіру.
		Әртүрлі тактикалық

Тактикалық	14	комби нация ларды жетіл діру.
Теориялық	2	Спорт тағы сырқа ттану шылы қ пен жарақ аттан удың алдын алу. Спорт тық дайы ндықт ы ң жалп ы сипат тамас ы . Спорт шыны ң физик алық және арнай ы дайы ндығ ының рөлі.
Психологиялық	2	Мінез дің спорт тық маңы зды қасие ттерін және ерікті қасие ттерін дамы ту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	

Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	28	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы.
ЖДД	18	
АДД	10	Жылдамдықты дамыту ойындары. Дене салмағын қолдана отырып, күш жаттығулары.
Техникалық	40	Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	26	Жеке тактиканы жетілдіру.
Теориялық	3	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	2	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу ойындары.
Барлығы	100 %	

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	28	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	17	
АДД	11	
Техникалық	33	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	26	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
Теориялық	8	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Ойын ережесін үйрену.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	12	
АДД	12	
Техникалық	33	Ойынды жетілдіру.

Тактикалық	30	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар құру.
Теориялық	8	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші ретінде ресми қалалық жарыстарға қатысу.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
ЖДД	10	
АДД	14	
Техникалық	33	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	30	Жаттықтырушының тактикалық қондырғыларын орындай отырып, жаттығу ойындары.
Теориялық	8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау

Психологи- ялық	4	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушыл- ық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Оқу ойындарының бас хатшы, бас төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
ЖДД	9	
АДД	13	
Техникалық	32	Сокқыларды жетілдіру.
Тактикалық	32	Әр түрлі стильдегі нақты карсыластармен тактикалық жоспарлар құру.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау.
Психологи- ялық	6	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мотивацияны дамыту
Нұсқаушыл- ық		Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар

және төрешілік тәжірибе	1	мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұнын
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	22	Ойынды жетілдірудің негізі ретінде жоғары деңгейдегі физикалық және арнайы дайындықты сақтау.
ЖДД	10	
АДД	12	
Техникалық	35	Жеке ойын стилін дамыту.
Тактикалық	30	Белгілі бір қарсыластарға жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, ойынды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	4	Оқу процесінде тәуелсіздік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалар у*	Қыздар	Бағалар у*	Ұлдар	Балалар	Бағалар у*	Бағалар у*
1. жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен аса	0	7,5-тен аса	0	6,7-ден аса	0	6,8-ден аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3х10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден аса	0	11,3-тен аса	0	10,0-ден аса	0	10,9-дан аса	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0	110-нан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жкему	рет	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен кем	0	3-тен кем	0	10-нан кем	0	6-дан кем	00

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.		секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5

	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м		9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан кем	0	130-дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұгу және жкему	рет	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден кем	0	8-ден кем	0
2.2.	Арқада шалқасынан жатып, тізені бүгіп денені еңкейту	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау*
1. Жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-тан аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м жүгіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан аса	0	45-тен аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жкему	рет	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан аса	0	25-тен аса	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан аса	0	175-тен аса	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем Бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау*
1. жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	Секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден аса	0	5,5-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен аса	0	40-тан аса	0
2. арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен колды бұғу және жкему	рет	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен кем	0	40-тен кем	0
2.2.	Белтемірде асылған күйде тарту	рет	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-нан кем	0	8-ден кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

[illegible]

2	Кө йл ек	да на	ад ам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
3	Ш ал ба р	да на	ад ам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
4	Ба нт ик	да на	ад ам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Ту фл и	жұ п	ад ам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Ат ау ы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)					Оқу тобын қамтамасы з ету бірлігі (адам, оқушы, команда)				Қамтамасыз ету нормалары											
											Даярлық кезеңдері бойынша										Жаттықты рушы, Жаттықты рушы-оқы тушы	
											Алғашқы даярлау		Оқу-жатт ығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі					
Са ны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Са ны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Са ны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Са ны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Са ны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Са ны	Пайдалану мерзімі (жыл)											
1		Су кн о	да на то бы	3	1	3	1	1	3	1	3	-	-									
2		Бо р	да на ам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-									
3		Би ль яр д ша рл ар ы	жи ын ты қ ам	12	1	12	1	1	12	1	1	-	-									
4		Ки йг е ар на лғ ан тұ ғы рл ы- ма	да на ам	24	1	24	1	1	24	1	1		-									

	ш ин а											-	
5	Би ль яр д үс те лі	да на	ад ам	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
6	Ки й	да на	ад ам	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
48 қосымша

Биатл және триатл бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "биатл және триатл" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ –3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ –2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)				

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Ұйымның түрі	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	0	0	14		
	ОЖТ – 2	0	18	14		
	ОЖТ – 3	7	18	14		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21	18	14		
	СЖТ – 1	21	21	14		
	СЖТ– 2	21	21	14		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	21	18		
	ЖСШТ	21	21	18		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды					Кешенді медициналық тексеру	

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы кмаңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)					жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
Спорт федерациялар ы , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ-1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	5	5	0	0
	ОЖТ – 2	0	4	7	7	0	4
	ОЖТ – 3	0	4	7	7	0	4
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2	4	10	10	1-2	4
	СЖТ – 1	3	5	10	10	2	5
	СЖТ – 2	3	5	10	10	2	5
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	3	5	10	10	3	5
	ЖСШТ	3	6	10	10	5	5
	Клубтар/ секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барылық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалаларды	РССД және ССД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ң және астананың командала ры н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республик алық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықта ры , Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты ру орталықта ры							

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іс сапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

ерлер, әйелдер

[illegible]

жарыста р												8	

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізіжасін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізутуралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер		20			
Облыстық турнирлер		20			
Республикалық турнирлер		25		3	
Ресми облыстық жарыстар		25		3	
Р е с м и республикалық жарыстар		25		3	

6. Оқу материалының мазмұнын бастапқы топтардан дайындық түрлері бойынша бөлу жоғары спорттық шеберлік топтарына дайындық

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы (адт 1 оқу жылы)

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	45	-Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - жаттығуға қызығушылықты қалыптастыру үшін ойын жаттығулары (эстафеталар, ашық ойындар). -Дене салмағымен жаттығулар: скват, өкпе, итеру, абс, планк. -Ұтқырлық пен икемділікті дамыту: бірлескен гимнастика, созылу. -Дұрыс позаны қалыптастыру, жарақаттанудың алдын алу. -Адд түрлері бойынша: жүзу (кұрлықтағы жаттығулар),
ЖДД	33	
	12	

АДД		жүгіру (жүгіру жаттығулары) . - аэробты төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар. - қозғалыстарды үйлестіру бойынша жұмыс (жүгіру, жүзу). - секіру және тұрақтандыру жаттығулары.
Техникалық	40	Жүзу: • кеудеге және арқаға кроль техникасын үйрену • суда тыныс алуды дамыту. • сырғанау және есу жаттығулары. • аяқ жұмысын қою (тақтада жаттығу). Ату: Лазерлік тапаншаны пайдалану негіздері. Лазерлік мылтықты қауіпсіз иелену. Ату және қайта жүктеу ережелерімен танысу. шекарада ату техникасы. Жүгіру: • жүгіру техникасын қою: дене қалпы, қадам, қол. • үйлестіру жаттығулары • қадамның жиілігі мен үнемділігі бойынша жұмыс.
Тактикалық	10	• биатл және триатл кезеңдерімен және әрқайсысының ерекшеліктерімен танысу. • қашықтыққа күш бөлу негіздері. • қарқын мен қысымның мәнін түсіну. • бастапқы және транзиттік аймақтағы ережелер мен мінез-құлық. • командалық мінез-құлық және жаттығу өзара әрекеттесуі.
		қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. С п о р т п е н шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн

Теориялық	5	тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық жаттығуларды орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі		
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	-Дене салмағымен күш жаттығулары (отыру, итеру, тарту) -Гимнастика, кросс, эстафета, ойындар -Үйлестіруді, ептілікті, икемділікті дамыту -Секіру жаттығулары, лақтыру, арқанмен жұмыс -Арнайы тұрақтандыру және тепе-теңдік жаттығулары -Аэробты жаттығулар: жүзу, жүрек соғу жиілігінде жүгіру max hr-ден 60-75% -Күшке төзімділік: аралықтар, слайд жаттығулары, аяқ пен өзек жаттығулары -Жылдамдыққа төзімділік: негізгі жүктемеден кейінгі қысқа үдеулер -Қуатты дамыту: спринттер, жүзуді бастау, жүгіруді жеделдету.
ЖДД	28	
АДД	12	
Техникалық	45	-Кроль техникасын жетілдіру: дене қалпы, ұстау, алып кету, тыныс алу -Ашық су: бағдарлау, судан бастау, топта жұмыс істеу -Лазерлік мылтықпен ату дағдылары. -Аяқтың орналасуы, дененің орналасуы -Жеделдету, бастау, аяқтау дағдылары
Тактикалық	15	-Қашықтықты жоспарлау: белгілеу, қарқын, күш -Бастапқы тактика: жолды таңдау

		-Аяқтау стратегиясы: үдеткіш, қарсыластармен жұмыс
Барлығы	100 %	
І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынасы	жұмыс мазмұны
	35	-Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. -Дене салмағымен жаттығулар: өкпе, тартылу, итеру, тақтайшалар. -Ойын спорт түрлері (футбол, эстафеталар, ашық ойындар) -үйлестіру мен мотивацияны дамыту. -Гимнастика, акробатика элементтері-ептілік пен икемділікке. -Секіру жаттығулары-аяқтың күш төзімділігін дамыту. -Жеңіл қарқынмен жүгіру (800 м - 3 км). -Дұрыс қалыппен моториканы үйрету. -Аэробты төзімділікті
ЖДД	24	
	11	

АДД		дамытуға арналған жаттығулар (жүгіру, жүзу). -Аяққа, өзекке және иық белдеуіне күш жаттығулары. -Үйлестіру жаттығулары ("баспалдақ", арқан). -Өткелдерді имитациялау (судан шығу және жүгіру). -Төмен және орташа қарқынды аймақтарда жұмыс істеу.
Техникалық	45	Жүзу: Сырғанауды, тыныс алуды, аяқтың жұмысын үйрету. Кеудедегі роль техникасы-кезең-кезеңмен: дене қалпы, инсульт, тыныс алу. Тақтаймен, қанаттармен ойнайтын жаттығулар. Бастау және бұрылу негіздері. Ату: ● Атудан жүгіруге және кері ауысу. ● Шекара жаттығулары н орындау (кідіріс, қолды лазерлік мылтықпен баяу көтеру).

		●Жүгіруге жылдам ауысу. - Жүгіру: ●Аяқтың орналасуы, корпусың орналасуы бойынша жұмыс. ●Қадам ритмы мен жиілігі. ●Техникаға арналған жаттығулар (қадам жиілігін, үдеуді орнату). ●Тік тербелістерді азайтуға арналған жаттығулар.
Тактикалық	11	●Бастаудағы, кезеңдердегі және мәредегі мінез-құлық ережелері. ●Қашықтыққа күш бөлу туралы жалпы түсінік.
		●Қазіргі бессайыстың тарихы мен пәндері (биатл және триатл) ●Жарыстың негізгі ережелері мен форматтары. ●Тамақтану және ішу режимінің негіздері. ●Спортшының гигиенасы,

Теориялық	5	қалпына келтіру және ұйқы. ● Жаттығулар мен жарыстардағы қауіпсіздік. ● Терминология мен танысу (импульстік аймақтар, "каденс", "транзиттік аймақ" және т.б.). ● Жабдықты жабдықтау және күту ережелері.
Психологиялық	3	-Назар мен реакцияға арналған ойын жаттығулары. -Жұптар мен командаларда жұмыс істеу-коммуникацияны дамыту. -Жаттығуға мақсат қою (Біз тапсырманы тұжырымдауға үйретеміз). -Өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу: тыныс алу, визуализация. - Мотивациялық әңгімелер, табысты спортшылардың мысалдарын талқылау. - Бастамалар алдында

		толқумен жұмыс (релаксация, тыныс алу жаттығулары).
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	Биатл және триатл терминологиясын меңгеру, аймақтық жарыстардағы төрешілер практикасы.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	34	-Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық.
ЖДД	22	-Ойын жаттығулары, кросс, гимнастика, жеңіл атлетика элементтері.
АДД	12	-Түзету жаттығулары (жарақаттанудың алдын алу). -Негізгі бұлшықеттерді, тірек-қимыл аппаратын нығайту. -Төзімділікке арналған аралық жаттығулар (аэробты, анаэробты). -Дене салмағымен, қарсылық белдеулерімен, салмақтармен күш жұмысы. -Жүзуге және жүгіруге арналған арнайы жаттығулар (жүзуге арналған құрғақ жаттығулар, жүгіруге арналған аяқтың беріктігі). -Пульсометрлермен жұмыс, берілген пульс аймақтарында жаттығулар.
Техникалық	43	Үш түрдегі дұрыс техниканы игеру: • жүзу: тыныс алу, дене қалпы, кроль техникасы, бұрылыстар, бастаулар. ° ату: жылдам қайта жүктеу, қайта жүктеу кезінде үстелді түрту техникасы, • жүгіру: аяқ қою техникасы, қол жұмысы, үнемді тыныс алу. Жүгіруден атуға ауысу техникасын меңгеру. Көпсайыстағы техникалық элементтер (екі түрді біріктіретін жаттығулар).
Тактикалық	12	-Жарыс тактикасын құру (күштерді кезеңдерге бөлу). -Старт пен мәредегі тактика, позиция үшін күрестің ерекшеліктері.

		-Тактикалық ойындар және бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
Теориялық	5	-Спорт түрі ретінде биатл және триатлдың негіздері (тарих, пәндер, ережелер). -Спорт физиологиясы (бұлшықет жұмысы, ожж, қалпына келтіру). -Қарқындылық аймақтары, импульстік жаттығулар -Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін тамақтану және ылғалдандыру. -Өзін-өзі бақылау және жаттығу күнделігін жүргізу негіздері.
Психологиялық	5	-Ерікті қасиеттерді, мотивацияны, стресске төзімділікті дамыту. -Сәтсіздіктерді жеңе білу, мақсат қою. -Релаксация әдістері, тыныс алу жаттығулары. -Бастамас бұрын шоғырлану, жарысты визуализациялау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	-Жарыс ережелерімен және төрешілердің міндеттерімен танысу. -Балалар мен жасөспірімдер старттарында төрешілік ету кезінде көмек. -Қашықтықты белгілеуге, өту аймақтарын ұйымдастыруға қатысу. -Уақытты белгілеуді, хаттамаларды ресімдеуді пысықтау.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	-Жүгіру жаттығулары, кросс (жасына байланысты 5-12 км)
ЖДД	20	-Функционалды айналмалы жаттығулар
АДД	10	-Дене салмағымен жұмыс: тартылу, итеру, секіру, жолақтар -Жеңіл салмақпен күш жаттығулары: штанга техникасы, тренажерлер -Жаттығу залы, созылу, ашық ойындар -Шаңғы жаттығулары (қыста) - аралық жүгіру (400 м, 1 км, 2 км сегменттер) - жүзу: аралықтар, сокқылар, спринттер, қарқын сегменттерінің сериясы - серпімді жолақтармен күш жұмысы (сокқыларға еліктеу) - кірпіш-жаттығу (ату + жүгіру) -Техникалық-күштік жұмыс (мысалы, тауға жүгіру, жүзгіштермен жүзу)
		Жүзу: • кроль техникасы (тыныс алу, сырғанау, инсульт, бұрылу)

Техникалық	43	● ашық суда жүзу, бағдарлау ● жағадан бастау, дельфин, жағаға шығу Ату: ● атудан жүгіруге және кері ауысу. ● шекара жаттығуларын орындау (кідіріс, қолды лазерлік мылтықпен баяу көтеру). ● жүгіруге жылдам ауысу. Жүгіру: ● аяқтың орналасуы, қадамы, амплитудасы, жиілігі ● үдеу, ритақ, аяқтау үдеуі Транзит: ●Транзиттік аймақ тәжірибесі ●Жабдықты орналастыру
Тактикалық	15	- қашықтықты өту тактикасын талдау (теріс сплит, біркелкі, әрлеу үдеуімен) - тамақтану және ылғалдандыру стратегиясы -Бастау және үдеткіш психологиясы -Сценарийлік жаттығулар: нақты жарыстарды модельдеу
Теориялық	6	-Физиология негіздері: жүрек соғу жиілігі, қарқындылық аймақтары, лактат - тамақтану және қалпына келтіру негіздері - допингке қарсы ережелер -Жаттығудың интроспекциясы (күнделік жүргізу) - оқу циклін жоспарлауға үйрету
Психологиялық	5	-Релаксация әдістерін оқыту (тыныс алу техникасы, визуализация) - шоғырлануға үйрету (медитация, тыныс алуға назар аудару, эмоцияны бақылау) -Мотивациялық әңгімелер, максаттармен жұмыс -Қиындықтарды жеңу сценарийлері. -Бәсекелестік сенімділікті қолдау -Сенім мен бірлікке арналған командалық жаттығулар
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	- топпен жылыну және салқындату - кіші спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру - жаттықтырушының бақылауымен шағын жоспарлар құру - бейне талдауларды талдау, қателерді анықтау - жаңа бастаған спортшыларды жаттығулар мен старттарда қолдау - төрешілік ережелерін зерттеу. - балалар мен клубтық старттарда төрешілікке қатысу (көмекші рөлінде) - наразылықтарды, айыппұлдарды және төрешілердің әрекеттерін талдау

		- карточкалармен, таңбалармен, басталу/аяқталу аймақтарымен тәжірибе - жарыстарды ұйымдастыруға қатысу
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	30	Күш: дене салмағына, салмаққа, айналмалы жаттығуларға арналған жаттығулар.
ЖДД	19	Төзімділік: кросс, ұзақ велосипедпен жүру, аралық жаттығулар.
АДД	11	Жылдамдық-күш қасиеттері: спринттер, жоғары жүгіру, секіру жаттығулары. Үйлестіру және икемділік: гимнастика, акробатика, созылу жаттығулары. Жарақаттанудың алдын алу: тұрақтандырғыш бұлшықеттерді күшейту, ұтқырлық. Аэробты төзімділік: жүзу мен жүгіруде ұзақ және қарқынды жаттығулар. Сүт қышқылына төзімділік: аэробты шекті деңгейден жоғары аймақтардағы интервалдар. Өтпелі кезеңдер (өтпелі кезең): тез киіну және пәндерді өзгерту жаттығулары. Күшке төзімділік: салмағы аз және қайталануы көп жаттығулар.
Техникалық	41	Жүзу: инсульт, тыныс алу, бұрылу, старт, ашық суда жүзу техникасы. Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадамның жиілігі мен ұзындығы, колдың жұмысы, дененің орналасуы. Өтпелер: аяқ киім киюді жаттықтыру және т. Б. Бейне талдау: барлық үш түрдегі техниканы жазу және талдау.
Тактикалық	17	Бастапқы дәлізде орналасу (жүзу). Аяқтау тактикасы: жеделдету, психологиялық қысым, үзілістер. В жоспары: ауа-райына, бұзылуларға, күтпеген жағдайларға бейімделу.
Теориялық	6	- спортшының физиологиясы мен анатомиясының негіздері. - жоспарлау және жаттығу күнделігін жүргізу. - жаттығулар мен жарыстарда тамақтану және ылғалдандыру. - қарқындылық аймақтары, жүрек соғу жиілігінің мониторларын қолдану. - допингке қарсы білім (спорттық этика аясында).
		-Мақсат қою және мотивация.

Психологиялық	5	-Бастамас бұрын стресс пен мазасыздықты басқару. -Бәсекелестік тұрақтылықты дамыту. -Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу әдістері, бейнелеу). -Командалық рух, сәтсіздіктерді жеңу.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	-Кіші топтармен сабақтарда жаттықтырушыға көмектесу. -Техникалық элементтерді көрсету. -Жылыну/салқындату. -Жаттығуларды түсіндіру және оларды орындауға көмектесу. -Қарапайым жаттығу тапсырмаларын дайындау. -Жарыс ережелерін зерттеу. -Жергілікті старттарда төрешілік ету практикасы (уақыт, жабдықты бақылау, транзит). -Жүзу, вело, шекара кезеңдерінде жұмыс істеу. -Даулы жағдайларды талдау. - бәсекелестікке объективтілік пен адалдықты қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	-Жүгіру дайындығы (кросс, кросс аралық жүгіру)
ЖДД	12	-Күш жаттығулары (өз салмағы, салмақ)
АДД	12	-Икемділік (динамикалық және статикалық созылу) -Үйлестіру жаттығулары (эстафеталар, секіру жаттығулары) -Жаттығу және қалпына келтіру гимнастикасы -Жүзу: техника, интервалдар, тыныс алу, суды сезіну жаттығулары -Жүгіру: аралықтар, қарқын сегменттері, фартлек -Төзімділікті, қуатты, қозғалыс үнемділігін дамытуға арналған жаттығулар
Техникалық	42	Жүзу: дене қалпы, инсульт, бұрылыстар, қабырғадан бастау Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадам жиілігі, дененің орналасуы, қолдың жұмысы өтпелі әдістер: аяқ киімді кию/алу.
Тактикалық	22	-Қашықтықты кезеңдерге бөлу -Кезеңдер бойынша күш-жігерді жоспарлау -Басып озу және траекторияны таңдау (суда және жүгіруде)

		-Судан шығу және жүгірудің бірінші километрiнiң тактикасы
Теориялық	6	-Спорт және жарыс ережелері -Оқу процесінің негіздері (жүктеме, қалпына келтіру, суперкомпенсация) -Тамақтану және ылғалдандыру принциптері -Гигиена және күн тәртібі -Спортшының анатомиясы және физиологиясы -Жарақаттың алдын алу -Спорттық жабдықтар (костюм, велосипед, кроссовкалар және т. Б.)
Психологиялық		-Спорттық мотивация мен ерік-жігерді қалыптастыру -Бастамас бұрын толқуды бақылау -Старт пен кезеңдерді визуализациялау -Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу, концентрация) -Сәтсіздіктермен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	-Топтастарына жаттығуларды өз бетінше түсіндіру -Шағын топтарда жаттығулылар жасау -Жаттығуды қорытындылау (қателерді, табыстарды талдау) -Жаттықтырушының бақылауымен жолдастар үшін қарапайым жаттығулар құру -Оқу процесін ұйымдастыруға қатысу (кіші көмек) -Триатл кезеңдеріндегі төрешілік негіздері -Ауысым аймағында, кезеңдерде төрешілердің міндеттерін зерделеу -Айыппұлдарды белгілеу және трассада жүріс-тұрыс ережелері -Жаттықтырушының бақылауымен жергілікті старттарда төрешілік етуге көмектесу -Хаттамалармен танысу, нәтижелерді тіркеу
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24	-Жалпы төзімділікті, күшті, икемділікті, үйлестіруді, жылдамдықты дамыту. - дене салмағына арналған жаттығулар, гимнастика, төзімділік пен реакция ойындары. -Жүгіру, кросс, айналмалы жаттығулар, секіру жаттығулары. -Едш және жарақаттанудың алдын алу (соның ішінде аяқты, арқаны, тізені нығайту).
ЖДД	10	

АДД	14	-Жүзу мен жүгірудегі циклдік төзімділік (негізгі аймақтар: аэробты, аэробты-гликолитикалық). -Педальдау тиімділігін арттыруға арналған жаттығулар, қадамдар жиілігі, жүзу кезінде қолдың жұмысы. -Велосипед станцияларында, жүгіру жолдарында имитаторлар мен жаттығулар. -Плиометрия, каденс бойынша жұмыс, жылдамдық-күш аралықтары.
Техникалық	38	Жүзу: ● кроль техникасын жаттықтыру (тыныс алу, дене қалпы, қол мен аяқтың жұмысы). ● бұрылыстар, бастаулар, сырғанау. ● толқындар жағдайында жұмыс істеу, жағадан бастау, ашық суға бағдарлау. Жүгіру: ● Қадам жиілігі, үнемділік, аяқтың ортасына басу жаттығулары. ● Әр түрлі жылдамдықтағы техника, қолдың жұмысы, корпусың орналасуы.
Тактикалық	26	-Қашықтықты өту стратегиясы. -Кезеңдерде күрес жүргізу: басып озу, позицияны қорғау. -Қарсыластар мен жағдайларды талдау.
Теориялық	6	-Спорт физиологиясының негіздері: қарқындылық аймақтары, қалпына келтіру, тамақтану. -Биатл және триатл жарыс ережелері. -Допингке қарсы саясаттың негіздері, санитарлық-гигиеналық талаптар.
Психологиялық	5	-Жарыс алдындағы толқулармен жұмыс, тыныс алу және релаксация әдістері. -Спорттық мотивация мен мақсат қоюды қалыптастыру. -Ауырсыну мен шаршауға төзімділік жаттығулары (бейнелеу). -Топтық өзара іс-қимыл, көшбасшылық, топтық жұмыс. -Өз бастауларын бағалау және рефлексия (спортшының күнделігін жүргізу).
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	-Кіші топтар үшін жылыту және салқындату. -Тәжірибесі аз спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру. -Дұрыс техниканы көрсету. -Оқу-жаттығу жиындары мен жаттығуларын ұйымдастыруға қатысу. -Орындалған жаттығулардың нәтижелері бойынша кері байланыс (өзіндік рефлексия элементі).

		-Төрешілік жүйесімен және старттарды ұйымдастырумен танысу. -Ішкі жарыстарды өткізуге көмек (уақыт, мәре, транзит). -Бастапқы хаттамаларды оқу, аяқтау парақтарын толтыру тәжірибесі. -Төрешілердің рөлдерін түсіну: бас төреші, стартер, хронометр, аймақтағы төрешілер.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	22	Күш жаттығулары: дене салмағымен, гантельдермен, штангалармен, тгх-те жаттығулар; негізгі бұлшықет топтарында жұмыс істеу.
ЖДД	9	Икемділік пен ұтқырлық: динамикалық және статикалық созылу, жұмылдыру жаттығулары.
АДД	13	Үйлестіру және ептілік: секіру жаттығулары, жеңіл атлетика мен гимнастикадан оғр элементтері. Төзімділік: әртүрлі ұзындықтар мен қарқындылықтағы кресттер, жалпы аэробты жаттығулар (жүгіру, шаңғы). Күшке төзімділік: велосипед станциясындағы немесе судағы аралық жиынтықтар, залдағы эстафеталар. Плиометрия: жарылғыш күшті жақсартуға арналған жаттығулар, әсіресе жүгіру кезеңінде. Ждд: нақты жүрек соғу жиілігі / ватт аймақтарындағы аралық жұмыстар. Жүзу ждд: insult техникасы, цикл жиілігі мен ұзындығы бойынша жұмыс.
Техникалық	32	Жүзу: барлық стильдердің техникасы, әсіресе кеудедегі кроль техникасы; бұрылыстарды, бастауды, тыныс алуды. Жүгіру: жүгіру техникасы, үнемділік, аяқтың орналасуы, дененің орналасуы. Транзиттік аймақ (өткелдер): транзит аймағында іс-қимылдарды пысықтау, жабдықтарды ауыстыру, судан шығу және старт шепті жүргізу (ату)
Тактикалық	32	Жарысты жоспарлау: қашықтықты талдау, кезеңдер бойынша тактиканы анықтау. Күштерді бөлу: импульсті/куатты, температураны "ұстау" мүмкіндігі. Жүзу позициясы: траекторияны таңдау, "аяктар"үшін күрес. Аяқтау стратегиясы: жеделдету, позициялар үшін күрес.

Теориялық	7	Спорттың анатомиясы мен физиологиясы: қалпына келтіру, шаршау, тамақтану принциптері. Биатл триатлдан жарыс ережелері. Оқу процесін құру принциптері: микро және мезоциклдер, ауыспалы жүктемелер. Жарыста ылғалдандыру және тамақтану: көмірсулардың, электролиттердің рөлі. Допингке қарсы: негіздер және тыйым салынған заттар.
Психологиялық	6	Психорегуляция: тыныс алу әдістері, бейнелеу, релаксация. Жарысқа деген көзқарас: сенімділікті, мотивацияны қалыптастыру. Сәтсіздіктермен жұмыс: жеңіліс қорқынышын жеңу, сындарлы сын. Фокус: тапсырмаға шоғырлану мүмкіндігі (толқу, кедергі).
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	Ждд өткізу: кіші спортшыларды даярлауға қатысу. Оқытуға көмек: техниканы түсіндіру, жаңадан бастаушылардағы қателерді түзету. Жаттығуларды талдау: орындалған тапсырмаларды талдау, жаттықтырушыға кері байланыс. Жаттығу және интроспекция күнделігін жүргізу. Жарыстың ережесі мен ережелерімен танысу. Жарыста төрешінің көмекшісі болып жұмыс істеу: уақытты белгілеу, ережелерді қадағалау. Айыппұлдарды, дисквалификация негіздерін зерттеу. Нақты жағдайларды пысықтау (бұзушылықтарды модельдеу).
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	20	- негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар: дене салмағымен жұмыс, кроссфит элементтері, функционалды жаттығулар. -Тірек-қимыл аппаратын түзету: жарақаттанудың алдын алу, буындарды, аяқты және арқаны нығайту. -Маусымаралық және өтпелі кезеңдердегі арнайы циклдар.
ЖДД	8	
	12	

АДД		-Жылдамдыққа және аэробты-анаэробты аймақтарға баса назар аударатырып, жүгіру, жүзу бойынша аралық жаттығулар. -Күшпен жүгіру, көтерілу, қарсылықпен жүзу. -Жүгіру+ату+жүзу+жүгіру комбинациясы. - қуатқа төзімділік пен lactate tolerance дамыту.
Техникалық	32	Биомеханиканы ескере отырып, әр түрдің техникасын (жүзу, ату, жүгіру) зерделеу және тегістеу: • жүзу: ұстау, сырғанау, бұрылу техникасы, тыныс алу бойынша жұмыс. • ату: жылдам қайта жүктеу, ату дәлдігі, орындау тиімділігі. • жүгіру: қадам жиілігі, тік тербелістер, кону, корпус. Транзиттік аймақ техникасы: әрекеттер тізбегін, уақытты және қателерді пысықтау. Бейне талдау, бекіту және кері байланыс жаттығулары. Көмекші жабдықты пайдалану (серпімділік, қалқандар, жүзгіштер, smart-trainers және т.б.).
Тактикалық	34	•Жарыста күштерді бөлу стратегиялары. •Әр түрлі қашықтықтағы тактика. •Тактиканы ауа-райына, бастапқы жағдайларға түрлендіру. •Жетекші спортшылардың тактикасын талдау, нақты жарыстарды талдау.
Теориялық	7	-Физиология негіздері, оқу процесі, периодизация. -Қалпына келтіру принциптері: ұйқы, тамақтану, массаж, ылғалдандыру. -Жаттығу аймақтары, lactate threshold, vo2max, power және hr мониторингі. -Спорттық тамақтану негіздері: стартқа дейін, кезінде және одан кейін тамақтану. -Допингке қарсы ережелерді, wada және ұлттық агенттіктерді білу.
Психологиялық	6	-Психологиялық тұрақтылық пен стресске төзімділікті қалыптастыру. -Жарыстарды визуализациялау, тыныс алу техникасы, автотренинг. -Мотивациямен жұмыс, мақсат қою, табысқа деген ішкі көзқарас. - жарыс кезінде бастапқы мазасыздық пен " дағдарыстармен" күресу әдістері. - спорт психологымен жеке кеңес.
		-Жаттықтырушының бақылауымен кіші спортшылармен немесе жаңадан бастаушылармен жаттығулар өткізу.

Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1	-Техника мен жаттығуларды түсіндіру әдістерін зерттеу. -Басқа спортшылардың қателіктерін бағалау және түзету. -Оқу процесін ұйымдастыру, күнделік жүргізу және жүктемені есепке алу дағдылары. -Кері байланыс және қарым-қатынас дағдыларын дамыту. -Төрешілік ережелерімен танысу биатл және триатл. -Старттардағы практика: хатшылықтың жұмысына қатысу, желіге қою, уақытты белгілеу, транзиттік аймақтарды бақылау. -Брифингтерге қатысу, пенальти ережелері. -Жарыстардағы даулы жағдайлар мен шағымдарды талдау. -Төрешілерді сертификаттауға дайындық (ұлттық деңгей және одан жоғары).
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін (1 оқу жылы)				
	Жаттығу	Ұлдар	Қыздар	
1	30 м жүгіру	6,2 сек	6,5 сек	
2	Орнынан ұзындыққа секіру	130 см	150 см	
3	3x10 жүгіру	10 сек	12 сек	
4	Сығу	6 рет	3 рет	
5	50 м/с жүзу	55	1.0 сек	
6	1000 м жүгіру	5 мин	6 мин	
Алғашқы даярлау топтары үшін (2 оқу жылы)				
	Жаттығу	Ұлдар	Қыздар	
1	30 м жүгіру	5,5 сек	5,6 сек	
2	Орнынан ұзындыққа секіру	180 см	170 см	
3	3x10 жүгіру	9,0 сек	9,4 сек	
4	Қалақшадан (жігіттерден) белтемірге тартылу	6 раз		
5	Жатқан қалпында қолды бүгу және жазу		18 раз	
6	Биіктікте тұрып алға еңкею	+/-	+/-	
7	Тік қолды алға/артқа айналдыру ені	50 см	45 см	
8	50 м/с жүзу	50 сек	50 сек	
9	1000 м жүгіру	4`45 сек	5`15 сек	
Оқу-жаттығу даярлық топтары үшін (1 оқу жылы)				

	Жаттығу	Ұлдар	Қыздар
1	50 м/с жүзу	39,0 сек	39,0 сек
2	100 м/с жүзу	1`26 сек	1`28 сек
3	200 м/с жүзу	3`10 сек	3`15 сек
4	100 м кмп жүзу	1`45 сек	1`55 сек
5	50 м брасс жүзу	52.0 сек	52.0 сек
6	Жүзу 50 м бат	45.0 сек	49.0 сек
7	50 м арқамен жүзу	45.0 сек	49.0 сек
8	200 м км. жүзу	4`36 сек	4`59 сек
9	5 м ату	30 сек	30 сек
10	Жеңіл атлетика 30 м биіктікте старт	5,4	5,9
11	Жеңіл атлетика 60 м биіктікте старт	9`3	9`7
12	Жеңіл атлетика 100 м жүгіру	16 сек	19 сек
13	Жеңіл атлетика 400 м жүгіру	1`30 сек	1`40 сек
14	Жеңіл атлетика 1000 м жүгіру	4`30 сек	4`45 сек
15	Жеңіл атлетик	14`00 сек	14`30 сек
Оқу-жаттығу даярлық топтары үшін (2 оқу жылы)			
	Жаттығу	Ұлдар	Қыздар
1	50 м/с жүзу	34 сек	39 сек
2	100 м/с жүзу	1`18 сек	1`20 сек
3	200 м/с жүзу	2`55 сек	3`05 сек
4	100 м кмп жүзу	1`40 сек	1`50 сек
5	50 м брасс жүзу	45 сек	49 сек
6	Жүзу 50 м бат	45 сек	49 сек
7	50 м арқамен жүзу	42 сек	47 сек
8	Жүзу 100м кмп	1`40сек	1`45 сек
9	400 м/с жүзу	6`0	6.15
10	100 м брасс жүзу	1`40	1.50
11	Жүзу 50 м бат	41	44
12	Жүзу 100 м бат	1`30	1.39
13	100 м жүзу	1`30	1.40
14	100 м брасс жүзу	1`40	1.50
15	200 м км. жүзу	3`30	3.40
16	Жеңіл атлетика 30 м биіктікте старт	5.4	6.0
17	Жеңіл атлетика 60 м биіктікте старт	9`3	9`9

18	Жеңіл атлетика 100 м жүгіру	14.8 сек	18.0 сек
19	Жеңіл атлетика 400 м жүгіру	1'10 сек	1'25 сек
20	Жеңіл атлетика 1000 м жүгіру	3'45 сек	4'00 сек
21	Жеңіл атлетик	12'00 сек	12'30 сек

Оқу-жаттығу даярлық топтары үшін (3 оқу жылы)

	Жаттығу	Ұлдар	Қыздар
1	50 м/с жүзу	30.75	32.00
2	100 м/с жүзу	1'08	1'13
3	200 м/с жүзу	2'30	2'45
4	100 м кмп жүзу	1'18	1'25
5	50 м брасс жүзу	38	41
6	Жүзу 50 м бат	32	37
7	50 м арқамен жүзу	34	38
8	200 м км. жүзу	2'49	3'00
9	400 м/с жүзу	5.18	5.30
10	100 м брасс жүзу	1.22	1.30
11	Жүзу 50 м бат	41	49
12	Жүзу 100 м бат	1.12	1.23
13	100 м жүзу	1.15	1.18
14	5 м ату	25	25
15	Жеңіл атлетика 100 м жүгіру	13.5	17.0
16	Жеңіл атлетика 400 м жүгіру	1'0	1'12
17	Жеңіл атлетика 600 м жүгіру	1'0	1'20
18	Жеңіл атлетика 800 м жүгіру	2'10	2'45
19	Жеңіл атлетика 1000 м жүгіру	3'10	3'40
20	1800 м атыспен жүгіру	7'45	8'20
21	Жеңіл атлетик	10'50	11'20

Оқу-жаттығу даярлық топтары үшін (3 оқу жылы)

	Жаттығу	Ұлдар	Қыздар
1	50 м/с жүзу	28.40	35.00
2	100 м/с жүзу	1'02	1'10
3	200 м/с жүзу	2'14	2'30
4	100 м кмп жүзу	1'09	1'20
5	50 м брасс жүзу	34.50	38.00
6	Жүзу 50 м бат	30.50	36.00

7	50 м арқамен жүзу	34	38.00
8	200 м км. жүзу	2`30	2`45
9	400 м/с жүзу	4`50	5.20
10	100 м брасс жүзу	1.15	1.22
11	Жүзу 50 м бат	30.50	34.50
12	Жүзу 100 м бат	1`07	1.10
13	100 м жүзу	1`08	1.15
14	10 м ату	20сек	20 сек
15	Жеңіл атлетика 100 м жүгіру	12.9	16.3
16	Жеңіл атлетика 400 м жүгіру	58.4	1.15
17	Жеңіл атлетика 600 м жүгіру	1`30	2.08
18	Жеңіл атлетика 800 м жүгіру	2`25	2.33
19	Жеңіл атлетика 1000 м жүгіру	2`50	3`20
20	Жеңіл атлетика 3000 м жүгіру	9`45	11`30
21	3000 м атыспен жүгіру	11`30	12`20

Спорттық жетілдіру топтары үшін (1 оқу жылы)

	Жаттығу	Юниорлар	Юниорлар
1	50 м/с жүзу	27.0	32.0
2	100 м/с жүзу	1`00	1`08
3	200 м/с жүзу	2`10	2`25
4	400 м/с жүзу	4.39	5`00
5	10 м ату	15	15
6	Жеңіл атлетика 100 м жүгіру	12.1	15.1
7	Жеңіл атлетика 400 м жүгіру	57.2	1`10
8	Жеңіл атлетика 600 м жүгіру	1.25	1`55
9	Жеңіл атлетика 800 м жүгіру	2.05	2`20
10	Жеңіл атлетика 1000 м жүгіру	2`42	3`10
11	Жеңіл атлетика 3000 м жүгіру	10`30	11`30
12	3000 м атыспен жүгіру	11`10	12`05

Спорттық жетілдіру топтары үшін (2 оқу жылы)

	Жаттығу	Юниорлар	Юниорлар
1	50 м/с жүзу	26.30	31.00

2	100 м/с жүзу	59`0	1`07
3	200 м/с жүзу	2`03	2`50
4	400 м/с жүзу	4.22	4.45
5	10 м ату	10	10
6	Жеңіл атлетика 100 м жүгіру	12.0	14.1
7	Жеңіл атлетика 400 м жүгіру	57.0	1`07
8	Жеңіл атлетика 600 м жүгіру	1.20	1.53
9	Жеңіл атлетика 800 м жүгіру	2.00	2.15
10	Жеңіл атлетика 1000 м жүгіру	2`37	3`00
11	Жеңіл атлетика 3000 м жүгіру	10`25	11`25
12	3000 м атыспен жүгіру	10`50	11`45

Ескертпе: Барынша мүмкін болғанынан 70% -дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз талпыныстан кейін оқудан шығарылуға жатады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтармен және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Лазерлік пистолет	дана	әр спортшыға 1 дана
2	Нысана	дана	әр спортшыға 1 дана
3	Үстел	дана	әр спортшыға 1 дана

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	БЖСМ эмблемасы бар футболка/поло	дана	әр спортшыға 1 дана
2	Шорты	дана	әр спортшыға 1 дана
3	Спорттық костюм	дана	әр спортшыға 1 дана
4	Бастаушы костюм	дана	әр спортшыға 1 дана

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
49 қосымша

Грэплинг UWW бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлау тиімділігін стандарттау, жүйелеу және арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – грэпплинг UWW бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді – бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл спортшыны қисынды әрі тиімді дамыту жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңінде нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл ілгерілеу мен жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға жәрдемдесу

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32	1664

	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жасөспірімдер	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	юниорлар	
	жастар	
	ересектер	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы на дайындық ОЖЖ	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы на дайындық ОЖЖ	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы на дайындық ОЖЖ
	АДТ – 1	0	0	0	2	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД Т– 2	10	10	7	2	
	ОЖТ – 1	15	10	7	2	
	ОЖТ – 2	15	15	10	2	
	ОЖТ – 3	20	15	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	20	15	15	5	
	СЖТ – 1	24	18	15	5	
	СЖТ– 2	24	18	18	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	24	18	18	5	
	ЖСШТ	24	18	18	5	
	Клубтар/секциялар	15	15	7	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жасөспірімдер	21		10	5	
	юниорлар	24		10	5	
	жастар	24		10	5	
	ересектер	24		10	5	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша	жасөспірімдер	21		10	5	
	юниорлар	24		10	5	
	жастар	24		10	5	

жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	ересектер	24		10	5	
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық			Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
Мектеп-интернаттар-колледждер	Клубтар / секциялар	6	6	6	6	6	6
	Барлық кезеңдерде	6	6	6	6	6	6
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалар	жасөспірімдер	3	5	6	6	6	6
	юниорлар	3	5	6	6	6	6

ы н	жастар	6	4	4	4	8	4
даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер	6	4	4	4	8	4
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар , барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауы тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Жасөспірімдер (12-15 жас)		Юниорлар (16-17 жас)		Жастар (18-20 жас)		Ересектер (20-40 жас)	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	44	176	20	80	18	72	18	72
Республикалық турнирлер	44	176	20	80	18	72	18	72
Ресми облыстық жарыстар	44	176	20	80	18	72	18	72
Ресми республикалық жарыстар	44	176	20	80	18	72	18	72
Халықаралық жарыстар	44	176	20	80	18	72	18	72

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Жасөспірімдер (12-15 жас)		Юниорлар (16-17 жас)		Жастар (18-20 жас)		Ересектер (20-40 жас)	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	36	144	20	80	12	48	12	48
Республикалық турнирлер	36	144	20	80	12	48	12	48
Ресми облыстық жарыстар	36	144	20	80	12	48	12	48
Ресми республикалық жарыстар	36	144	20	80	12	48	12	48
Халықаралық жарыстар	36	144	20	80	12	48	12	48

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	4	2		
Облыстық турнирлер	6	4	3	1	
Республикалық турнирлер	12	8	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	12	6	4	2	
Р е с м и республикалық жарыстар	14	10	6	3	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
I-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	50-64	Акробатика және жалпы дене шынықтыру элементтері. Жүгіру, спринттер, кресттер; арқанмен секіру; итеру, тарту, отыру; тақтайшалар, бұралу, абс жаттығулары; созылу және буын гимнастикасының элементтері және т. Б
АДД	18-23	Төзімділік, икемділік, жылдамдық жаттығулары; үйлестіру және тепе-теңдік жаттығулары, құлау, көпір және т. Б.
Техникалық, тактикалық	15-23	Жұптағы техникалық-тактикалық тапсырмалар; аяққа өту, күрес және т. Б.
Теориялық, психологиялық	2-4	Спорт тарихының негіздері мен ережелері, спортшы күнінің режимі, әңгімелер мен дәрістер және т. Б
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	-	
Барлығы	100 %	
I-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

ЖДД	46-60	Жүгіру, спринттер, кресттер; арқанмен секіру; итеру, тарту, отыру; тақтайшалар, бұралу, абс жаттығулары; созылу және буын гимнастикасының элементтері және т. Б.
АДД	18-23	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. Б.
Техникалық, тактикалық	20-28	Жүппен жұмыс; аяққа өту, күрес, шабуыл және әртүрлі позициялардағы қорғаныс және т. Б.
Теориялық, психологиялық	2-4	Спортшыға қойылатын гигиеналық талаптар, қауіпсіздік, зейін мен өзін-өзі бақылау бойынша жұмыс және т. Б.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі		
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	36-48	Секіру жаттығулары, жүгіру жаттығулары, реакция және тепе-теңдік ойындары, арқанмен секіру, үйлестіру баспалдақтарындағы жаттығулар. Дене және ұстау бұлшықеттерін күшейту және т. Б.
АДД	20-26	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. Б.
Техникалық, тактикалық	24-30	Негізгі элементтердің техникасын бекіту және дамыту: төңкерістер, аяқтарға өту, партерден шығу, ұстау, ауырсыну және тұншығу әдістері (толық аяқталмай) және т. Б.
Теориялық, психологиялық	4-5	Спорттық этика мен қарсыласты құрметтеуге тәрбиелеу, тамақтану, белсенді демалыс және т. Б.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1-2	Жарыстың негізгі негізгі терминологиялары мен ережелері. Төрешілік негіздері.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

ЖДД	36-48	Укрепление здоровья и развитие физических и координационных качеств. Повышение функциональных возможностей организма. Бег на короткие и средние дистанции, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и силу корпуса, гимнастические элементы.
АДД	20-26	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. Б.
Техникалық, тактикалық	24-30	Негізгі және күрделі әдістердің техникасын жетілдіру. Қарсы шабуыл әрекеттерін игеру. Тактикалық комбинацияларды жетілдіру: позициялар арасындағы ауысулар, қарсы шабуылдар, күресті жүргізудің жеке стилін қалыптастыру және т. Б
Теориялық, психологиялық	4-5	Қазақстандағы және әлемдегі белдеулердегі күресті дамытудың негізгі тенденциялары, спорттық дайындықтың сипаттамасы және т. Б.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1-2	Жарыс ережелері және өзгерістер. Сабақтарды ұйымдастыру дағдыларын дамыту: топ құру, командалар беру, жылыту, төрешілердің қимылдары мен терминдерін білу және т. Б.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	24-32	Шешімдер қабылдау жылдамдығы мен қозғалыс жылдамдығына арналған ойындар мен жаттығулар (сигналға реакция, жұптық ойындар). Жалпы күш пен төзімділікке арналған жаттығулар және т. Б.
АДД	24-30	Арнайы жаттығулар: қозғалыс, шығу, ұстау жаттығулары, ұстауға арналған күш жаттығулары және т. Б.
Техникалық, тактикалық	32-42	Күрделі техникалық элементтерді жетілдіру. Қаттылықпен күресу, шабуылдардан қорғауды жақсарту бойынша жұмыс және т. Б.

Теориялық, психологиялық	3-4	Спорттық дайындықты жоспарлау және өзін-өзі бақылау негіздері, тұрақты жаттығулар мен жарыстарға орнатуды бекіту және т.б.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1-2	Кіші спортшылармен жеке жұмыс істеу дағдыларын дамыту (техниканы үйренуге көмектесу). Ресми жарыстардың төрешілеріне қатысу (бүйірлік, төреші-секундомер, хатшы рөлінде) және т. Б
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқудың оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	24-32	Жүгіру, спринттер, кресттер; арқанмен секіру; итеру, тарту, отыру; тақтайшалар, бұралу, абс жаттығулары; созылу және буын гимнастикасының элементтері
АДД	24-30	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін күшейту. Ұстау күші, жарылғыш күш, икемділік және ұтқырлық және т. Б.
Техникалық, тактикалық	32-42	Бұрын зерттелген барлық әдістердің техникасын қайталау және жетілдіру. Техниканы орындау жылдамдығы мен тазалығын арттыру. Техниканы спортшының стиліне бейімдеу және т. Б.
Теориялық, психологиялық	3-4	Жеке дайындықты жоспарлау негіздері, жаттығулар күнделігін жүргізу және жекпе-жектерді талдау, бейнеде өзіңіздің және басқалардың жекпе-жегін талдау. Жарақаттарды қалпына келтіру және алдын алу негіздері және т. Б
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	3-4	Жарыстар мен жаттығуларда топты басқару дағдыларын дамыту. Жылыту, кіші техниктерді көрсету; оқу төрелігіне қатысу; техниканы өзін-өзі бақылау.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

ЖДД	20-23	Күш, икемділік, үйлестіру және жалпы төзімділікті дамыту. Бүкіл денеге арналған функционалды жаттығулар, дене салмағына арналған жаттығулар, кардио жаттығулары және т. Б.
АДД	23-29	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін күшейту. Ұстау күші, жарылғыш күш, икемділік және ұтқырлық және т. Б.
Техникалық, тактикалық	46-54	Бәсекелестік жағдайларды модельдеу (шектеулі уақытпен немесе ұтылған позициямен жұмыс). Стратегиялық ойлау дағдыларын дамыту және қарсылас стиліне бейімделу және т. Б.
Теориялық, психологиялық	2-3	Психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру, ерікті қасиеттерді дамыту, қарсыластың шаршауы мен қысымын жеңе білу. Жауынгерлік көңіл-күйді және жарыстарда барынша қайтаруға дайындықты дамыту.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Кіші топ жаттықтырушыларына көмектесу; бақылау старттарының төрешілігі; жаттығу аналитикасы.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	20-23	Жалпы дене дайындығын дамыту: кардиожүктілік, күш пен икемділік жаттығулары, бүкіл денеге функционалды жаттығулар және т. Б.
АДД	23-29	Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі. Күшті, жарылғыш күш пен күрестегі тұрақтылықты арттыруға арналған жаттығуларға баса назар аудару және т. Б.
Техникалық, тактикалық	46-54	Спортшының стилін, деңгейін, физикасы мен психофизиологиясын ескере отырып, техникалық дайындықты даралау. Әр түрлі стильдегі қарсыластармен күресу жоспарларын құру. Жарыс жағдайларын модельдеу.

Теориялық, психологиялық	2-3	Спорттық психология және өзін-өзі бақылау негіздері. Жеңіске деген мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция. Жарыстарға деген сенімділік пен жауынгерлік қатынасты дамыту.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Өзін-өзі бақылау және жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізу. Жастарға арналған жаттығулар мен техникалық түсініктемелер. Оқу спаррингтері мен жарыстарының төрешілігіне қатысу (судья, бас судья, хатшы).
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	18-22	Күшті, жылдамдықты, төзімділікті, икемділік пен ептілікті жоғары деңгейде ұстау және дамыту
АДД	19-24	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру. Жарылғыш күштің дамуына, тірек пен партердегі тұрақтылыққа, ұстағыштардың күші мен күрестегі төзімділікке баса назар аудару.
Техникалық, тактикалық	46-54	Шабуылдаушы техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру. Күрделі техникалық элементтерді, қарсы шабуылдарды, ауысуларды тереңдетіп пысықтау. Жоғары қарсылық жағдайында техниканы пысықтау. Спортшының стиліне сәйкес техниканы даралау
Теориялық, психологиялық	2-3	Дайындықты жоспарлау және бақылау. Қарсыластың ерекшеліктеріне және жекпе жек кезеңіне байланысты жекпе жек стратегияларын әзірлеу
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Кіші топ жаттықтырушыларына көмектесу; бақылау старттарының төрешілігі; жаттығу аналитикасы.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	18-22	Жалпы дене шынықтыруды дамыту: төзімділікті, күшті,

		икемділікті және үйлестіруді сақтау.
АДД	19-24	Жоғары деңгейде техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіру үшін дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру. Фитнесті сақтау үшін жаттығулардың қарқындылығын арттыру
Техникалық, тактикалық	46-54	Жеке күрес стилін дамыту. Әр түрлі шабуылдаушы комбинацияларды, иннингтерді және ауысулар, лақтыру сияқты аралық техниканы жетілдіру. Турнирлерге стратегия дайындау.
Теориялық, психологиялық	2-3	Ойынға орнату, жүргізілген толғақтарды талдау негізінде нәтижені талдау және бағалау. Оқу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту, өз әрекеттерін талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Тәлімгерлік; жарыстар өткізу, аналитика.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем Бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен аса	0	7,5-тен аса	0	6,7-ден аса	0	6,8-ден аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден аса	0	11,3-тен аса	0	10,0-ден аса	0	10,9-дан аса	0
	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындық		120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0		0

1.3	қ а секіру	сантима тр							110-нан кем	
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен кем	0	3-тен кем	0	10-нан кем	0	6-дан кем	00
2.2.	Гимнаст икалық орынды қ та тұрған қалыпта н алға қарай еңкею (орынды қ деңгейін ен)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден кем	0	+2-ден кем	0	+3-тен кем	0	+4-тен кем	0

Ескертпе: Мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан кем	0	130-дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден кем	0	8-ден кем	0
	Гимнастикалық орындықта		+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5

1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден аса	0	5,5-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен аса	0	40-тан аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұгу және жазу	рет	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен кем	0	40-тан кем	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан кем	0	215-тен кем	0
2.3.	Белтемірге асылған күйде аяқты түзу күйінде оған тигізгенше көтеру	рет	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен кем	0	10-тен кем	0
2.4.	Белтемірде асылған күйде тартылу	рет	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-тен кем	0	8-тен кем	0

Ескертпе: Мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтармен және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдардың саны
1	Болгар сөмкесі	дана	6
2	Жаттығу турникеті	дана	20
3	Күрес кілемі 12*12 маттармен	дана	2-3
4	Тартқыш арқан	дана	2
5	Манекен	дана	6
6	Фитнесс доп	дана	10
7	Стационарлық велосипед	дана	4

8	Орындығы бар штанга	дана	4
9	Кір тасы 8 кг. 16 кг. 24 кг . 32 кг.	дана	16

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Рашгард пен шорт (комплект)	дана	60
2	Кимоно	дана	60
3	Спорттық костюм	дана	60
4	Кроссовка	дана	60
5	Футболка	дана	60
6	Шорты	дана	60

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
50 қосымша

Грэплинг (AIGA нұсқасы) бойынша ұлттық спорттық даярлық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша ұлттық спорттық даярлық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Негізгі мақсаты – грэпплинг (AIGA нұсқасы) бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға арналған талаптар мен критерийлерді біріздендіру.

Аталған стандартты әзірлеудегі негізгі мақсаттар мен міндеттер:

1. Дайындықты біріздендіру

Ел аумағында – өңіріне, мектебіне немесе жаттықтырушысына қарамастан – барлық спортшылар үшін бірдей дайындық тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындықтың нақты кезеңдік құрылымын белгілейді – бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл спортшыны жүйелі әрі тиімді дамыту жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңіне қойылатын нақты нормативтер мен талаптар белгіленген, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысын әділ әрі объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі, ұлттық құрамалар үшін сапалы резерв қалыптастырады.

5. Халықаралық талаптармен интеграция

Стандартты әзірлеу барысында халықаралық стандарттар мен үрдістер ескерілді, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуын қамтамасыз етеді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормативтер

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Топтың толымдылығы (адам)	Апталық сағат саны	Жылдық жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	20	8	416
	АДТ– 2	20	10	520
	ОЖТ – 1	15	12	624
	ОЖТ – 2	15	14	728
	ОЖТ – 3	10	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10	20	1040
	СЖТ – 1	8	24	1248
	СЖТ– 2	8	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	8	28	1456
	ЖСШТ	8	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларын даярлайтын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларын даярлайтын ұйымдар (Республикалық ДРС, ҰТО, ҰСО, оқу-жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті ДРС, ОФОС)	жасөспірімдер / 12–13 жасқа дейін қоса алғанда	Оқу жүктемесінің орындалуы спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобы / даярлық кезеңі) қатыстылығына және спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	юниорлар / 14–15 жасқа дейін қоса алғанда			
	жастар / 17–19 жасқа дейін қоса алғанда			
	ересектер / 20 жастан бастап			
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданба				

лы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын с п о р т федерациялары, ведомстволық спорт қоғамдары, қоғамдық бірлестіктер мен дене шынықтыруды дамыту орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиналыстарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары			
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Даярлық кезеңі / жасы	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Даярлық кезеңі / жасы	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	1	1	0	0		
	АДТ– 2	1	1	0	0		
	ОЖТ – 1	2	1	14 күнге дейін			
	ОЖТ – 2	2	1	14 күнге дейін			
	ОЖТ – 3	2	1	14 күнге дейін			
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	2	14 күнге дейін			
	СЖТ – 1	3	3	14 күнге дейін			
	СЖТ– 2	3	3	14 күнге дейін			
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	4	14 күнге дейін			
	ЖСШТ	5	5	14 күнге дейін			
	Клубтар/секциялар	10	10	14 күнге дейін			
	Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларын дайындайтын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалы	12-13 жас аралығындағы ұлдар	3	3			14 күнге дейін
		14-15 жас аралығындағы жасөспірімдер	3	3	14 күнге дейін		

қ маңызды бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша құрамаларын дайындайтын ұйымдар (Республикалы қ ДРС, ЦОП, Ц С П , жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті ДРС, ЦПОР).	17-19 жас аралығындағы жастар	5	3	14 күнге дейін		күнтізбелік жоспарына сәйкес
	20 жастан бастап ересектер	5	5	14 күнге дейін		
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары, ұйымдар, ведомстволық спорттық қоғамдар мен қоғамдық бірлестіктер, де не шынықтыруды және спортты дамыту орталықтары.						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының ең ұзақ мерзімі барып-келу уақытын есепке алмастан белгіленген						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудандық	Халықаралық	Республикалық
	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АД Т– 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	3	1	1	1	1	2

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	3	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 3	3	2	1	1	2	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	2	1	2	3
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ– 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар және колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларының дайындайтын ұйымдар, облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша құрамаларының дайындайтын ұйымдар (Республикалық ДРС, ЦОП, ЦСП, жаттығу орталықтары, басқармалар немесе	РСДД және СДД	ЖСШ талаптарына сәйкес (Жоғары спорт шеберлігі)					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШ талаптарына сәйкес (Жоғары спорт шеберлігі)					

жергілікті ДРС, ЦПОР).	ДШжСБ	
Әскери-қол данбалы ж әне қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдасты ратын спорт федерациял а р ы , ұйымдар, ведомствол ы қ спорттық қоғамдар м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру ж әне спортты дамыту орталықтар ы.		Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың құрамына енген спортшылардың іс-сапарлары дайындығының кезеңі/жасына арналған лимиттерден аспауы тиіс.

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

[illegible]

Обл ыст ық турн ирле р	9	36	9	36	9	36	9	36	0	0	7	24	7	24
Респ убл икал ық турн ирле р	9	36	9	36	9	36	9	36	0	0	7	24	7	24
Рес ми обл ыст ық жар ыста р	9	36	9	36	9	36	9	36	7	24	7	24	7	24
Рес ми респ убл икал ық жар ыста р	9	36	9	36	9	36	9	36	7	24	7	24	7	24
Хал ықа рал ық жар ыста р	9	36	9	36	9	36	9	36	7	24	7	24	7	24

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды медальдармен және комплекттермен қамтамасыз етудің соңғы саны сәйкес жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	спорт төрешісі	і санатты спорт төрешісі	спорт төрешісі	жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	спорт төрешісі
Аудандық турнирлер	9	1	-	-	-

Облыстық турнирлер	9	1	-	-	-
Республикалық турнирлер	8	4	2	2	-
Ресми облыстық жарыстар	8	2	2	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	8	4	4	4	4

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынасы	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	45	Кең ауқымды дене дамуы — қозғалмалы ойындар, эстафеталар, акробатиканың элементтері және жалпы дене дайындығы арқылы жүзеге асады. Басымдық — шапшаңдықты, үйлестіруді, икемділікті және жылдамдықты дамыту.
ЖДД	33	Жалпы дене дайындығын дамыту: күшке, төзімділікке, икемділікке және жылдамдыққа арналған жаттығулар; жүгіру, секіру, үйлестіру мен теңгерімге арналған жаттығулар, айналып түсу, көпір жасау.
АДД	12	Күреске арналған арнайы жүктемелерге дайындау жаттығулары: партердегі қозғалыстар, арқамен шығу, серікті ұстап тұру жаттығулары, қол ұстауды нығайту.
Техникалық	40	Грэпплингтің негізгі ұстанымдары мен қозғалыстарымен танысу: негізгі тұрыстар, қауіпсіз құлаулар, аударулар, ұстап тұрулар, құлыптардан босап шығу, партерден шығу әдістері.
Тактикалық	10	Қарапайым тактикалық әрекеттерді үйрену: позицияны бақылау (гард, маунт, бүйір ұстап тұру), позицияны жақсарту үшін қозғалу, 2-3 қозғалыстан тұратын элементарлы комбинациялар.
		Грэпплингтің тарихы мен ережелерінің негіздері. Күрескерлерге арналған

Теориялық	5	гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Жарақаттың алдын алу негіздері және қауіпсіздік техникасы туралы негізгі түсініктер.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Икемділік, шапшаңдық, үйлесімділік және төзімділікті дамыту қалыптастыру. Секіру жаттығулары, жүгіру жаттығулары, реакция мен балансқа арналған ойындар, арқанмен секіру, үйлесімділік баспалдағында жаттығулар. Құйрық бұлшықеттері мен қол ұстау күшін нығайту.
ЖДД	28	Жалпы дене дайындығы: жүгіру, секіру, акробатикалық элементтер (күбірлер, аудармалар, көпірлер), күш жаттығулары (итермелеу, тартылу), баланс пен икемділікке арналған жаттығулар.
АДД	12	Грэпплингке арналған арнайы жаттығулар: партеде қозғалыс, үстем позицияларға шығу, ұстап тұру және бақылау жаттығулары, қолға арналған күш жаттығулары (арқандар, сүлгілер), жеңіл қарсылықпен тұрып және партеде күрес.
Техникалық	45	Негізгі техникалық элементтерді бекіту және дамыту: аудармалар, аяққа өту, партеден шығу, ұстап тұру, ауырсыну және ұстау тәсілдері (толық аяқталмайды). Жұпта техникалық әрекеттерді дәл және тұрақты орындауды жаттықтыру.
Тактикалық	10	Қарапайым тактикалық комбинацияларды меңгеру: позицияны бақылау (гард, маунт, бүйірлік ауысулар), екі және одан көп техникалық әрекеттер комбинациясы, әртүрлі позицияларда шабуыл және қорғау.

Теориялық	4	Бөлмелерге гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Жарақат пен аурулардың алдын алу. Спорт этикасын және қарсыласқа құрметті тәрбиелеу. Жарыстардың негізгі ережелері мен қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1	Грэпплингке тұрақты қызығушылық қалыптастыру, сенімділік пен тәртіпті дамыту, жүйелі жаттығуға әдеттендіру. Назар мен өзін-өзі бақылау жұмысы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	35	Жалпы дамытушы бағдарлама. Шапшаңдықты, үйлестіруді, күш пен икемділікті жетілдіру. Доппен ойындар (мысалы, регби допы немесе баскетбол шапшаңдыққа арналған), эстафеталар, арқанмен секіру, үйлестіру сатысындағы жаттығулар. Жалпы төзімділікті дамыту және дене бұлшықеттерін нығайту.
ЖДД	24	Жалпы физикалық дайындық: жүгіру, секіру, гимнастикалық элементтер (кұлағанға, көпірлер), күш жаттығулары (итеру, тартылу), қозғалмалы ойындар, тепе-теңдік пен икемділікке арналған жаттығулар.
АДД	11	Грэпплингтің арнайы жаттығулары: тұрғанда және партерде қозғалу, ұстап тұру мен бақылау жаттығулары, қолдың беріктігін дамыту (сүлгілермен, арқанмен жұмыс), жұмсақ жабдықтарда лақтыру қимылдары, негізгі аударылымдар мен тұтқалардан шығу.
Техникалық	45	Негізгі тәсілдердің техникаларын жетілдіру: аударылымдар, ұстап тұру, аяқпен өту, тұтқалардан шығу. Партерде және тұрғанда бақылаудың түрлі әдістерін меңгеру. Бастапқы ауырсыну және тұншықтыру тәсілдері (жеңіл

		түрде). Қозғалыстардың тұрақтылығы мен дәлдігін жаттықтыру.
Тактикалық	11	Грэпплинг тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену: позициялар арасында ауысу, 2–3 техникалық қимылдан тұратын негізгі тізбектер (мысалы, өту — бақылау — ұстап тұру). Позициялық бақылаудың негіздері.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Жарақаттар мен ауруларды алдын алу. Дене шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Грэпплинг сайыстарының ережелері мен қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	3	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: табандылық, тәртіп, шыдамдылық. Қиындап жатқан жаттығу тапсырмаларын шешуге деген сенімділік пен қызығушылық қалыптастыру. Өртүрлі қарсыластармен жұпта жұмыс істеу қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Грэпплингтің негізгі терминологиясы мен жарыс ережелерін меңгеру. Жаттығуларда терминдерді қолдану (мысалы, маунт, гард, бүйірлік бақылау). Судьялық негіздерімен танысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	34	Денсаулықты нығайту және физикалық әрі координациялық қасиеттерді дамыту. Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Арнайы көңіл бөлінуі: жылдамдықты және жылдамдық-күштік төзімділікті, тұру және партердегі жылдам қозғалысты, жалпы және арнайы төзімділікті дамыту.
		Қысқа және орташа қашықтыққа жүгіру, секіру жаттығулары, дененің икемділігі мен бұлшықеттің күшін дамыту

ЖДД	22	жаттығулары, гимнастикалық элементтер, функционалды жаттығулар (бурпи, планка, медицина доптарымен жұмыс).
АДД	12	Грэпплингтің арнайы жаттығулары: аяққа тез өту, позицияларды бақылау жаттығулары (маунт, гард), колғау күшін нығайту, әртүрлі позицияларда уақыт бойынша күрес, серіктестің қарсылығымен лақтыру қозғалыстары.
Техникалық	43	Негізгі және күрделі техникаларды жетілдіру. Қарсы шабуылдарды меңгеру (өтуге жауап ретінде бақылау, скрамблдар). Партерге өтулерді, ұстап тұруды, ұстап тұрудан шығуды жетілдіру, ауырсыну және тұншықтыру тәсілдерінің техникасын жақсарту. Қорғау және қарсы техникаларды дамыту.
Тактикалық	12	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру: позициялар арасында өту (мысалы, гард — маунт — сабмишн), қарсы шабуыл әрекеттері, күрестің жеке стилін қалыптастыру (тұрудағы, партердегі немесе әмбебап стильге басымдық).
Теориялық	5	Қазақстан мен әлемдегі грэпплингтің негізгі даму тенденциялары. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық даярлықтың сипаттамасы. Спорттық нәтижеге қол жеткізуде физикалық және арнайы дайындықтың рөлі. Ережелер мен өзгерістер.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау тәсілдерін үйрету. Жарыстар алдындағы қобалжуды басқару. Өз техникалық және тактикалық әрекеттеріне сенімділік қалыптастыру. Стресске төзімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу ұйымдастыру дағдыларын дамыту: топ құру, командалар беру, даярлық жаттығуын өткізу. Клубтық және қалалық жарыстарда төрелікке қатысу (жанама төреші немесе

		хатшы рөлінде). Төрешілік белгілер мен терминдерді білу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	жылдамдықты, реакцияны және жарылғыш күшті дамыту. Қозғалыстарды жылдам қабылдау және шешім қабылдау дағдыларын жетілдіру (сигналға реакция, жұптық ойындар). Денеңнің өз салмағымен жұмыс істеу (штангасыз жаттығулар): итерулер, тартылулар, секірулер, арқанмен жаттығу. Арнайы назар — жылдамдық пен жылдам-қуатты төзімділік, тұрғыда және партерде жылдам қозғалыс, ойын төзімділігі.
ЖДД	20	жалпы күш пен төзімділікке арналған жаттығулар, функционалды шеңберлі жаттығулар, икемділік пен үйлестіруді дамыту.
АДД	10	грэпплингтің арнайы жаттығулары: жеделдетілген қозғалыстар, қыспақтауды нығайту (арқан, орама шүберек), шектеулі аймақтарда күрес (қабырғада, бұрышта), уақытқа ұстау, серіктеспен қарсылық жаттығулары.
Техникалық	43	күрделі техникалық элементтерді жетілдіру. Қозғалыстың икемділігін арттыру, техниканың тегістігі мен жылдамдығын дамыту. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру (бірнеше техникалық элементтердің тізбегі). Позициялар арасындағы ауысулар мен сабмишн комбинацияларын жаттығу. Шабуылдан қорғануды жақсарту.
Тактикалық	15	тактикалық ойлауды дамыту: шайқас жоспарлау, қарсыластың әрекетіне жауап беру, шабуыл мен қорғанысты үйлестіру. Тактикалық комбинацияларды жетілдіру және жеке күрес стратегиясын құру.

Теориялық	6	физикалық қабілеттер мен олардың грэпплингтегі маңызы. Спорттық дайындықты жоспарлау және өзін-өзі бақылаудың негіздері. Тактикалық даярлықтың негіздері. Өз шайкастарын талдау. Сайыс ережелері және олардың өзгерістері.
Психологиялық	5	жаттығулар мен жарыстарды тұрақты өткізуге мотивацияны қалыптастыру. Жеке қасиеттерді дамыту (төзімділік, шешім қабылдау, стресс төзімділік). Жарыстар мен спаррингтердегі жоғары жүктемеге дайындалу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	серіктестердің қателіктерін анықтау және түзету. Кіші спортшыларға жеке көмек көрсету дағдыларын дамыту (техника үйретуге көмектесу). Ресми жарыстарда төрелік етуге қатысу (қоса төреші, секундомер, хатшы ретінде). Төрешілік ишараттар мен ережелерді білу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдам-қуат төзімділігін, жылдам қозғалысты, "ойын" төзімділігін (ұзақ айқастардағы жұмыс) дамыту. Арнайы дене дайындығының маңызын арттыру. Құшақтау күшін, жарылғыш күшті, икемділік пен қозғалыстылықты жаттықтыру. Серіктеспен кешенді жаттығулар (тасымалдау, салмақты ауыстыру, скрамблдар).
ЖДД	19	Қуатқа, төзімділікке, үйлестіруге және қозғалыстылыққа кешенді жаттығулар. Өзіндік салмақпен жаттығулар, жалпы төзімділікті дамыту, икемділік жаттығулары (динамикалық және статикалық созылу).
АДД	11	Грэпплингке арналған арнайы жаттығулар: қарсыласқа қарсы аяқпен өту, бақылау үшін күрес, ұстап тұрудан шығуды жаттықтыру, тұрақтылық пен балансты дамыту. Белгіленген шарттарда спаррингтер.

Техникалық	41	Алдын ала меңгерілген барлық техникаларды қайталау және жетілдіру. Техникаларды орындау жылдамдығы мен тазалығын арттыру. Спортшы стиліне сәйкес техниканы даралау. Жаңа күрделі техникаларды меңгеру және жаттығу: позициялар арасында жетілдірілген өтулер, күрделі сабмишндар, қарсы әдістер, ұстап тұрудан стандартты емес шығулар . Техника тізбектерін үйлестіру, шабуылдардың еркіндігі мен өзгергіштігі бойынша жұмыс.
Тактикалық	17	Тактикалық схемалар мен комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу (шектеулі уақытпен немесе артта қалған позицияда жұмыс істеу). Стратегиялық ойлауды және қарсылас стиліне бейімделуді дамыту. Жекпе-жекке жеке жоспар дайындау.
Теориялық	6	Өзіндік дайындықты жоспарлаудың негіздері, жаттығу күнделігін жүргізу және айқастарды талдау. Жарыс ережелерін үйрену (өзгерістерді қоса). Техника мен тактикаларды талдау, жекпе-жекке дайындық. Өз және басқалардың айқастарын видео арқылы қарау. Жан-жақты қалпына келтіру және жарақаттарды алдын алу негіздері.
Психологиялық	5	Стресске төзімділікті, бәсекелестік сезімін, жекпе-жекте сенімділікті дамыту. Белсенділік, жауапкершілік, физикалық және психологиялық ыңғайсыздықты жеңу қабілетін қалыптастыру. Жекпе-жек алдындағы шоғырлану мен өзін-өзі бақылауды жаттықтыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстар мен жаттығуларда топты басқару дағдыларын дамыту. Жылыту сәттерін өткізу, кіші спортшыларға техникаларды көрсету. Грэпплинг жарыстарында төрешілікке қатысу (жанама төреші, бас төреші, хатшы қызметінде). Төрешілік терминологиясы мен жесттерін меңгеру.

Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдам-қуаттық төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, "ойын" төзімділігін және жарылғыш күшті дамыту. Жеңіл салмақтарды қолдану (резеңкелер, салмақталған білезіктер мен жеңіл жилеттер). Арнайы физикалық дайындықтың маңыздылығын арттыру.
ЖДД	12	Күшті, икемділікті, үйлестіруді және жалпы төзімділікті дамыту. Дененің барлық бөліктеріне арналған функционалдық жаттығулар, өз салмағымен жаттығулар, кардио-жүктемелер.
АДД	12	Грэпплингке арналған арнайы жаттығулар: дене бақылауы, күшті өту, ұстау, скрамблдар, мойын мен қолға арналған жаттығулар. Белгіленген позицияларда спаррингтер.
Техникалық	42	Техниканы орындаудың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру. Техниканың әртүрлілігін кеңейту: аяққа әртүрлі өту, бақылау позициялары, әртүрлі позициядан сабмишндер, позициялар арасында ауысулар. Қарсыластың стиліне қарай бақылау және қарсы әдістерді жетілдіру. Қарсылық жағдайында техниканың жылдамдығы мен тазалығын арттыру.
Тактикалық	22	Әртүрлі стильдегі қарсыластармен (бағыткерлер, гардшылар, контратакерлер және т.б.) Жекпе-жек тактикалық жоспарларын құру. Тактикалық комбинацияларды жаттықтыру: өз стилінді енгізу, қарсы шабуыл, артықшылықты қорғау. Жарыстық жағдайларды талдау және модельдеу.
		Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау (жаттығу күнделігін жүргізу). Спорттық психология негіздері (жарыс алдындағы күй,

Теориялық	6	өзін-өзі бақылау). Техникалық және тактикалық әрекеттерді талдау. Өз және басқалардың жекпе-жектерін видео арқылы қарау. Жарыс ережелері мен олардың өзгерістерін меңгеру.
Психологиялық	5	Психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру, ерік-жігерді дамыту, шаршау мен қарсыластың қысымына төтеп беру қабілетін жетілдіру. Жекпе-жекке дайындықты нығайту және максималды күш жұмсауға ниетті қалыптастыру. Өзін-өзі бақылау мен зейінділік дағдыларын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өз жаттығу жоспарларын құру, өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу мен жарыстық жүктемелерді талдау. Жеңіл спортшыларға жаттығуларды түсіндіру және дене қыздыру жаттығуларын жүргізу. Грэпплинг жарыстарына төрелік етуге қатысу (төреші, бас төреші, хатшы төреші).
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Күш-қуат, жылдамдық-қуат қасиеттерін, төзімділікті, икемділікті және жылдам қозғалысты сақтау және дамыту. Арнайы физикалық дайындық үлесінің артуы. Қуат, жарылғыш күш пен күрестегі тұрақтылықты арттыруға арналған жаттығуларға басымдық беру.
ЖДД	10	Жалпы физикалық даярлықты жетілдіру: кардио жаттығулары, күш пен икемділікке арналған жаттығулар, бүкіл денеге арналған функционалдық жаттығулар.
АДД	14	Грэпплингке арналған арнайы жаттығулар: позицияны бақылау және ұстау, ұстау күші мен мойын бұлшықеттерін дамыту, күшпен өту, жарылғыш лақтырулар, ұстау, скрамблдар. Белгіленген шарттардағы спаррингтер.

Техникалық	38	Техникалық даярлықты спортшының стилі, деңгейі, физикалық және психофизиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып даралау. Қолайлы позициялар мен техникаларды терең меңгеру (өту, ұстау, сабмишндер, бақылаудан шығу). Позициялар арасындағы ауысулар мен контратақтарды жетілдіру. Кедергі жағдайында техниканы жетілдіру.
Тактикалық	26	Тренердің нақты тактикалық тапсырмаларын орындау арқылы спаррингтер мен жаттығу жекпе-жектерін өткізу. Түрлі стильдегі қарсыластарға қарсы күрес жоспарларын әзірлеу. Жарыс жағдайларын модельдеу. Жекпе-жек барысын басқару дағдыларын дамыту (инициативаны алу, қолайсыз жағдайдан шығу).
Теориялық	6	Тактика және техникалық-тактикалық даярлық негіздерін меңгеру. Өз және басқалардың жекпе-жектерін талдау. Тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Дайындықты жоспарлау және талдау. Жарыс ережелерін үйрену және қолдану. Спорттық психология мен өзін-өзі бақылау негіздері.
Психологиялық	5	Жоғары спорттық нәтижелерге қажетті қасиеттерді қалыптастыру және дамыту: эмоцияны басқару, стресс төзімділігі, жеңіске деген мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау. Сенімділік пен жарысқа дайындықты арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау және жүктемелерді талдау журналыны өз бетімен жүргізу. Кіші спортшыларға разминка өткізу және техникалық түсіндірулер жасау. Оқу спаррингтері мен жарыстардың төрелігіне қатысу (төреші, бас төреші, хатшы).
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	22	Күшті, жылдамдық-қуат қасиеттерін, төзімділік, икемділік пен шеберлікті жоғары деңгейде сақтау және дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың үлесін арттыру. Жарылғыш күшті, тұру мен партердегі төзімділікті, ұстау күшін және күрестегі төзімділікті дамытуға басымдық беру. Жалпы төзімділік, күш, икемділік және үйлестіруге арналған жаттығулар. Жалпы физикалық форманы қолдау.
ЖДД	9	Грэпплингке арналған арнайы жаттығулар: позицияны бақылау және ұстау, өту, лақтырулар, сабмишндер, ұстаудан шығу. Ұстау күші, мойын және дене бұлшықеттерін дамыту. Серіктеспен және салмақпен жаттығулар.
АДД	13	Шабуылдаушы техникалық амалдарды жетілдіру. Күрделі техникалық элементтерді, контратақтарды, ауысулар мен сабмишндерді терең меңгеру. Жоғары қарсылық жағдайында техникасын дамыту. Техникаларды спортшының стиліне бейімдеу (мысалы, тұрудағы күрес, гардтағы жұмыс, үстем позициялар және т.б.).
Техникалық	32	Әр түрлі стильдегі қарсыластарға арналған тактикалық жоспарларды әзірлеу және іске асыру. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу. Тренердің тактикалық тапсырмаларын орындау арқылы спаррингтер. Қарсыластың ерекшелігі мен жекпе-жектің кезеңіне байланысты стратегияларды құру.
Тактикалық	32	Дайындықты жоспарлау және бақылау. Өз және басқалардың жекпе-жектерін тактикалық талдау. Тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жарыс ережелерін үйрену. Спорттық психология негіздері. Турнирлердің әр кезеңінде жекпе-жекті басқару стратегияларын меңгеру.

Теориялық	7	Моральдық-ерік қасиеттерін дамыту: стресс төзімділік, эмоцияны басқару, концентрация және нәтижеге жетуге ынталандыру. Жаттығулар мен жарыстарда өзін-өзі бақылау және реттеу әдістерін меңгеру. Жоғары жарыстық мотивацияны сақтау.
Психологиялық	6	Кіші топтарға жаттығу өткізу дағдыларын дамыту (разминка жүргізу, техниканы түсіндіру). Оқу және ресми жарыстарды төрелік ету: бас төреші, аға төреші, жетекші төреші, бас хатшы рөлдерінде.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Күшті, жылдамдық-куат қасиеттерін, төзімділік, икемділік пен шеберлікті жоғары деңгейде сақтау және дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың үлесін арттыру. Жарылғыш күшті, тұру мен партердегі төзімділікті, ұстау күшін және күрестегі төзімділікті дамытуға басымдық беру. Жалпы төзімділік, күш, икемділік және үйлестіруге арналған жаттығулар. Жалпы физикалық форманы қолдау.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру, техникалық және тактикалық дағдыларды жоғары деңгейде жетілдіру. Физикалық формаға қолдау көрсету үшін жаттығу қарқындылығын арттыру.
ЖДД	8	Жалпы физикалық дайындықты дамыту: төзімділік, күш, икемділік және үйлестіруді сақтау. Дененің функционалдық мүмкіндіктерін қолдау мақсатында арнайы жаттығулар жүргізу.
АДД	12	Грэпплингке арналған арнайы физикалық жаттығулар: ұстау күшін, қозғалғыштықты, төзімділікті және реакция жылдамдығын арттыруға бағытталған. Партердегі

		төзімділікке, ұстау күшіне және салмақпен жұмыс істеуді жетілдіруге басымдық беру.
Техникалық	32	Жеке күрес стилін дамыту. Өртүрлі шабуыл комбинацияларын, сонымен қатар өту, лақтыру және сабмишндер сияқты аралық техникаларды жетілдіру. Барлық техникаларды жоғары күрделілік деңгейінде терең меңгеру.
Тактикалық	34	Өртүрлі стильдегі қарсыластармен кездесулерге тактикалық жоспарлар әзірлеу. Жарыстық түрлі жағдайларды модельдеу, тактиканы талдау және түзету. Турнирлерге стратегия құру.
Теориялық	7	Өлемде және халықаралық жарыстарда грэпплингтің даму үрдістері. Ойындардың тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға дайындалу, өткен кездесулер нәтижелерін талдау және бағалау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде өзіндік ойлау қабілетін дамыту, өз әрекеттерін талдап, түзету дағдыларын меңгеру. Күшті психологиялық тұрақтылықты қолдау, стресс жағдайында және қарқынды жаттығулар кезінде.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың техникалық қателерін анықтау және түзету. Бапкерлер мен кіші спортшыларға техника үйретуге және жетілдіруге көмек көрсету. Жарыс ережелерін, турнир өткізу жүйесін білу, хаттамаларды жүргізу. Жарыстарды төрешілік ету (командалық, жеке және жұптық жарыстар).
Барлығы	100 %	

1.1	1,5 км жүгіру	минуттар	7,0	10	8,0	10	6,0	10	7,0	10
			7,5	5	8,5	5	6,5	5	7,5	5
			7,5 -тен көп	0	8,5 -тен көп	0	6,5 -тен көп	0	7,5 -тен көп	0
1.2	Тартылу / итерілу	қайталау саны	8	10	20	10	12	10	25	10
			6	5	15	5	10	5	20	5
			6 -дан кем	0	15 -дан кем	0	10 -дан кем	0	20 -дан кем	0
1.3	Планка	секундтар	60	10	60	10	90	10	90	10
			45	5	45	5	60	5	60	5
			45 -дан кем	0	45 -дан кем	0	60 -дан кем	0	60 -дан кем	0

2. Арнайы денедайрылық нормативтері

2.1	Позициялық күрес	минуттар	1	10	1	10	1,5	10	1,5	10
2.2	"Иықты итеру" әдісін білу						1	5	1	5
2.3	"Үшбұрыш" әдісін білу		1	5	1	5	1	5	1	5
2.4	"Маунт" позициясын білу		1	5	1	5	1	5	1	5
2.5	"Бэк маунт" позициясын білу		1	5	1	5	1	5	1	5

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	жаттығулар	өлшем бірлігі	норматив	жаттығулар			
			балалар	ұлдар	бағасы	балалар	бағасы
1. жалпы дене даярлығының нормативтері							
1.1.	30 м жүгіру	секундтар		4,6	10	5	10
				5	5	5,5	5
				5-тен астам	0	5,5 -тен астам	0
1.2.	1 минут ішінде бұрып (burpee) жаттығуы	(рет		25	10	20	10
				20	5	15	5
				20-дан кем	0	15-дан кем	0
2. Арнайы денедаярлық нормативтері							

2.1.	Тұру және ұстап күрес (позициялық күрес)	секундтар		60	10	50	10
2.2.	Бұғаттау әдістері	саны		10	10	10	10
				7	5	7	5
				5	2	5	2
2.3.	Аяққа ауырсыну әдістері	саны		7	10	7	10
				5	5	5	5
				2	0	2	0
2.4	Қолға ауырсыну әдістері	саны		5	10	5	10
				3	5	3	5
				2	0	2	0

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Күрес кілемі	Квадратный метр	200
2	Лақтыру әдістерін жаттықтыруға арналған қаптар	дана	10
3	Жаттығуға арналған қаптар (құм салынған)	дана	4
4	Күштік дайындыққа арналған эспандерлер	дана	10
5	Жылынуға арналған секіргіш арқан	дана	10
6	Су ішуге арналған спорттық бөтелкелер	дана	20
7	Швед қабырғасы	дана	5
8	Турник	дана	2
9	Арқан	дана	2
10	Тейп (ені 2 см)	метр	20
11	Спорттық жгуттар	дана	10

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Рашгард	дана	20
2	Шорты	дана	20
3	Лосины	дана	20
4	Қапа (каппы)	дана	20
5	Спорттық киім сөмкелері	дана	20

6	Тобық бекіткіштері	дана	5
7	Тізе буындарын бекіткіштері	штука	5
8	Шынтақ буындарын бекіткіштері	спорттық жинақ	5

Ескерту: атаулар саны оқу тобына есептеліп көрсетілген.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
51 қосымша

Джиу-джитсу бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. оның негізгі мақсаты - джиу-джитсу бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгідайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасынбақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

				Бір жылдағы

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	(52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	16	832
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларында аярауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларында аярауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)				
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, денешынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестік	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес			

е р , денешынықтыруорт алықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары				Арнайы оқу-жаттығу жиындары	
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 4 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 2	1 4 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 3	1 4 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ – 1	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ – 2	24 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24 күнт.күнге дейін	21 күнт.күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ЖСШТ	24 күнт.күнге дейін	21 күнт.күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	Клубтар/секциялар	21 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,	1 4 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-17	24 күнт.күнге дейін	21 күнт.күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-20	24 күнт.күнге дейін	21 күнт.күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	

спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер	24күнт.күнге дейін	21күнт.күнге дейін	18күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық	U-13, U-15	1 4 күнт.күнге дейін	1 4 күнт.күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-17	24күнт.күнге дейін	21күнт.күнге дейін	18күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-20	24күнт.күнге дейін	21күнт.күнге дейін	18күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	Ересектер	24күнт.күнге дейін	21күнт.күнге дейін	18күнге дейін		

бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы					жылына 2 рет, 5 күн	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	6	6	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	6	6	6	6	6	6
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	U–13, U–15	3	5	6	6	6	6
	U–17	6	6	6	6	6	6
	U–20	6	4	4	4	8	4

облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықтары , Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер	6	6	6	6	6	6
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт							

ер, дене шынықты р у орталықта ры							
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығын дадайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.							

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыст үрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	12-13 жас		14-15 жас		16-17 жас		18-20 жас		18 жастан	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Респуб ликалық турнирл ер	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Ресми облысты қ жарыста р	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Ресми респуб ликалық жарыста р	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Халықар алық жарыста р	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112

Әйелдер

[illegible]

турнирлер	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Ресми облыстық жарыстар	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Ресми республикалық жарыстар	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Халықаралық жарыстар	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізутуралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	спорт төрешісі	і санатты спорт төрешісі	ұлттық спорт төрешісі	жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	халықаралық санаттытөреші
Аудандықтурнирлер	10	6	6		
Облыстық турнирлер	10	6	3	1	
Республикалық турнирлер	16	10	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	16	10	4	2	10
Р е с м и республикалық жарыстар	18	15	6	3	10

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене шынықтыру дайындығы	50-64	Жалпы дайындық жаттығулары: қатарлар, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу.

Арнайы дене дайындығы	18-23	Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Техникалық, тактикалық даярлық	15-23	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту Құлау техникасы (укемиваза); Негізгі тіректер (сизалар); Қозғалу техникасы (синтай); Бұрылыстар мен айналымдар техникасы; Қармау техникасы (кумикат); Басып алудан босату техникасы; Соққы техникасы (атемиваза); Соққылар (байламдар) комбинациясы; Соққыдан (жарлықтан) қорғау техникасы; Жатып күрестің техникасы (неваза) және т.б.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене бітімінің дамуы); оқу-жаттығу жекпе-жегінде қарсыластың шабуыл әрекеттеріне байланысты тірек таңдау; озыңқы әрекеттерді (басып алуларды) пайдалану; оқу жекпе-жегінде күресте ұстаудың белгілі бір түрін жүргізу; өткізілген оқу жекпе-жегін талдау (өзінің техникалық іс-қимылдары, қарсыластың техникалық іс-қимылдары).Джиу-джитсу оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "Джиу-джитсу" спорт түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері, дене шынықтырумен және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі және тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу.
Нұсқаушы және төреші практикасы	-	
барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық,

Жалпы дене шынықтыру дайындығы	46-60	арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	20-28	Құлау техникасы (укемиваза); Басып алудан босату техникасы; Соққы техникасы (атемиваза); Соққыдан (жарлықтан) қорғау техникасы; Лақтыру (нагеваз) техникасын пайдаланумен комбинациялар; Жатып күрестің техникасы (неваза) және т.б. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене даму); озыңқы әрекеттерді (басып алуларды) пайдалану; оқу жекпе-жегінде жатып күресте ұстаудың белгілі бір түрін жүргізу ; өткізілген оқу-жаттығу жекпе-жегін талдау (өзінің техникалық қарсыластың әрекеттері); оқу жекпе-жегінде қарсыластың шабуылдау әрекеттеріне байланысты тірек таңдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Джиу-джитсу оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "Джиу-джитсу" спорт түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері, дене шынықтырумен және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі және тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу. Дене құрылымы және т.б.
Нұсқаушы және төреші практикасы	-	
барлығы	100 %	-
І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық,

Жалпы дене шынықтыру дайындығы	36-48	арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	24-30	Басып алудан босату техникасы; Соққы техникасы (атемиваза); Соққыдан (жарлықтан) қорғау техникасы; Жатып күрестің техникасы (неваза) және т.б. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене басқа балуандармен жекпе-жектерді байқау, техника таңдауда қарсыластың қалауын бағалау); озыңқы әрекеттерді (соққыларды, басып алуларды) пайдалану; оқу-жаттығу жекпе-жегінде алдын ала белгіленген қабылдауды өткізу; талдаумен оқу жекпе-жегін өткізудің тактикалық жоспарын жасау оны өткізу; өткізілген жарыс жекпе-жектерін талдау (қарқын, жүргізілген техникалық іс-қимылдар, қателер, нәтиже).
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер өткізу: "Спорт дегеніміз не", "Ұжымдағы мінез-құлық", "Жеңіспен зақымдану психологиясы". Жарыстарды талдау. Терминология. Оқыту және жаттықтыру әдістемесі; Дайындықты жоспарлау.
Нұсқаушы және төреші практикасы	1-2	спорт түрінің қағидалары мен спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық зерделеу және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының көмекшісі, нұсқаушы ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын меңгеру;
барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру дайындығы	36-48	Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	24-30	Қарудан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы (неваза); Соққылар (байламдар) комбинациясы және т.б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (джиу-джитсу күресінің техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (джиу-джитсу техникасының әртүрлі бөлімдерінен амалдарды, бөлімнен (нагеваз) бір бағыттағы амалдарды және әртүрлі бағыттағы амалдарды, қарсы шабуыл амалдарын пайдалана отырып, амалдар санын ұлғайту есебінен); Жекпе-жек жүргізу тактикасы (қарсыластар туралы ақпарат жинау, нақты қарсыластармен жарыс жекпе-жектерінің модельдерін құру, модельді түзету , өткізілген жекпе-жектерді талдау , бұрын жасалған модельге өткізілген жекпе-жектердің сәйкестігі).
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Спорттық нәтижелерді болжау; Даярлауды жоспарлау; Жарыс ережелері; Жаттығу міндеттері; Жарыстарға қатысуды талдау
Нұсқаушы және төреші практикасы	1-2	спорттық жарыстардың дербес төрешілік дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық,

Жалпы дене шынықтыру дайындығы	24-32	арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	32-42	Қарудан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы (неваза); Сокқылар (байламдар) комбинациясы және т.б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (джиу-джитсу күресінің техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (джиу-джитсу техникасының әртүрлі бөлімдерінен амалдарды, бөлімнен (нагеваз) бір бағыттағы амалдарды және әртүрлі бағыттағы амалдарды, қарсы шабуыл амалдарын пайдалана отырып, амалдар санын ұлғайту есебінен); Жекпе-жек жүргізу тактикасы (қарсыластар туралы ақпарат жинау, нақты қарсыластармен жарыс жекпе-жектерінің модельдерін құру, модельді түзету , өткізілген жекпе-жектерді талдау , бұрын жасалған модельге өткізілген жекпе-жектердің сәйкестігі).
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Спорттық нәтижелерді болжау; Даярлауды жоспарлау; Жарыс ережелері; Жаттығу міндеттері; Жарыстарға қатысуды талдау
Нұсқаушы және төреші практикасы	1-2	спорттық жарыстардың дербес төрешілік дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы	24-32	Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	32-42	Соққы беру (атемиваза) және соққыдан (жарлықтан) қорғау техникасы; Пышақ соққыларынан қорғау техникасы; Таяқпен соққыдан қорғау техникасы және т.б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (джиу-джитсу күресінің техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (бір бағытты және әр бағытты комбинацияларды, қарсы шабуыл амалдарын, озыңқы шабуыл амалдарын, қайталама шабуылдарды және т.б. пайдалана отырып комбинациялар санын ұлғайту есебінен); жекпе-жек өткізу тактикасы; жарыстарға қатысу тактикасы.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Даярлаудың жас кезеңдері; Спорттық шеберлікті қалыптастыру серпіні; Спорттық даярлықты жоспарлау; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар : қозғалыс реакциясының шапшаңдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, назар аудару, ауыстырып қосу, бөлу және назар аудару қасиеттері,
Нұсқаушы және төреші практикасы	3-4	Нұсқаушы практикасы - Жаттығудың қорытынды бөлігін, тақырыптар бойынша сабақтың бөліктерін өткізу. Көрнекі сөздерді ұйымдастыру және қатысу. Төрешілік практика - бұрыштық төреші, төреші, хатшы, бас төрешінің орынбасары ретінде жарыстардың төрешісі.
барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық,

Жалпы дене шынықтыру дайындығы	20-23	арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шабуыл жасайтын және қорғайтын комбинациялар (байламдар); Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: серіктестер ауысқан джиу-джитсу ережелері бойынша спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика - тактикалық даярлықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараландырылады және жарыс қызметін ескере отырып құрылады.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, назар аудару, ауыстырып қосу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушы және төреші практикасы	2-3	Нұсқаушы практикасы - Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік практика - Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
		Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы	20-23	Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шабуыл жасайтын және қорғайтын комбинациялар (байламдар); Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: серіктестер ауысқан джиу-джитсу ережелері бойынша спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика - тактикалық даярлықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараландырылады және жарыс қызметін ескере отырып құрылады.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, назар аудару, ауыстырып қосу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушы және төреші практикасы	2-3	Нұсқаушы практикасы - Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік практика - Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру дайындығы	18-22	Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, аракашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу.
Арнайы дене дайындығы		Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған

	19-24	бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Шабуыл жасайтын және қорғайтын комбинациялар (байламдар); Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: серіктестер ауысқан джиу-джитсу ережелері бойынша спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика - тактикалық даярлықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараландырылады және жарыс қызметін ескере отырып құрылады.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, назар аудару, ауыстырып қосу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушы және төреші практикасы	2-3	Нұсқаушы практикасы - Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік практика - Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
дайындық түрі	шамамен % арақатынас	жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру дайындығы	18-22	Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту

Техникалық, тактикалық даярлық	46-54	Әрбір спортшының жеке ерекшеліктеріне терең екіпінді ескере отырып, спорттық даярлықтың алдыңғы кезеңдеріндегі барлық тәсілдер мен іс-қимылдар арсеналын қамтиды
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Ерік-жігерлік даярлық: ерік-жігерлік қасиеттерін дамыту (батылдық, табандылық, төзімділік, батылдық): Нақты жарыстарға жақын жағдайларды моделдеумен жекпе-жек өткізу; Неғұрлым күшті қарсыласпен жекпе-жекте көрінеу күрделі техникалық іс-қимылдарды орындау және т.б.;
Нұсқаушы және төреші практикасы	2-3	Нұсқаушы практикасы - Жаракаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік практика - Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			ұлдар	баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Аса 7,3	0	Аса 7,5	0	Аса 6,7	0	Аса 6,8	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Аса 10,8	0	Аса 11,3	0	Аса 10,0	0	Аса 10,9	0
1.3	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Аса 115	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5 кем	0	3 кем	0	10 кем	0	6 кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындық та тұрып алға қарай еңкею (орындық деңгейінде)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1 кем	0	+2 кем	0	+3 кем	0	+4 кем	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғанынан 70% кем балл жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 сәтсіз талпыныстан кейін оқудан шығарылуға жатады. оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Аса 6,0	0	Аса 6,3	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Аса 9,5	0	Аса10,0	0
1.3	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Аса140	0	Аса130	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	Рет саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8кем	0	8кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға қарай еңкею (орындық деңгейінде)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3кем	0	+3кем	0

2.3.	Арқаға жатып денені қисайтып, тізе бүгілген қалыпта	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30кем	0	25кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Спорттық жетілдіру топтары үшін джиу-джитсу спорт түрі бойынша спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және аудару үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері.

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Аса 6,0	0	Аса 6,3	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Аса 9,5	0	Аса 10,0	0
1.3	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Аса 140	0	Аса 130	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	Рет саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8кем	0	8кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3кем	0	+3кем	0
2.3.	Арқаға жатып денені қисайтып, тізе бүгілген қалыпта	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30кем	0	25кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін джиу-джитсу спорт түрі бойынша спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және аудару үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері.

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Аса 5,2	0	Аса 5,5	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Аса 9,5	0	Аса 10,0	0
1.3	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Аса 35	0	Аса 40	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45кем	0	40кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде)	сантиметр	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230кем	0	215кем	0
2.3.	Арқаға жатып денені қисайтып, тізе бүгілген калыпта	рет саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15кем	0	10кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Болгар қапшығы	дана	6
2	Жаттығу жгуты	дана	20
3	Мат 12x12, күрес кілемі	дана	2-3
4	Тартуға арналған арқан	дана	2

5	Чучело (манекен)	дана	6
6	Фитнесс доп	дана	10
7	Велотренажер	дана	4
8	Орындығы бар штанга	дана	4
9	Кір тастары 8 кг. 16 кг. 24 кг. 32 кг.	дана	16

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Рашгарт және шорты (жиынтық)	дана	60
2	Кимоно	дана	60
3	Спорттық костюм футболка мен шорты	дана	60
4	Кроссовки	дана	60
5	Футболка	дана	60
6	Шорты	дана	60
Ескертпе: оқу бөліміне анықталған			

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
52 қосымша

Допты хоккей бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – допты хоккей бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	12	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	10	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	6	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6	28	1456
	ЖСШТ	5	36	1872
	Үйірмелер/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу	U-15,U-17,U-19, U-23, ересектер	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		

орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спорты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	10	10	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 1	15	10	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 2	15	15	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	20	15	12 күнге дейін	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	20	15	12 күнге дейін	2	
	СЖТ – 1	24	18	12 күнге дейін	2	
	СЖТ– 2	24	18	12 күнге дейін	2	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	18	12 күнге дейін	2	
	ЖСШТ	24	18	12 күнге дейін	2	
	Үйірмелер/ секциялар	24	18	12 күнге дейін	2	

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U-15,U-17,U-19, U-23, ересектер	24	18	12 күнге дейін	2	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, денешынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,						

дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ССТ	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдер	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	РСДД и СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

республик алық маңызы бар қалаларды ң және астананың командала ры н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республик алық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықта ры , Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)						
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

р у орталықта ры	
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс	

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ұлдар 7-11 лет		Жасөспірімдер 12-16 лет		Юниорлар 17-19 лет		Жастар 20-23 года		Ересектер 23 жастан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Республикалық турнирлер	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Ресми облыстық жарыстар	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Ресми республикалық жарыстар	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Халықаралық жарыстар	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54

Әйелдер

[illegible]

турнирлер	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Ресми облыстық жарыстар	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Ресми республикалық жарыстар	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Халықаралық жарыстар	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	4	4	-	-	-
Облыстық турнирлер	4	4	-	-	-
Республикалық турнирлер	2	3	5	1	-
Ресми облыстық жарыстар	2	3	4	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	3	3	5	2	-

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Негізгі физикалық даму, жалпы физикалық дайындықтың негізін құру
ЖДД	35	
АДД	15	

Техникалық	48	Коньки тебу техникасының негіздерін меңгеру.
Тактикалық		
Теориялық	2	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	32	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары.
ЖДД	22	
АДД	10	
Техникалық	48	Коньки тебу техникасының негіздерін меңгеру және клюшканы иелік ету техникасы
Тактикалық	16	Жеке тактика.
Теориялық	2	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.

Психологиялық	2	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	36	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Д о п ойындарын пайдалану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.).
ЖДД	24	
АДД	12	
Техникалық	46	Клюшканың техника негіздерін игеру, берілістерді және соққыларды игеру.
Тактикалық	14	О й ы н тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	2	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттандың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері.

		Жарыс ережелері.
Психологиялық	2	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	36	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
ЖДД	22	
АДД	14	
Техникалық	46	Қорғаудағы ойынды жетілдіру. Клюшка, берілістерге және соккыларға иелік ету.
Тактикалық	14	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру.
Теориялық	2	Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	2	Мінездің спорттық маңызды қасиеттерін және ерікті қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	28	Жылдамды

ЖДД	18	қ пен реакц ияны ң басы м даму ы . Жылд амды қты дамы т у ойын дары. Дене салма ғын қолда н а отыр ып, күш жатт ығула ры. Жылд амды қ пен жылд амды ққа төзім ділікт і , қозға лыс жылд амды ғын, ойынғ а төзім ділікт і дамы туға ерекш е назар аудар ылад ы.
АДД	10	

Техникалық	40	Шабу ы л комби нация ларын жетіл діру.
Тактикалық	26	Жеке және топты қ такти каны жетіл діру.
Теориялық	3	Физи калық қабіле т және дене шыны қтыру . Спорт тық дайы ндықт ы жоспа рлау және бақыл ау.
Психологиялық	2	Спорт тық қызме тке орнат уды бекіту , жатт ығу және бәсек елесті к жүкте мелер г е төзім ділікт

			і қамта масыз ететін жеке қасие ттерін жетіл діру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		1	Жатт ығу ойын дары.
Барлығы		100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас		Жұмыс мазмұны
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы			
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	28	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.	
Ждд	17		
Адд	11		
Техникалық	33	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.	
Тактикалық	26	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу.	
Теориялық	8	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау.	
Психологиялық	4	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Ойын ережесін үйрену.	
Барлығы		100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас		Жұмыс мазмұны

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физи калық (барлы ғы). Соны ң ішінд е:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті және жылдам күшті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының ролін арттыру.
ЖДД	12	
АДД	12	
Техни калық	33	Шабуылда ойынды жетілдіру. Ключкамен, берілістерге және соққыларға иелік ету.
Такти калық	30	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар құру.
Теори ялық	8	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау . Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау.
Псих ологи ялық	4	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқа ушыл ы қ және төреш ілік тәжір ибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші ретінде ресми қалалық жарыстарға қатысу.
Барл ығы	100 %	
Дайы ндық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физи калық (барлы ғы). Соны ң ішінд е:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
Ждд	10	
Адд	14	

Техникалық	33	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	30	Жаттықтырушының тактикалық қондырғыларын орындай отырып, жаттығу ойындары.
Теориялық	8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	4	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Оқу ойындарының бас хатшы, бас төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
Ждд	9	
Адд	13	
Техникалық	32	Коньки тебуді, берілістерді және соққыларды жетілдіру.
Тактикалық	32	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар құру.

Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мотивацияны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	22	Ойынды жетілдірудің негізі ретінде жоғары деңгейдегі физикалық және арнайы дайындықты сақтау.
Ждд	10	
Адд	12	
Техникалық	35	Жеке және командалық ойын стилін дамыту.
Тактикалық	30	Белгілі бір қарсыластарға жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, ойынды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға орнату және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	4	Оқу процесінде тәуелсіздік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушылық		Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Жас

және төрешілік тәжірибе	1	топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау *	Ұлдар	Балалар	Бағалау *	Бағалау *
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен астам	0	7,5-тен астам	0	6,7-тен астам	0	6,8-тен астам	0
1.2.	3x10 м қайтармалы жүгіру	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-тен астам	0	11,3-тен астам	0	10,0-тен астам	0	10,9-тен астам	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-тен аз	0	120-тен аз	0	110-тен аз	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен аз	0	3-тен аз	0	10-тен аз	0	6-тен аз	00

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем Бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау*
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
			5,5	10	5,8	10

1.1.	30 м жүгіру	Секундтар	6,0	5	6,3	5
			6,0-тен астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	3 x 10 м қайтармалы жүгіру	Секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-тен астам	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	Сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тен аз	0	130-тен аз	0

2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	Рет	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-тен аз	0	8-тен аз	0
2.2.	Аркада шалқасынан жатып, тізені бүгіп денені еңкейту	Рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-тен аз	0	25-тен аз	0
2.3	Конькимен жүгіру 30м. Орнынан	Секундтар	5,5	10	6,0	10
			5,8	5	6,3	5
			5,8-тен аз	0	6,3-тен аз	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау*
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-тен астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	3 x 10 м қайтармалы жүгіру	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-тен астам	0
1.3	200 м жүгіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тен астам	0	45-тен астам	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-тен астам	0	25-тен астам	0
			200	10	185	10

2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	190	5	175	5
			190-тен астам	0	175-тен астам	0
2.3	Конькимен жүгіру 30м. орнынан	секундтар	5,2	10	6,5	10
			5,5	5	6,9	5
			5,5-тен астам	0	6,9-тен астам	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау*
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-тен астам	0	5,5-тен астам	0
1.2.	3 x 10 м қайтармалы жүгіру	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-тен астам	0
1.3	200 м жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен астам	0	40-тен астам	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен аз	0	40-тен аз	0
2.2.	Конькимен жүгіру 30м. доппен	секундтар	5,5	10	7,3	10
			5,8	5	7,8	5
			5,5-тен аз	0	6,9-тен аз	0
2.3	Конькимен жүгіру 30м. орнынан	секундтар	4,9	10	6,8	10
			5,2	5	7,2	5
			5,5-тен аз	0	6,9-тен аз	0
2.4.	Белтемірде асылған күйде тарту	рет	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-тен аз	0	8-тен аз	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиі.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт сайманымен қамсыздандыру

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

			Қамтамасыз ету нормалары	

[illegible]

[illegible]

10	ЫН ЫҢ КО РҒА НЫ Ш ҚА ЛТ АС Ы	да на	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Қа қп аш ын ың ко нь киі (ұс та ра сы ба р)	жұ п	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Қа қп аш ын ың ко нь киі не ар на лға н ұс та ра	жұ п	ад ам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Қа қп аш ын ың ко л са нд ығ ы (қа	да на	ад ам	1	1	1	1	1	1	1	1		-

	кп аш ын ың сө мк есі)											-	
14	Қа қп аш ын ың ко нь киі не ар на лға н ста ка н (пл аст ма сса)	жұ п	ад ам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
15	Ой ын ш ын ың ке уд еш есі	да на	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Ой ын ш ын ың қа лқ ан ша сы	жұ п	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Ой ын ш ын ың			1	2	1	1	1	1	1	1	-	-

	иы ққ аб ы	жұ п	ад ам										
18	Ой ын ш ын ың ш ын тақ қа бы	жұ п	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Ой ын ш ын ың тіз ек аб ы	жұ п	ад ам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
20	Си ра қж ап қы ш	жұ п	ад ам	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
21	Ой ын ш ын ың шо ла қ ша лб ар ы	да на	ад ам	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
22	Ш ол ақ ша лб арғ а ар на лға н бе	да на	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1		-

[illegible]

27	КО РҒА НЫ Ш ҚА ЛТ АС Ы	да на	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
28	Ой ын ш ын ың ко нь киі (ұс та ра сы ба р)	жұ п	ад ам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
29	Ой ын ш ын ың ко нь киі не ар на лға н ұс та ра	жұ п	ад ам	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2
30	Ой ын ш ын ың ко нь киі не ар на лға н ста	жұ п	ад ам	1	1	1	1	2	1	4	1		2

	ка н (пл аст ма сса)											1	
31	Ой ын ш ын ың қо л са нд ығ ы (хо кк ей ба ул ар ы)	да на	ад ам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
32	Іш те н ки еті н ко ст ю м	жи ын ты қ	ад ам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
33	Хо кк ей гет ры	жұ п	ад ам	3	1	3	1	3	1	6	1	-	-
34	Хо кк ей нө мі рл ері	жұ п	ад ам	2	1	2	1	2	1	6	1	-	-
35	Эм бл ем а-л ог о	да на	ад ам	3	1	3	1	3	1	1	1	-	-

[illegible]

Спорттық жабдықтар мен құралдар

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Даярлық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы	
				Алғашқы даярлау	Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі				
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Ойыншының ағаш имект аяғы	дана	адам	15	1	30	1	50	1	70	1	-	
2	Ойыншының пластик имект аяғы	дана	адам	15	1	30	1	50	1	70	1	-	
3	Хоккей дүрбісі және ауыстырм	дана	адам	15	1	30	1	50	1	70		-	

	ал ы бе лді к										1	
4	Қа қп аш ын ың им ект аяғ ы	да на	ада м	10	1	10	1	10	1	10	1	-
5	Же ңіл ша йба	да на	оқ у то бы	50	1	50	1	50	1	50	1	-
6	Ау ыр ша йба	да на	оқ у то бы	10 0	1	10 0	1	100	1	100	1	-
7	Се ку нд сан ағ ыш	да на	ада м	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8	Та қта (ой ын ала ңы)	да на	ада м	-	-	-	-	-	-	-	-	1
9	Сп ир ом етр	да на	ада м	-	-	-	-	-	-	-	-	1
10	Се кір тпе	да на	ада м	1	1	1	1	1	6 ай	-	-	1
11	Ны ғы зда лған до п	да на	оқ у то бы	5	1	10	1	10	6 ай	-	-	-

[illegible]

19	Ла қт ыр у гра нат ас ы	да на	оқ у то бы	3	5	3	5	3	5	3	5	-
20	Кар дио мо ни тор ин г	да на	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1
21	Вел оэ рго ме тр	да на	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1
22	Им ект аяқ ты ор айт ын тас па	да на	оқ у то бы	20	1	20	1	20	1	20	1	20
23	Фу тб ол до бы	да на	оқ у то бы	-	-	-	-	-	-	-	-	2
24	Ба ске тб ол до бы	да на	оқ у то бы	-	-	-	-	-	-	-	-	2
25	Во ле йб ол до бы	да на	оқ у то бы	-	-	-	-	-	-	-	-	2
26	Эс па нд ер (	да на	оқ у	10	2	10	2	10	2	10	2	-

	бу ра у)	то бы										
27	Те нн ис рак етк ас ы	жұ п	оқ у то бы	10	2	10	2	10	2	10	2	-
28	Хо кке й қақ пас ы	да на	оқ у то бы	2	5	2	5	2	5	2	5	-
29	Қа қп аға тор	да на	оқ у то бы	2	2	2	2	2	2	2	2	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
53 қосымша

Жауынгерлік жекпе-жек аралас түрлері ММА бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "Жауынгерлік жекпе-жек аралас түрлері ММА" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	12	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	6	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32	1664
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	Жасөспірімдер /15 жасқа дейін	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Юниорлар /17 жасқа дейін			
	Жастар 20 жасқа дейін			

Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер 21 және одан жоғары жастағы	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14	10	7	2	
	ОЖТ – 2	14	15	10	2	
	ОЖТ – 3	20	15	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	20	15	15	2	
	СЖТ – 1	21	18	15	2	
	СЖТ– 2	21	18	18	3	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	18	18	3	
	ЖСШТ	24	18	18	3	

	Үйірмелер/ секциялар	15	15	14 күніне дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірімде р 14-15 жас	21		10	5	Спорттық іс-шараларды ң күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі анықтайды
	Юниоралр 16- 17 жас	24		10	5	
	Жастар 18-20 жас	24		10	5	
	Ересектер 21 +	24		10	5	
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық						

бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Ұйым түрі	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Үйірмелер /секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Жасөспірімдер 14-15 жас	Даярлау кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстард	Юниоралр 16-17 жас	ЖСМ талаптарына сәйкес					
	Жастар 18 -20 жас	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес					
	Ересектер 21 +	ЖСМ талаптарына сәйкес					

ың , республик алық маңызы бар қалаларды ң және астананың командала рын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республик алық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықта рын , Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене							

шынықты р у орталықта ры							

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қр аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалары

Ерлер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Жасөспірімдер (14-15 жас)		Юниорлар (16-17 жас)		Жастар (21 жастан жоғары)		Ересектер (22 жас және жоғары)	
	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	36	11	44	12	48	12	48
Республикалық турнирлер	9	36	12	44	12	48	12	48
Ресми облыстық жарыстар	9	36	12	44	12	48	12	48
Ресми республикалық жарыстар	9	36	12	44	12	48	12	48
Халықаралық жарыстар	9	36	12	44	12	48	12	48

Әйелдер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

жарыс түрлері	медальдармен қамтамасыз ету							
	жасөспірімдер (14-15 жас)		юниорлар (16-17 жас)		жастар (21 жастан жоғары)		ардагерлер (35 жас және жоғары)	
	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны	жиынтықтар саны	медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	36	8	32	8	32	8	32
Республикалық турнирлер	9	36	8	32	8	32	8	32
Ресми облыстық жарыстар	9	36	8	32	8	32	8	32
Ресми республикалық жарыстар	9	36	8	32	8	32	8	32

алық жарыстар								
Халықаралық жарыстар	9	36	8	32	8	32	8	32

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	4	2		
Облыстық турнирлер	6	4	3	1	
Республикалық турнирлер	12	8	5	2	1
Ресми облыстық жарыстар	12	6	4	2	1
Ресми республикалық жарыстар	12	8	4	2	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан бастап жоғары спорттық шеберлік топтарына дейінгі дайындық түрлері бойынша оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы) оның ішінде:		1. Төзімділікті дамыту - жалпы өнімділікті арттыру, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесін нығайту. Жүгіру (біркелкі, ауыспалы, үдеумен) - 500-1500 м. Төзімділікке ойындар (эстафеталар, "қуып жету", командалық ойындар). Айналмалы жаттығулар (мысалы: отырып-тұру – кеудеден итерілу – пресс - секіру).
Ждд	50	
		2. Күшті дамыту – жалпы бұлшықет күшін арттыру және жекпе-жек техникасындағы жүктемелерге дайындалу. Еденнен итерілу (колдың әр түрлі

қойылымында). Отырып-тұру, алға-артқа адымдар, көпір жасау. Өз дене салмағымен орындалатын жаттығулар (тартылу, ілініп тұрып аяқ көтеру). Жұппен жұмыс (итеру, қарсыласу, тарту жаттығулары).

3. Иілгіштікті дамыту – буындардың, әсіресе жамбас, иық және омыртқа буындарының қозғалғыштығын жақсарту. Динамикалық созылу (аяқ сермеу, айналу, домалау). Статикалық созылу (шпагат, еңкею, иілу). Жұппен жасалатын икемділік жаттығулары (мұқият және бақылаумен орындалады).

4. Координация мен ептілікті дамыту – қимылдарды нақты басқаруды үйрену, тепе-теңдік пен реакцияны қалыптастыру. Тепе-теңдік жаттығулары (бір аяқта тұру, тепе-теңдік құрылғыларымен жұмыс). Допты ұстау, сигналдарға (дыбыстық және көру) реакция. Бағытты өзгертумен байланысты ойындар. Кедергілерден секіру.

5. Жылдамдықты дамыту – қозғалу, орын ауыстыру және реакция жылдамдығын арттыру.

10–30 метрлік қысқа қашықтыққа спринтерлік жүгіріс. Түрлі бастапқы қалыптардан (отырып, жатып, тұрып) жүгіру.

Жаттықтырушының белгісі бойынша реактивті жаттығулар.

6. Психофизикалық дайындық – өз-өзіне сенімділікті, күйзеліске төзімділікті және өзін-өзі бақылауды дамыту. Назар аудару мен өзін-өзі реттеуге арналған ойындар мен жаттығулар. Жеңіл әрі ойын түріндегі жарыстық элементтер. Тыныс алу мен босансу жаттығулары.

7. Ойын терапиясы және ойын түріндегі жаттығулар – жаттығуларды қызықты ету, балалардың ынтасын арттыру. Күрес элементтерімен қимылды ойындар. Командалық ойындар (мысалы, "ұрдажық", "белдік тартыс", "арқан тарту").

Акробатика мен координация элементтерімен эстафеталар.

Жекпе-жек бойынша бастапқы даярлық топтары үшін арнайы дене дайындығы (адд) спорттың нақты түрінің техникалық іс-қимылдарын орындауға тікелей әсер ететін қозғалыс қасиеттерін дамытуға бағытталған. Ждд айырмашылығы, адд жарыс қызметінің техникасымен, тактикасымен және сипатымен тығыз байланысты.

1. Арнайы күшті дамыту - лақтыруларға, соққыларға, қармауларға және қозғалыстарға белсенді қатысатын бұлшықеттерді дамыту. Серіктесті (немесе манекенді) лақтыру және көтеру.

Қолды ұрып кеудеден итерілу, табанда/тұлыпта жұмыс істеу. Қарсыласу үшін жұптық жаттығулар (қармау, ұстау үшін күрес). Итеру, тарту, жекпе-жек тұрысында ұстау.

Амортизаторлармен, медицинболдармен, снарядтармен жаттығулар (ойын түрінде).

2. Жылдамдық пен жарылғыш күшті дамыту – соққыларды, қозғалыстарды және техникалық әрекеттерді жоғары жылдамдықпен орындауды қамтамасыз ету. Табан/тұлып бойынша уақытқа соққы беру (5-10 секунд). Жылдам лақтыру немесе шабуылдау қимылдарының сериялары. Орнынан және жүгіріп ұзындыққа /жоғары секіру. Жекпе-жек тұрысында спринтерлік қозғалыстар.

3. Нақты жағдайларда координацияны дамыту - күрес, қармау, тепе-теңдік, қорғаныс жағдайындағы қозғалыстардың дәлдігі мен дәйектілігі. Жекпе-жек тұрысындағы қозғалыстар, еңкеюлер, сүңгулер. Қарсылықпен тепе-теңдік жаттығулары (бір аяқта, серіктеспен). Жұпта жұмыс істеу: шабуылдан кету, қарсы шабуылдау қозғалыстары. 2-3

АДД		элементтен тұратын күрделі комбинациялар. 4. Арнайы төзімділікті дамыту - раунд/жекпе-жек барысында жекпе-жек қимылдарында белсенділіктің жоғары деңгейін сақтау. Серіктес/снарядпен раундтық жаттығулар (30 сек – 1 мин). Жекпе-жек элементтермен айналмалы жаттығулар. Қапта, табандарда жұмыс, қарқынмен және аралықпен лақтыру. 5. Жекпе-жек тұрысында икемділікті дамыту - техникалық әрекеттерді толық амплитудада орындау мүмкіндігі. Тұрыстарда, тірекпен және динамикада созылу жаттығулары. Жамбас, бел және иық буындарының иілгіштігін дамытуға арналған жаттығулар (жекпе-жек тұрыстарында). Аяқпен сермеу соққылары (жоғары, бүйірге, бұрылыспен). 6. Имитациялық-техникалық дайындық - пішінге, жылдамдыққа және ырғаққа баса назар аударатырып, толық жанасусыз техникаларды пысықтау. Серіктессіз лақтыруларды, соққыларды, қимылдарды имитациялау. Ауамен ("көлеңке"), табандарда, манекендерде жұмыс. Комбинацияларды жеңіл түрде қайталау. 7. Жекпе-жек ойыны/спарринг элементтері (жеңіл түрде өтетін) – реакцияны, тактикалық ойлауды дамыту және шынайы күреске бейімделу. Күрес элементтерімен ойындар (белдікті ұстау, ұстап тұру, шеңберден шығару). Бақыланатын спаррингтер (жеңіл байланыста, шектеулермен). Тактикалық тапсырмалар: "3 шабуыл жасаңыз", "қармаудан кет" және т.б.
		Техникалық дайындық - аралас жауынгерлік жекпе-жекке - мма тән негізгі ережелерді, қозғалыстар мен әдістерді игеру. Негізгі бағыттар: бастапқы қалыптар мен тіректер - жекпе-жек тұрысы: сол/оң, негізгі

Техникалық	16	позициялар. Тепе-теңдік, тұрақтылық, қол мен аяқтың орналасуы. Қозғалыс - алға, артқа, бүйірге, диагональ бойынша қадам. Сырғымалы қадамдар, секіру, бүйірлік қадамдар. Қалыпты өзгерту. Қорғаныс әрекеттері. Иілу, блоктау, терең сұңғу, қадаммен шегіну. Шабуыл сызығынан кету. Реакция бойынша жұмыс. Негізгі шабуыл әрекеттері - денеге тікелей, бүйірлік, төменнен соққылар. Денеге аяқпен соққылар. Құрмаулар, аяқпен шалу, бұрылулар, жамбас пен иық арқылы лақтырулар. Партерге аударымдар. Ұстаулар. Аралас әрекеттер. 2-3 элементтен тұратын байламдар. Қарапайым шабуыл және қорғаныс комбинациялары. Жұпта және снарядтарда техника. Табан, тұлып, манекен бойынша жұмыс. Қарсылықсыз жұптық жұмыс. Жеңіл түрде жекпе-жекті модельдеу.
Тактикалық	10	Тактикалық дайындық - серіктеспен өзара әрекеттесу жағдайында техниканы қолдана білуді дамыту және жекпе-жекті жүргізудің негізгі түсінігін қалыптастыру. Негізгі бағыттар: "белден ұста", "шеңберден итер", "қалыпты өзгерт" ойындары мен тапсырмалары арқылы тактикалық ойлау. Реакция мен әрекетті таңдауға арналған ойын тапсырмалары. Сигнал/жағдай бойынша әрекетті үйрету. Көлбеуден кейін шабуыл жасау. Қорғаныс және қарсы шабуыл. Серіктеске бейімделу. Жекпе-жек күрес дағдыларын қалыптастыру. Шабуылда және қорғаныста ұрыс жүргізу мүмкіндігі. Қарсыласқа жақындау, қашықтықты сақтау. Бастаманы алу. Ең қарапайым тактикалық комбинациялар: шабуыл → кету → қарсы шабуыл. Жалған шабуыл → нақты амал. Қармау → лақтыру / соққы. "тек шабуылға жұмыс" / "тек қорғаныс" тапсырмасымен тактикалық спаррингтер. "әр

		әрекеттен кейін тұрысты ауыстыр" . "бір раундта кем дегенде 2 амал қолдан".
Теориялық	3	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындау теориялық негіздері.
Психологиялық	2	-
	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	40	Мма бастапқы дайындық топтарының физикалық дайындығы бір жылдық тәжірибесі бар спортшылардың қалыптасқан базалық физикалық дайындығын ескере отырып, мамандандырылған және функционалдық жаттығуларға өту негізінде ұйымдастырылуы тиіс. Мақсаттар: 1. Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік, икемділік. 2. Функционалды дайындық: жалпы және арнайы төзімділікті, тез қалпына келу қабілетін дамыту . 3. Арнайы дайындық деңгейін көтеру: күресті имитациялау жағдайында жұмыс істеу, шаршауға төзімділікті арттыру. 4. Жарақаттанудың алдын алу: тұрақтандырғыш бұлшықеттерді нығайту, буындардың қозғалғыштығын дамыту. Жалпы дене дайындығы (ждд): • өз салмағымен жаттығулар (кеудеден итерілу, тартылу, отырып-тұру, секіру және т.б.) • координация, тепе-теңдік, мобильділік бойынша жұмыс • жүгіру және ойын жұмысы Арнайы дене дайындығы (адд):
Олардың ішінде:		
ЖДД	28	
	12	

АДД		• аралық айналмалы жаттығулар (жекпе-жек шеңбері) • серіктеспен жұмыс: қармау, ұстау, лақтыру • салмақты қаптарға соғу, қарсылықпен макиварларда жұмыс 3. Функционалды жаттығу: • гіртастармен, медболдармен, резеңке таспалармен, арқандармен (battle ropes) кешендер • жоғары қарқынды аралықта жұмыс (hiit) • анаэробты төзімділікті дамытуға арналған табата хаттамасы 4. Жылдамдық-күш дайындығы: • плиометрика (тумбаға секіру, жоғарыдан секіру) • медбол лақтыру, жарылғыш күшке арналған жаттығулар.
Техникалық	45	Бір жылдан астам оқу өтілі бар бастапқы дайындық топтары үшін мма-да техникалық дайындық базалық техниканы бекітуге, оларды тереңдетуге, комбинациялық ойлауды дамытуға және соқпалы және күрес техникасын бірыңғай жүйеге интеграциялауға біртіндеп көшуге бағытталған. Техникалық дайындықтың мақсаттары: 1. Негізгі техникаларды тереңдету (соққылар, қорғаныс, күрес, бақылау). 2. Комбинациялық жұмысты дамыту: соққылар мен күресті біріктіріп жаттығу. 3. Тактикалық ойлауды қалыптастыру. 4. Жекпе-жек жағдайларында төзімділікті арттыру — қашықтықты бақылау, тайминг және позициялық күрес арқылы.
		мма-дағы бір жылдық тәжірибесі бар бастапқы дайындық топтарының тактикалық дайындығы техникаларды жай ғана білу шеңберінен шығып, спортшылардың қай техникасын қашан, қалай және не үшін қолдану керектігін түсінуіне бағытталады. Бұл жекпе-жек

Тактикалық	10	ойлауды қалыптастыру, шешім қабылдау және белгілі бір қарсылас немесе жағдай үшін стратегия құру кезеңі. Тактикалық дайындықтың мақсаттары: 1. Қашықтықты, таймингті және ырғақты түсінуді дамыту. 2. Қарсыластың әрекеттеріне реакцияны үйрету. 3. Жекпе-жек жоспарын құру және күресте бейімделу қабілетін дамыту. 4. Тактикалық схемаларды игеру: соққылы, күрес, аралас стратегия. 5. Жарыс жағдайларына дайындық - спаррингтер, сценарийлер, күйзеліс.
Теориялық	4	Мма-да бір жылдан астам тәжірибесі бар бастапқы дайындық топтарында теориялық дайындық күрес интеллектін дамытуда, жаттығу үдерісінің әдіснамасын, жарыс ережелерін, тактика мен физиологияны түсінуде шешуші рөл атқарады. Бұл – "жәй ғана спортшыны" саналы спортшыға айналдыратын, талдау жасап, бейімделіп, дамуға қабілетті ететін нәрсе.
Психологиялық	1	Мма-да бір жылдан астам тәжірибесі бар бастапқы дайындық топтарының психологиялық дайындығы спортшының кешенді дайындығының ең маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл кезеңде спортшыларда психологиялық төзімділік қалыптасады, эмоцияларды бақылау, күйзеліс жағдайында жұмыс істеу және нақты жағдайда жекпе-жек жоспарын жоғалтпау қабілеті дамиды.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	35	Төзімділікті, күшті, икемділікті, ептілікті дамыту. Өз салмағымен
Олардың ішінде:		жаттығулар, жүгіру, секіру,
ЖДД	24	координациялық тапсырмалар.
		Арнайы жаттығулар: тірек,

АДД	11	қозғалыс, қармау күші, қарсылық, жұппен күресу
Техникалық	45	Соққы және күрес техникасының негіздері: тұрыс, қозғалыстар, қол мен аяқтың негізгі соққылары, қарапайым құрмаулар, одан шығу әдістері, кету және блоктар.
Тактикалық	11	Қашықтықты бастапқы түсіну, қарапайым жекпе-жек тапсырмалары, жаттықтырушының командасы бойынша жұптық әрекеттер
Теориялық	5	Мма-ға кіріспе: тарих, ережелер, спорт режимі, тамақтану негіздері, гигиена, жаттығулардың мәні, жаттығуларды түсіндіру
Психологиялық	4	Сенімділікті, тәртіпті қалыптастыру, қызығушылықты дамыту, оң ынталандыру, ұжымда жұмыс істеуге үйрету
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	34	Ждд - координацияны, күшті, төзімділікті, мобильділікті дамыту . Шеңберлік жаттығуларды, икемділік жаттығуларын, жүгіруді және ағзаның секіру кешендерін қолдану. АДД - соққы күші, жарылғыш күш, тұрақтылық, күрес жағдайында төзімділік. Табандарда, салмақ бергіштермен жұптасып клинчте жаттығу.
Ждд	22	
АДД	12	
Техникалық	43	Соққы және күрес техникасын жетілдіру. "соққылар → күрес" байламдарын пысықтау, тіректен партерге өту. Қорғаныс және қарсы шабуыл. Жұпта жұмыс
Тактикалық	13	Қарапайым тактикалық схемаларды үйрену: қарқынды таңу, қорғаудан жұмыс істеу, бастаманы алу. "шабуыл – аудару – ұстау" тапсырмалары бойынша жұмыс
Теориялық	5	Жарыс ережелері, спортшылардың типологиясы, жекпе-жек жоспарын құру, тамақтану және қалпына келтіру негіздері. Бейнедегі қателерді талдау, жекпе-жекті жоспарлау

Психологиялық	5	Спарринг қорқынышын жеңу үшін жұмыс, күйзеліске төзімділік. Өзін-өзі реттеу әдістері. Күресте сенімділікті, тұрақтылықты қалыптастыру
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	30	Ждд - төзімділіктің, күштің, координацияның, икемділіктің жоғары деңгейін сақтау. Функционалдық жүктемемен бірге жүгіру және күш жаттығуларын кешенге енгізу. Адд - арнайы төзімділікті дамыту (аралық раундтар), плиометрика, жылдамдық-күш жұмысы, серіктеспен жаттығулар (күрес, қарсылықпен соққылар)
Олардың ішінде:		
ЖДД	20	
АДД	10	
Техникалық	43	Соққы және күрес техникасын тереңдету және жетілдіру, соққыларды лақтырулармен байланыстыру, ауысулар, партерде бақылау және үстемдік орнату. Стандартты емес әрекеттерді пысықтау
Тактикалық	16	Жекпе-жектің жеке стилін қалыптастыру. Әр түрлі қарсыластармен жекпе-жек өткізуді пысықтау. Күресте тактиканы өзгерту дағдыларын дамыту.
Теориялық	6	Жекпе-жек жағдайларын талдау, жекпе-жек жоспарын құру, қарсыласқа талдау жасау, қалпына келу, допингке қарсы сауаттылық, төрешілік негіздері, спортшының режимі мен тамақтануы.
Психологиялық	5	Жарыс алдындағы күйзеліспен жұмыс істеу, сенімділікті дамыту, қысым жағдайында жаттығу, жекпе-жекке өзін-өзі бейімдеу, өзін-өзі талдау.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	30	Жалпы дене дайындығы (ждд) Физикалық базаны қолдау: жалпы төзімділік, функционалдылық, координация. Жалпы атлетика,
Олардың ішінде:		
ЖДД	19	

АДД	28	кроссфит, аралықпен жүгіру, қалпына келтіру белсенділігі элементтерін қосу Арнайы дене дайындығы (адд) Имитациялық жекпе-жек жағдайында жұмыс: "жекпе-жек шеңберлері", 3×5 мин аралықтар, функционалдық раундтар. Жарылғыш күшті, реакция жылдамдығын және жоғары қарқындылықтағы төзімділікті жаттықтыру.
Техникалық	35	Техниканы нақты жағдайларда жетілдіру. Күрделі байламдар (соққылар + күрес + бақылау), қарсылас стиліне техниканың өзгергіштігі. Орындау жылдамдығы мен тұрақтылығы бойынша жұмыс
Тактикалық	17	Стратегиялық ойлау: жекпе-жек жоспарын құру, қарсыластарды зерттеу, жекпе-жек барысында бейімделу. Жекпе-жекте әр түрлі тәсілдермен жүргізу (қысым, екінші нөмірмен жұмыс және т.б.)
Теориялық	6	Жекпе-жекте талдау, төрешілерді зерттеу, ережелерді терең түсіну, қарсыласты "оқу" техникасы, анатомия, функционалды қалпына келтіру, спорттық тамақтану, допингке қарсы
Психологиялық	5	Нәтижеге ынталану, күйзеліске төзімділік, жекпе-жектің қиын сәттеріне сенімділік, жеңілістерден кейін қалпына келтіру. Өзін-өзі талдау, менталдық пікірлер.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	24	Жалпы дене дайындығы (ждд) Функционалды базаны сақтау: төзімділік, күш, икемділік, координация. Жүктеме тепе-теңдігі бойынша жұмыс: аэробты және анаэробты аймақтар, жаракаттанудың алдын алу Арнайы дене дайындығы (адд) Жарыс раундтарын модельдеу (3×5 мин), аралықпен жаттығулар, жүктемемен спаррингтер,
Олардың ішінде:		
ЖДД	12	
	13	

АДД		жарылғыш күшпен жұмыс, жылдамдық күресі, жекпе-жек жаттығулармен шеңберлер
Техникалық	42	Спортшының жеке ерекшеліктеріне сәйкес техниканы жетілдіру. Әлсіздіктермен жұмыс, техниканың өзгергіштігі, стандартты емес байламдар, қозғалыстардың дәлдігі мен үнемділігі.
Тактикалық	22	Белгілі бір қарсылас үшін жекпе-жекті жоспарлау және жүргізу, раундта тактикалық бейімделу, "бірінші/екінші нөмірмен" жұмыс, қарсыластардың әр түрлі стильдерімен жекпе-жек имитациясы.
Теориялық	6	Оқу циклін жоспарлау, күнделік жүргізу, жекпе-жекті талдау (жеке және кәсіби), ережелерді білу, сөз сөйлеуге дайындық, допингке қарсы сауаттылық
Психологиялық	5	Жекпе-жек алдындағы мобилизация, толқу сезімімен күресу, нәтижеге бағытталу, сәтсіздіктен кейін қалпына келу, жеке ынталанумен және мақсат қоюмен жұмыс.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	24	Жалпы төзімділік пен қозғалғыштықтың жоғары деңгейін сақтау, жарақаттанудың алдын алу. Буындардың қозғалғыштығы, тұрақтандырғыштарды нығайту, функционалды қалпына келтіру бойынша жұмыс
Олардың ішінде:		
ЖДД	10	Арнайы дене дайындығы (адд) Жоғары қарқынды аралық жаттығулар, айналмалы жүктемелер, шаршау кезіндегі күрес және соққылар, жекпе-жек жағдайында ерекше төзімділікті дамыту
АДД	15	
		Техниканы спортшының стиліне қарай тереңдету. Күрделі байламдарды, стандартты емес

Техникалық	38	әдістерді, деңгейлер арасындағы жылдам ауысуларды (стенд – клинч – партер) пысықтау. Дәлдік, тайминг бойынша жұмыс.
Тактикалық	26	Турнирге жеке стратегияларды әзірлеу. Әр түрлі стильдерге қарсы жекпе-жек. Қарсыластарды оқу бойынша жұмыс, раунд барысында жоспарды бейімдеу. Әр түрлі міндеттермен жекпе-жекті симуляциялау.
Теориялық	6	Жаттығу және жекпе-жек күнделігін жүргізу, төрешілерді талдау, қарсыластардың жекпе-жек стилін зерттеу, қалпына келтіруді жоспарлау, допингке қарсы сауаттылық, спорттық диетология және фармакология негіздері (ережелер шеңберінде)*
Психологиялық	5	Қысымға төзімділік (жұртшылық, турнир, қарсыластың мәртебесі). Ынталанумен жұмыс, сәтсіздіктерді еңсеру, нәтижеге бағытталған көңіл-күй. Әрекеттерде сенімділікті арттыру
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы)	22	Жалпы дене дайындығы (ждд) Жалпы төзімділікті, күшті, координацияны және икемділікті сақтау және дамыту бойынша жұмыс. Мобилизацияға, тепе-теңдікке және жарақаттың алдын алуға арналған кешендерді қамтиды.
Олардың ішінде:		
ЖДД	9	Арнайы дене дайындығы (адд) Жоғары қарқынды кешендер (жекпе-жекті имитациялау), раундтық құрылымға арналған айналмалы жаттығулар (3×5 мин), жекпе-жек төзімділігі, жылдамдық-күш және реактивті жұмыс
АДД	14	
Техникалық	32	Жеке техниканы жетілдіру, өз жекпе-жек моделіне баса назар аудару. Реакцияны жақсарту, әрекеттерді автоматтандыру, стандартты емес әдістер,

		қарсыластың кез келген стиліне бейімделу бойынша жұмыс
Тактикалық	32	Қарсылас үшін жеке стратегияларды әзірлеу. Нақты тапсырмамен спаррингтер (позицияны ұстап тұру, жеңілген жағдайдан шығу). Әр жекпе-жекке стратегия құру
Теориялық	7	Өзін-өзі талдау, күнделік жүргізу, жекпе-жек бейнелерімен жұмыс, қалпына келу стратегиясы, салмақ түсіру, спорттық тамақтану, допингке қарсы ережелер, спорттық маркетинг пен мансап негіздері.
Психологиялық	6	Турнир жүктемесі аясында психологиялық тұрақтылықты сақтау. Өзін-өзі реттеу әдістері, жеңілістен кейін қалпына келу, жекпе-жекке жұмылу, күйзелісті басқару
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	20	Жалпы дене дайындығы (ждд) Жалпы физикалық жағдайды қолдау үшін жылына кемінде 1-2 микроцикл: аэробты база, икемділік, қозғалғыштық, қалпына келу. Оңалту және орнын толтыру әдістерін қолдану Арнайы дене дайындығы (адд) Нақты жекпе-жекке арналған мүсіннің шыңына жетуге бағытталған нүктелі жұмыс: 3×5 немесе 5×5 минуттық аралықтар, функционалдық айналмалы жаттығулар, шаршау жағдайындағы спаррингтер, жекпе-жек ырғағында жылдамдық-күш жаттығулары.
ЖДД	8	
АДД	13	
Техникалық	32	Іс-әрекеттің дәлдігі мен автоматтылығын сақтау, жағдаяттық шешімдерді пысықтау, реактивті әрекеттер. Тапсырма бойынша жұмыс және қарсыластың стилі. Өзінің күшті жақтарын жетілдіру.
		Жекпе-жек жоспарын құру, нақты қарсыластармен жекпе-жекті модельдеу. Кез келген жекпе-жек

Тактикалық	34	сценарийіне бейімделу. Ережелер мен алаңға бейімдеп стильді жетілдіру
Теориялық	7	Өзін-өзі талдау, жаттығу және жарыс күнделігін жүргізу, ережелер мен жаңалықтарды білу. Кәсіби тамақтануды, салмақ айдауды, қалпына келуді жоспарлау, қарсыластарды зерттеу (бейне талдау).
Психологиялық	6	Жеке спорт психологымен жұмыс. Жекпе-жек алдындағы жағдайды бақылау, қорқынышты пысықтау, жеңілістерден кейін қалпына келу. "чемпиондық ойлауды" қалыптастыру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы дене даярлығының нормативтері минималды жас 14 жас

Бақылау жаттығуларының түрі	Бағалау, балл	Қыздар			Жігіттер		
		ојт	сјт	жсшт	ојт	сјт	жсшт
1	2	3	4	5	6	7	8
Белтемірде тартылу (рет)	5 4 3 2	4–6	7–9	10+	6–8	10–12	13+
Еденнен итерілу (рет)	5 4 3 2	10–15	16–30	30+	20–25	30–40	45+
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	5 4 3 2	140+	160+	180+	190+	210+	230+
30 м жүгіру (сек)	5 4 3 2	≤7,5	≤6,5	≤5,5	≤5,2	≤4,8	≤4,5
1000 м жүгіру (мин:сек)	5 4 3 2	≤5:30	≤5:00	≤4:30	≤4:30	≤4:00	≤3:40
Ілініп тұрып бұрыш жасау (сек)	5 4 3 2	8–15	15+	25+	10–15	20+	30+

Пресс (1 мин)	5	20–30	25–40	40–50	30–40	45–60	60–70
	4						
	3						
	2						

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Элемент	Тапсырманың мазмұны	Бағалау
1-ші оқу жылының бастапқы даярлау тобы		
Тұрыс және қозғалыс	Дұрыс жекпе-жек тұрысын қабылдау, алға, артқа және бүйірге қозғалыстарды көрсету (команда бойынша)	Бағаланады: тұрақтылық, координация, қолдың орналасуы
Қолмен соққылар сериясы (джеб–кросс–хук)	Әуе немесе табан сериясын орындау, 3 рет	Бағаланады: техника, дәлдік, тұрыс, тыныс алу
Аяқпен соққылар (лоу-кик, фронт-кик)	Әр түрдің 2-3 соққысын көрсету (табанға немесе ауаға)	Бағаланады: координация, тепе-теңдік, дұрыс техника
Соққылардан қорғану	Кету, блоктау, терең сүңгу (жаттықтырушының тапсырмасымен)	Бағаланады: реакция, координация, тұрыс
Аяққа базалық өту (single /double leg takedown)	Манекенде немесе серіктесте бақылаумен өту жолын көрсету	Бағаланады: техника, корпусты бақылау, қауіпсіздік
Партерде позицияны сақтау	30 сек маунт немесе сайд-бақылау позициясын көрсету	Бағаланады: тұрақтылық, бақылау, қармау
Жұппен жұмыс (тапсырма бойынша)	"Шабуыл – қорғаныс" немесе "соққы – аудару" сценарийі бойынша 1 минуттық жұмыс	Бағаланады: тапсырманы түсіну, техника, өзара әрекеттесу
"Соққылар – күрес" байламы	Байламды көрсету: 2-3 соққы → өту → ұстау	Бағаланады: логикалық, үйлесімділік, өту жатықтығы
Шартты "көлеңкемен күрес"	Шабуылға, қорғанысқа, қозғалысқа еліктей отырып, 30 сек "көлеңкемен күрес"	Бағаланады: белсенділік, алуантүрлілік, тұрыс
Теориялық сауалнама	5-7 сұрақ (мысалы: ережелер, тыйым салынған әрекеттер, терминология)	Бағаланады: ММА негіздерін түсіну, тәртіп
1-ші оқу жылындағы жоғары бастапқы даярлау тобы		
Тұрыс, қозғалыс	Толық тұрысты, қозғалыстарды көрсету (алға, артқа, бүйірге)	Координация, тепе-теңдік, бақылау
Қолмен соққылар сериясы	Табан/қап бойынша джеб-кросс–хук–апперкот (30 секундтан 2-3 раунд)	Техника, аяқтың жұмысы, тыныс алу
Аяқпен соққылар сериясы	Фронт-кик, миддл-кик, лоу-кик (табан/қап бойынша)	Дәлдік, техника, тепе-теңдік
Соққылардан қорғану	Кету, сүңгу, блок, шегіністер - 1 мин серіктеспен жұмыс	Рефлексдер, техника, тұрыс
Аяққа өту + ұстау	Өту (single/double leg) → маунтқа өту / сайд-бақылау	Жатықтық, бақылау, толықтық
Ұстаудан шығу	Маунттан немесе сайдтан босау + қарсы шабуыл	Жағдайды түсіну, іс-әрекеттің дұрыстығы

"Сокқылар → аудару" байламы	Мысалы: джеб-кросс → өту → ұстау	Логикалық, техника, байланыс
Тапсырма бойынша жұпта жұмыс істеу	1 минуттан 2 раунд: "біреуі шабуыл жасайды - екіншісі өзін қорғайды", рөлдерді өзгерту	Тактикалық ойлау, күш-жігердің жеткіліктілігі
Шартты спарринг (жеңіл байланыс)	1,5 минуттан 1-2 раунд жабдықта, жаттықтырушының командасы бойынша	Біріктіру қабілеті, қашықтық сезімі
Теориялық тест/сауалнама	5-10 сұрақ: ережелер, тыйым салынған әрекеттер, салмақ дәрежелері, қауіпсіздік техникасы	Ережелер мен терминдерді түсіну
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Сокқы техникасы (тұрыс)	Байламды орындау: табан/қап бойынша джеб – кросс – хук – лоу-кик – фронт-кик (30 секундтан 2 раунд)	Техника, тұрыс, тыныс алу, тепе-теңдік
Қозғалыс және қорғаныс	Жұпта қозғалыс пен қорғанысты көрсету (кету, сұңғу, шегіну, блоктар)	Координация, тайминг, корпустың дұрыс орналасуы
Аяққа өту және аудару	Т апсырма бойынша Single leg / double leg takedown → бүйірлік бақылауда / маунтта ұстау	Техника, бақылау, қауіпсіздік
Ұстаудан шығу	Маунттан немесе гардтан шығудың 1-2 әдісін көрсету → қарсы шабуыл (сокқы/аудару)	Түсіну, қозғалыстардың дұрыстығы
"Сокқы → күрес" байламы	Байламды орындау: қолмен сокқылар → аяққа өту → ұстау → аяқтау (имитация)	Үйлесімділік, тегістік, тұрақтылық
Тордағы жұмыс	Қысымнан қорғану, тордан аяққа өту немесе клинчте бақылау (тапсырма бойынша)	Корпусты пайдалану, тепе-теңдік, қысым
Тапсырма бойынша жұпта жұмыс істеу	2×1 мин: 1-ші - шабуыл жасайды, 2-ші - қорғанады; содан кейін рөлдерді өзгерту	Талдау, жоспар бойынша жекпе-жек жүргізу қабілеті
Шартты спарринг	1,5 минуттық 1-2 раунд шектеулермен (мысалы, тек сокқылар, тек партер, сокқы + өту)	Бақылау, қашықтық, қарқын, техника
Еркін техникалық спарринг (жеңіл байланыс)	1 раунд 2 мин. Жекпе-жек ойлау қабілетін, жекпе-жекте басқаруды және комбинацияларды қолдануды бағалау.	Біріктіру, қорғану, агрессияны бақылау
Теориялық бөлім	5-10 сұрақ: ережелер, тыйым салынған әрекеттер, салмақ дәрежелері, тайминг, позициялар	Саналылық, жекпе-жек құрылымын түсіну
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Аяқ-қолмен сокқылар байламы	Байламды орындау: джеб – кросс – хук – лоу-кик – миддл-кик – аперкот (табан/қап бойынша, 30 секундтан 2 раунд)	Дәлдік, күш, координация, тұрысты сақтау
Қорғаныс әрекеттері	Шабуылдардан біріктірілген қорғаныс: кету, сұңғу, блок, шегініс, жұптық тойтарыс беру	Тайминг, техника, тепе-теңдікті сақтау
Клинч және тордағы жұмыс	Клинчті бақылау, аудару немесе босау әрекеті, 30 секундтық 2 амал	Ауырлық орталығын ұстау, белсенділік
Жекпе-жек әрекеттері	Аяққа өту + бақылау → ұстау + сабмишен амалы / аяқтау (имитация)	Бақылау, тегістік, өту техникасы
Партердегі жұмыс	Маунт немесе гарда позициясынан шығу → қарсы шабуыл немесе тұрысқа шығу	Жағдайды түсіну, реакция
"Сокқылар → күрес → партер" байламы	Байламды көрсету: сокқылар сериясы → өту → ұстау → аяқтау / бақылау	Логикалық, өзгергіштік, қарқын

Тапсырмамен спарринг	2×2 мин: біреуі бірінші нөмірмен, екіншісі – қорғаныс пен қарсы шабуылдан жұмыс істейді	Тактикалық мінез-құлық, бейімделу, қашықтықтан жұмыс
Еркін спарринг (техникалық)	Сокқыларды, күресті, бақылауды қолдана отырып, жеңіл/орташа қарқынмен 2×2 мин	Іс-әрекетті біріктіру, жекпе-жектегі мінез-құлық
Сценарийлік жекпе-жек	"Сен ұпай бойынша жеңілесің" немесе "30 секунд қалды" жағдайымен жұмыс	Шешімділік, тапқырлық, бастама
Теориялық бөлім	8-10 сұраққа жауаптар: салмақ дәрежелері, жекпе-жек ережелері, тактика, тыйым салынған әдістер	Ережелерді білу, жекпе-жек стратегияларын түсіну
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Раунд қарқынында соққы техникасы	3×30 сек: аяқтың тұрақты жұмысымен табан немесе қап бойынша қолмен және аяқпен соққылар	Техника, төзімділік, қуат, дәлдік
Клинч және тордағы жұмыс	Қабырғаға қысу → бақылау → лақтыру/аудару/босау әрекеті (2×30 сек)	Белсенділік, үстемдік, қармау техникасы
Аяққа өту + ұстау + аяқтау (имитация)	Серіктес/манекенмен толық байламы	Тегістілік, логикалық, бақылау
Күрделі позициядан жұмыс	Маунт/гардтпг немесе артқы жағынан шығу → үстем жағдайға ауысу	Тактикалық ойлау, тиімділік
Тактикалық тапсырма	Жоспарды орындау: мысалы, "қарсы шабуылдармен қорғаныс жұмысы" немесе "қысым және аудару"	Жекпе-жектегі мінез-құлық, тәртіп, тапсырманы орындау
Сценарийлік спарринг	2 минуттан 1-2 раунд: жекпе-жектің жеңіліс позициядан басталуы (арқада, торда және т.б.)	Бастама, бейімделу, жекпе-жек ойлау
Техникалық спарринг (толық арсенал)	Техникаға, өзгергіштікке және тактикаға баса назар аудары отырып, 2-3 минуттан 2 раунд	Біріктіру, қорғау, өту, бақылау
Еркін спарринг (бақылау)	Жарыс жекпе-жегіне жақын 3 минуттық толық раунд (жабдықта)	Зейін, қарқын, сауатты жекпе-жек жүргізу
"Реакция-шешім" тесті	Жаттықтырушыдан тапсырмаларды жылдам пысықтау: "соққы – қорғаныс", "аудару – жауап", "кету – шабуыл"	Шешім қабылдау жылдамдығы, тайминг
Теориялық бөлім	10-12 сұрақ: тактика, раунд құрылымы, қателерді талдау, бұрыштың рөлі, төрешілік	Түсіну тереңдігі, стратегиялық ойлау
3 жылынан асқан оқудың оқу-жаттығу тобы		
Соққы техникасы	Серия: қол – аяқ – қол (табан немесе қап бойынша 3 ×30 сек)	Координация, тұрыс, соққы күші, дәлдік
Қорғаныс және қарсы шабуыл	Жұпта жұмыс: жауап шабуылдарынан қорғану (30 сек раунд)	Тайминг, бақылау, алуантүрлілік
Аяққа өту + партердегі бақылау	Толық байлам: өту → ұстау → аяқтауға еліктеу / сабмишен	Тегістілік, бақылау, тиімділік
Клинчте / торда жұмыс	Сценарий: бақылау, лақтыру, қорғану немесе қарсы аудару (2×30 сек)	Қармау, тепе-теңдік, белсенділік
Қарсыластың басым позициясынан кету	Маунт, артқы немесе гард → шығу → қарсы шабуыл	Қорғану және аударылу қабілеті
"Соққылар → күрес → аяқтау/түншықтыру" байламы	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша демонстрация	Логика, агрессия, толықтық

Тактикалық тапсырма (жұпта жұмыс)	Әр түрлі тапсырмалармен 2 минуттан 2 раунд: біреуі "бірінші нөмірмен жұмыс істейді", екіншісі "қарсы алады", содан кейін ауысу	Тактика, бастамашылық, реакция
Еркін спарринг (бақылау жекпе-жегі)	2×3 мин, орташа/жоғары байланыс (жабдықта)	Біріктіру, төзімділік, стратегиялық
Сценарий жекпе-жегі / турнирді симуляциялау	Мысалы: 30 секундтық үзіліспен 3×1,5 мин, жеребе бойынша немесе жаңа серіктестермен жұмыс	Бейімделу, төзімділік, ерік қасиеттері
Теориялық бөлім	10-15 сұрақ: жекпе-жекті жүргізу қағидаттары, төрешілік, стратегия, қарсылас стиліне реакция, допингке қарсы	Жекпе-жекті, ережелерді, спортшының менталитетін түсіну деңгейі
ескертпе – балдық жүйеде тапсырма 2-ден 10 балға дейін бағаланады		
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
тапсырма	бағалау өлшемшарттары	
Аяқ-қолмен соққылар сериясы (табан/қап бойынша) 3×30 сек	Техниканың тазалығы, аяқтың жұмысы, тыныс алуды бақылау	
Байлам: соққылар → аяққа өту → ұстау	Іс-әрекеттердің келісімділігі, партердегі бақылау	
Жұпта қорғаныс және қарсы шабуыл (1 мин)	Тайминг, дәлдік, бейімделу	
Клинч: бақылау және лақтыру (2×30 сек)	Позиция үшін күрес, тұрақтылық	
Сценарийлі жекпе-жек: "бірінші нөмірмен жұмыс" (2 мин)	Бастамашылық, шабуылдардың аяқталуы	
Тех. спарринг (2×2 мин, орташа байланыс)	Іс-әрекеттің өзгергіштігі, дұрыс қарқын	
Теория: 10 сұрақ	Тактика, ережелер, терминология, тыйым салынған әрекеттер	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Соққы сериясы + қорғаныс + жауап шабуылы (2×30 сек)	Біріктіру, координация, ырғақ	
Тордағы жұмыс: бақылау + өту/босау	Тепе-теңдік, белсенділік, корпусты пайдалану	
Партер: қиын позициядан шығу → сабмишен немесе соққы	Жағдайларды түсіну, реакция	
Еркін спарринг (2×3 мин, қорғаныс міндетті)	Тактикалық жекпе-жек, қашықтықты бақылау	
"Раундта ұтыласың" тапсырмасы бойынша жекпе-жек (1×2 мин)	Стратегия, тәуекелге бару және нәтижеге жету мүмкіндігі	
Шаршауда жұмыс: 10 берпи + 30 сек табанға ұрудан кейінгі техника	Жүктеме кезіндегі тұрақтылық	
Теория: 15 сұрақ	Ереже бойынша жекпе-жек, төрешілік ету, қалпына келу, жекпе-жекке дайындық	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Толық раунд 3 мин: соққы техникасы + күрес + бақылау	Кешенділік, қозғалыс үнемділігі, қарқын	
Тактикалық жекпе-жек: "күрескерге" қарсы және "соққышыға" қарсы	Стильге бейімделу, тактиканы өзгерту	
Турнир форматында спарринг: 3×2 мин	Жарысқа дайындық, қарқын, үстемдік	
Шаршаудағы жұмыс: 3 серия × "табан + партер"	Техниканы жоғалтпай жұмыс істей білу	
Өз жекпе-жегіңді талдау (бейне + ауызша түсініктеме)	Тактикалық ойлау, саналылық	

Жекпе-жек жоспарын қорғау (ауызша/жазбаша)	Құрылым, логика, шынайылық	
Теория: 20 сұрақ	Жетілдірілген тактика, допингке қарсы, лига ережелері, салмақ айдау, бұрыштың рөлі	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Кешенді серия	3×1 мин: табан (соққылар), өту + күрес, партер → әр 20 секунд сайын ауысу	Төзімділік, тиімділік, қарқын
Клинчте/торда жұмыс	Тұрақтылық, аудару, босау, бас/корпусты бақылау	Үстемдік, өзгергіштік
Жекпе-жек сценарийі	Бір раунд "ұпаймен ұтыласың", екіншісі "күрескерге /соққышыға қарсы"	Тактикалық реакция, бастама
Жарыс қарқынымен спарринг	3×3 мин, жабдықтағы толық байланыс, серіктестерді ауыстыру	Комбинациялар, қашықтық, қорғаныс, өтулер
Жүктемемен функционалды байлам	30 сек: берпи → табан → күрес → тұншықтыру (имитация) → аяқтау (манекен бойынша)	Шаршау техникасы, тұрақтылық
Партерде бақылау және аяқтау бойынша жұмыс	2×30 сек: ұстау + шабуыл (қап немесе серіктес)	Бақылау тығыздығы, қолмен жұмыс
Қарсы шабуыл жұмысы	2×30 сек жұпта: қорғаныс → қарсы шабуыл → үстемдік	Тайминг, шешім жылдамдығы
Өз жекпе-жегін бейнеталдау	Үзіндіні ұсыну және оны талдау (ауызша/жазбаша)	Күшті/әлсіз жақтарын түсіну
Жекпе-жек жоспарын құру	Ауызша немесе жазбаша қорғаныс: шартты қарсыласпен жекпе-жек стратегиясы	Логика, шынайылық, бейімделу
Теориялық тест	20 + сұрақ: лига ережелері (UFC, әуесқой IMMAF), допингке қарсы, салмақ айдау, психология	Түсіну тереңдігі, кәсібилік

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Негізгі жекпе-жек-соққы кеңістігі (зал)		
Атауы	Тағайындалуы	Саны
Мат (татами / күрес кілемі / татами-roll)	Қауіпсіз лақтыру және партерде жұмыс	60 м² және одан жоғары (топқа байланысты)
Қоршау/қабырға/тор (міндетті емес)	Жарыс жағдайларына еліктеу, торда пысықтау	1 ожт үшін 1,2 жыл және сжт/жсшт үшін міндетті) бір спортшыға 1,5 метр.
Айналар (бір қабырғада)	Техниканы түзету, тұрыс пен соққыларды визуалды бақылау	1 жинақ
Орындықтар / демалыс және бақылау аймағы	Күту, киіну, командалық жиындар	Залдың ұзындығы бойынша
Оқытуға және техниканы пысықтауға арналған спорттық мүкәммал		
Бокс табаны (шағын және үлкен)	Соққы дәлдігі мен жылдамдығын пысықтау	2-4 жұп
Табанға соққылар (кик/тай-пэд)	Аяқпен күшті соққыларды қабылдау	2-3 жұп

Макиварлар (қатты және икемді)	Күшпен аяқпен/қолмен соққылар	2-3 дана
Бокс қаптары (әр түрлі салмақта және ұзындықта)	Соққыларды жалпы және күштік пысықтау	3-6 дана
Лақтыру манекендері (15-35 кг)	Күрес техникасы, партерде жұмыс	2-4 дана
Өтуге арналған торлар/резеңке таспалар	Лақтыру кезінде қарсылыққа еліктеу	Қажеттілік бойынша
Төсеніш текшелер / жұмсақ блоктар	Кедергілер, бөгеттер, тепе-теңдік	4-6 дана
Қорғаныс құралдары (жеке және жалпы топтық)		
Мма / бокс дулығалары	Спарринг кезінде басты қорғау	10-20 дана (әр түрлі өлшемдер)
Мма қолғаптары	Спаррингтер және техника	10-20 жұп
Бокс қолғаптары	Қаптар мен табандарда жұмыс	10-15 жұп
Тобық/табан қаптар	Аяқпен соққылардан қорғау	10-15 жұп
Кеудешелер / жилеттер (қыздарға арналған)	Корпусты қорғау	Қажеттілік бойынша
Капалар мен таңғыштар (жеке)	Спаррингке жіберу үшін міндетті	Әр спортшыда
Жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығына арналған жабдық (ждд/адд)		
Секіргіш	Координация, кардио-жүктеме	Спортшылар саны бойынша
Медбол (2-8 кг)	Жарылғыш күш, лақтыру, корпус	4-8 дана
Функционалды ілмектер (trx/аналог)	Функционалды дайындық	2-4 жиынтық
Гіртас, гантельдер (8-24 кг)	Жалпы күш, қармау	8-12 дана
Салмақпен белдіктер / резеңке таспалар	Жылдамдық, күш, төзімділік	4-6 дана
Мойын жаттықтырғышы (қол/аспалы)	Ми шайқалуынан қорғау, мойынды нығайту	2-3 дана
Реакцияға арналған бокс тұлыпы (маятник)	Тайминг, соққыдан кету, реакция	1-2 дана
Ұйымдастырушылық және ілеспе мұқаммал		
Секунд өлшегіш / таймер (электронды)	Раундтарды, аралық уақытты бақылау	1-2 дана
Мультимедиялық панель/музыка	Қарқын, ынталандыру, раундтарды атау	1 жинақ
Флипчарт / маркер тақтасы	Тактикалық схемалар, тапсырмаларды түсіндіру	1
Есепке алу журналдары және бақылау парақтары	Қатысуды, нормативтерді, ттп есепке алу	1 жинақ
Алғашқы көмек қобдишасы	Міндетті	Залға 1-еу
Медициналық/электронды таразы	Спортшыларды өлшеу	1 дана
Жарыс дайындығына арналған арнайы құрал-жабдықтар		
Турнир таймері/секунд өлшегіші	Жекпе-жек жағдайларын модельдеу	Турнир таймері/секунд өлшегіші
Тор немесе ринг/октагон аймағын имитациялау	Турнирлерге дайындық	Тор немесе ринг/октагон аймағын имитациялау

Төрешілер мүкәммалы (табло, жалаушалар)	Оқу-жарыс жаттығулары	Төрешілер мүкәммалы (табло, жалаушалар)
Униформа жиынтықтары (rashguard, шолақ шалбар)	Турнирлерге дайындық, рұқсаттарға фотосессия	Униформа жиынтықтары (rashguard, шолақ шалбар)
Бейнебақылау немесе бейнежазба камералары	Жекпе-жек пен спаррингті талдау	Бейнебақылау немесе бейнежазба камералары

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
54 қосымша

Индорхоккей бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "индорхоккей" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтағы адамдар саны (адам))	Аптасына сағат саны	Жылына сағаттардың жалпы саны (52 апта))
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	12	8	416
	АДТ– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	10	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	6	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6	28	1456
	ЖСШТ	5	32/36	1664/1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Курсанттар / 15 жасқа дейін қоса алғанда	Оқу-жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін іске асыру спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлығының жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	ұлдар/16-19 жасты қоса алғанда			
	Жастар / 20-21 жасты қоса алғанда			
	ересектер/22 және одан жоғары жастағылар			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен	Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес			

спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	7	7	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	7	7	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	7	7	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	7	7	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	14	14	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	14	14	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және	Үйірмелер/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
	Курсанттар / 15 жасқа дейін қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдардың әкімшілігі айқындайды
	ұлдар/16-19 жасты қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		
	Жастар / 20-21 жасты қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		

астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер/22 және одан жоғары жастағылар	21	21	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АД Т– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	4	1	1	1	4
	ОЖТ – 2	1	4	1	1	1	4
	ОЖТ – 3	1	4	1	1	1	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	1	1	4
	СЖТ – 1	2	4	1	1	2	4
	СЖТ– 2	2	4	1	1	2	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	4	1	1	3	4
	ЖСШТ	3	5	1	1	3	5
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдер бойынша	Дайындық кезеңіне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе	РДРС и ДРС	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РЦОП	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары тобының талаптардың талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

жергілікті СДД, ОРДО)	УФКиС	
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

[illegible]

ы қ жарыс тар	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Халық аралық жарыс тар	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	7	3	-	-	-
Облыстық турнирлер	6	4	-	-	-
Республикалық турнирлер	4	3	2	1	-
Ресми облыстық жарыстар	8	4	2	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	8	2	2	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
I оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде:	38	Ойындардың, эстафеталық жарыстардың көмегімен жан-жақты физикалық даму. Б а с ы м д ы л ы қ – агроматериалдылық, үйлестіру, жылдамдық.
ЖДД	22	
АДД	16	
Техникалық	41	Таяқпен және шармен жұмыс істеу дағдыларын меңгеру, ең қарапайым өту техникасын үйрену және допты кептіру. Допты тоқтатуды үйрену.
Тактикалық	11	Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.

Теориялық	7	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спортта сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді енгізудің теориялық негіздері.
Психологиялық	3	Кадрларды даярлау үшін қолайлы жағдайлар жасау
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде:	38	икемділікті, ыдырауды, қозғалыс дағдыларын дамыту. Ашық аспан астындағы ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Үйлесімді баспалдақпен секіру арқандары.
ЖДД	28	
АДД	10	
Техникалық	41	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Допты дәлдік пен тұрақтылық үшін өткізу.
Тактикалық	10	қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	8	Спортпен айналысатын адамдарға қойылатын гигиеналық талаптар _ _____ ойнау техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	3	Спортқа тұрақты қызығушылықты ояту.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде::	38	дамудың жалпы бағдарламасы, беріктіктің, жылдамдықтың, өткізгіштіктің және үйлестірудің дамуын жетілдіру. Доп ойындарын (футбол, гандбол және т.б.) Пайдалану.
ЖДД	26	
АДД	12	
Техникалық	35	Негізгі сокқылар техникасын жетілдіру. Асулардың әр түрін меңгеру. Қақпаға атуды аяқтау. Фейнттерді үйрену.

Тактикалық	10	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	10	Техникалық элементтерді орындау негіздері. Конкурс өткізу ережесі 1. Жалпы ережелер шабуыл және қорғаныс схемаларын зерттеу.
Психологиялық	7	Барған сайын күрделі дайындық міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық-маңызды мінездік белгілер мен еріксіз қасиеттерді дамыту.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика		
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде::	38	спортшылардың дене қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту ұлғаю өз денесінің функционалдық мүмкіндіктері. Дамуға ерекше көңіл бөлінуде жылдамдық пен жылдамдыққа шыдамдылық, қозғалыс жылдамдығы, ойын шыдамдылығы.
ЖДД	22	
АДД	16	
Техникалық	35	Техникалық элементтерді жетілдіру. Әр түрлі асуларды және допты қабылдауды жетілдіру. Қорғаныста және шабуылда ойынды жетілдіру.
Тактикалық	10	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойнау стилін қалыптастыру.
Теориялық	10	Қазақстанда және әлемде далалық хоккейді дамытудың негізгі үрдістері. Қазіргі заманғы ойын схемаларын зерттеу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының дене шынықтыру және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	7	Өзін-өзі бақылау әдістеріне үйрету және жарыстарда алдын ала басталу жағдайын басқару қабілеті
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	
Барлығы	100 %	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде::	34	Жылдамдық пен реакцияның жеңілдікті дамуы. Жылдамдықты, беріктіктің дамуы с дене салмағы. Жылдамдық пен жылдамдыққа шыдамдылықтың, қозғалыс жылдамдығының, ойын шыдамдылығының дамуына ерекше назар аударылады.
ЖДД	20	
АДД	14	
Техникалық	30	Техникалық элементтерді жетілдіру, допты жаттықтыру және допты тоқтату. Жеке қасиеттерді жетілдіру.
Тактикалық	14	Тактикалық шабуыл комбинацияларын жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту. Қорғаныс командасының іс-қимылдарын жетілдіру.
Теориялық	12	Қарсыласының ойынын бейне алдын ала қарау. Ойын схемасын құру.
Психологиялық	10	Спорттық қызметке қарым-қатынасты бекіту, жаттығуларға және бәсекелестік жүктемелерге қарсы тұруды қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі		
Практика		
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде:	34	Аэробтық шыдамдылықтың, ойынға шыдамдылықтың, жылдамдықтың, жалпы беріктіктің дамуы. Арнайы дене шынықтыру даярлығының рөлін арттыру.
ЖДД	18	
АДД	16	
Техникалық	30	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайта қарау. Барлық штрихтардың жылдамдығын арттырады. Мақсатқа қол сұғуды жақсарту. Допты талан-таражға салу бойынша тәжірибеден өту.
Тактикалық	14	Шабуыл кезінде тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Қорғаныс саласындағы командалық іс-қимылдарды жүргізу.

Теориялық	12	Қарсыласқа өз бетінше талдау жасауды үйрену. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	10	Спортшыларда басым тұлғалық белгілерді жақсарту, мысалы: жалпы эмоциялық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа қарсы тұру.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика		
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде:	29	Жылдамдық пен жылдамдыққа шыдамдылықтың, қозғалыс жылдамдығының дамуы, ойын шыдамдылығы, қуаты, аэробтық сыйымдылығы. Жеңіл салмақты пайдалану.
ЖДД	15	
АДД	14	
Техникалық	30	Атудың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Допты өткізу мен тоқтатудың түрлі тәсілдерін жетілдіру. Допты талан-таражға салу техникасы.
Тактикалық	18	Шабуылда және қорғаныста ойнаудың қазіргі заманғы әлемдік тактикалық схемаларын тәжірибеден өткізу. Оң және сол жақ шеттерімен шабуыл жасауды үйренген.
Теориялық	15	Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды дамыту. Ойынды баптау және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	8	Жоғары психологиялық тұрақтылығы, еріксіз қасиеттері бар спортшының тұлғасын қалыптастыру, спорттың барынша жоғары нәтижелеріне қол жеткізуге көңіл-күйі.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде:	29	Ауыр салмақпен күшті дамыту, орташа қарқындылықпен интервалды жаттығу, жылдамдық пен беріктік қасиеттерін, жылдамдықты және ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығының үлесін ұлғайту.
ЖДД	12	
АДД	17	
Техникалық	30	Дамудың жеке ерекшеліктері: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық дағдылар мен дағдылар деңгейі негізінде техникалық және тактикалық дайындықты даралау. Таяқшалар мен шарларды өңдеудің күрделі техникалық элементтерін зерттеу.
Тактикалық	18	5 ойыншыдан артық топтарда өзара әрекеттесудің күрделі комбинацияларын тәжірибеден өткізу
Теориялық	15	тактика және тактикалық дайындық негіздері. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды дамыту. Ойынды баптау және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	8	Жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерін анықтау, оларды түзету, қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияны басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік жағдайларында күйзеліске төзімділік, жоғары бәсекеге қабілетті мотивация, байсалдылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі	-	
Практика		
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде::	28	Күшті сақтау және одан әрі дамыту, жылдамдық пен беріктік қасиеті, жылдамдық және ойын шыдамдылығы. Арнайы дене шынықтыру даярлығының үлесін ұлғайту.
ЖДД	10	
АДД	18	

Техникалық	22	Жеке дағдыларды жетілдіру. Допты қарсыласу арқылы өткізу және қабылдауды жетілдіру. Күрделі үйлестіру фейнттерін зерттеу және қолдану.
Тактикалық	25	Күрделі комбинациялық шабуылдар. Комбинациялық команда шабуылда және қорғаныста ойналады.
Теориялық	15	Өз ойындарын және қарсыласының ойындарын тактикалық талдау. Тактикалық комбинацияларды талдау. Ойынға орнату.
Психологиялық	8	Мінездің моральдық-ерік-жігерлік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде мемлекеттердің автосүзгілеу және өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге уәждемені дамыту
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	2	Жас топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын тәрбиелеу. Жетекші төреші рөлінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде төрешілік жарыстарға дайындық.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене бітімі (барлығы). Оның ішінде::	28	Ойынды жетілдіру үшін негіз ретінде дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау. Жоғары қарқынды оқыту
ЖДД	8	
АДД	20	
Техникалық	20	Жеке ойнау стилін дамыту. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру. Шабуылда және қорғаныста ойнаудың қазіргі заманғы стильдерін зерттеу және қолдану.
Тактикалық	25	Қазіргі заманғы тактикалық схемаларды бейне қарап шығу және талдау. Нақты қарсыластардың жеке тактикалық жоспарларын әзірлеу, ойынды талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
		Қазақстанда және әлемде далалық хоккейді дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы

Теориялық	15	психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды дамыту. Ойынды баптау және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	10	Оқу процесінде дербес ойлауды дамыту. Талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушы және төреші бөлмесі Практика	2	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жастағы топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістемелерді үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін меңгеру, жарыстардың хаттамаларын жүргізу. Жарыстардың төрешілері .
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

АДТ (ұлдар/қыздар))

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	Ұлдар			Қыздар		
		1 жыл	2 жыл	3 жыл	1 жыл	2 жыл	3 жыл
1	2	3	4	5	6	7	8
30 м жүгіру	10	5,6	5,4	5,2	6,1	5,9	5,7
	5	5,8	5,6	5,4	5,9	6,1	5,9
Орнынан ұзындыққа секіру	10	152	160	168	148	158	170
	5	148	152	160	144	148	158
Алға және кері бағытта жүгіру 5x10 м	10	19,6	19,2	18,9	20,6	20,3	20,0
	5	20,0	19,6	19,2	21,0	20,6	20,3

ОЖТ-1-2-3-4 (Ұлдар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	10	4,9	4,7	4,6	4,5
	5	5,2	4,9	4,7	4,6
Орнынан ұзындыққа секіру	10	184	202	222	231
	5	170	184	202	222

Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м	10 5	18,5 19,0	18,2 18,5	18,0 18,2	17,8 18,0
2000 м(с) жүгіру	10 5	506 526	480 506	472 480	465 472
Бүгілген қолмен белтемірге ілініп тұру	10 5	19 17	21 19	25 21	32 25

ОЖТ-1-2-3-4(Қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Сорты, балы	1	2	3	4
30 метр (с) жүгіру	10 5	5,4 5,8	5,3 5,4	5,2 5,3	5,1 5,2
Орнынан ұзындыққа секіру	10 5	185 180	192 185	195 192	200 195
Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м	10 5	19,5 20,0	19,3 19,5	19,1 19,3	19,0 19,1
2000 м (с) жүгіру	10 5	530 540	520 530	510 520	504 510
Бүгілген қолмен белтемірге ілініп тұру	10 5	14 12	15 14	15 14	16 15

СЖТ – 1-2-3 (Ұлдар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	1	2	3	
30 метрге жүгіру	10 5	4,2 4,4	4,1 4,2	4,1 4,1	
Орнынан ұзындыққа секіру	10 5	251 240	256 251	260 256	
Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м	10 5	17,2 17,4	17,0 17,2	16,8 17,0	
2000 м (с) жүгіру	10 5	446 456	438 446	430 438	

СЖТ-1-2-3-(Қыздар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	1	2	3	
30 метрге жүгіру	10 5	4,8 5,0	4,7 4,8	4,6 4,7	
Орнынан ұзындыққа секіру	10 5	216 206	223 216	225 223	

Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м	10 5	18,6 19,0	18,4 18,6	18,2 18,4	
2000 м жүгіру	10 5	488 500	484 488	480 484	

ЖСШ (Ұлдар)

Басқару түрі Жаттығулар	Сорты, балы	Ұлдар	Қыздар		
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	10 5	4,1 4,2	4,6 4,5		
Орнынан ұзындыққа секіру	10 5	257 255	226 220		
Белтемірге тартылу	10 5	15 14	10 8		
180 м алға және кері бағытта жүгіру	10 5	37,4 37,6	40,0 40,2		
2000 м жүгіру	10 5	430 450	480 490		

Оқу топтарындағы техникалық және тактикалық дайындығын бақылау нормалары

Атауы техникалық қабылдау	Саны	Бағалау орындау
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы (қыздар мен ұлдар)		
Кең дриблинг	40 35	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	50,2 54,2	10 5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы (м)	15 10	10 5
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	46 42	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	47,6 48,6	10 5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	18 14	10 5
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	49 38	10 5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	45,4 52,1	10 5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	22,0 13,0	10 5

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	52	10
	42	5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	43,6	10
	50,0	5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	26	10
	15	5
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Кең дриблинг	55	10
	45	5
Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу	42,0	10
	48,7	5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	28,0	10
	16,0	5
нота-кең дриблинг 90 см қашықтықта жүргізілуі тиіс.		
спорттық жетілдіру тобы (1-ші, 2-ші, 2 жылдан астам оқу жылы)		
Кең дриблинг	63–68	10
	52–56	5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	32,0–35,0	10
	19,0–22,0	5
Қақпаға ату уақыты мен дәлдігі Уақыт (тар) Дәлдік (нүктелер)	8,4–8,2	10 5
	18–20	
	10,5–10,3	
	15-17	
жоғары спорт шеберлігі тобы (барлық кезең)		
Кең дриблинг	70–75	10
	65–70	5
Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)	40–50	10
	35–40	5
Қақпаға ату уақыты мен дәлдігі Уақыт (тар) Дәлдік (нүктелер)	8,2–8,0	10 5
	18–20	
	10,3–10,0	
	15-17	

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Жабық хоккей таяқшасы	дана	2
2	Жабық хоккей добы	дана	100
3	Қапшық таяқшасы	Бір ойыншыға арналған дана	1

4	Разлөтайки	дана	36
5	Тор қақпасы	дана	2
6	Конустар	штука	18
7	Футбол добы	дана	1
8	Фишки	дана	50
9	Жабық хоккей мұз айдыны	дана	1
10	Жол және дала кедергілері	дана	15
11	Ат әбзелдері	дана	30
12	Тіреу	дана	10
13	Жабысқақ орама	Бір ойыншыға арналған дана	1
14	Аяқтың төменгі күзетшілері	Бір ойыншыға жұп	1
15	Капа	Бір ойыншыға арналған дана	2
16	Шарларға арналған сөмке	дана	1
17	Ойыншыға арналған қолғап	Бір ойыншыға арналған дана	2
18	Плейер маскасы	дана	4
19	Ойыншыға арналған тізеден қорғау	жұп	4
20	Жүрек соғуының монитору	Бір ойыншыға арналған дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ойын формасы	жиыны	28
2	Шорты	дана	14
3	Юбка	дана	14
4	Жүгіру аяқ киімі	Бір ойыншыға жұп	1
5	Жаттығу футболкасы	Бір ойыншыға арналған дана	2
6	Гайтерлер	жұп	14
7	Легиондар	дана	28
8	Оқу костюмі	дана	14
9	Қақпашыны қорғау құралдары	дана	4

Ескертпе: ** заттардың саны зерттеу тобының негізінде жүргізіледі.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
55 қосымша

"Каратэ WKF" бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "каратэ WKF" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт)	АДТ 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248

клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	СЖТ – 1 (13-17ж)	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	СЖТ – 2 (14-18ж)			
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары (15-20 ж)			
	ЖСШТ (16+)			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	ОЖТ – 2	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	ОЖТ – 3	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	СЖТ – 1	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	СЖТ – 2	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	ЖСШТ	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	Үйірмелер/секциялар	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық)	СЖТ – 1	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	СЖТ – 2	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін	Оқу жоспар. сәйкес		
	ЖСШТ (16+)	21 күнт.күнге дейін	18 күнт.күнге дейін		кешенді медициналық	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық

к СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)				Оқу жоспар. сәйкес	тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,						

дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 2	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 3	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	2	3	1	1	1
	СЖТ – 1	2	2	4	2	2	1
	СЖТ – 2	2	3	4	2	2	2
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	3	3	4	2	3	2
	ЖСШТ	3	4	5	2	4	3
	Үйірмелер /секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барылық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	РСДД және СДД	ЖСШТ тобының дайындық кезеңдеріне сәйкес					
	РОДО	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары тобының дайындық кезеңдеріне сәйкес					

облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықтары , Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСПТ тобының дайындық кезеңдеріне сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

ер, дене шынықтыру орталықтары		
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар 12-13 жас		Юниорлар 14-15 жас		Юниорлар 16-17 жас		Жастар 21		Ерлер 18 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Республикалық турнирлер	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Ресми облыстық жарыстар	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Ресми республикалық жарыстар	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Халықаралық жарыстар	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар 12-13 жас		Юниорлар 14-15 жас		Юниорлар 16-17 жас		Жастар u21		Ерлер 18 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медаль ар саны	Жиынтық саны	Медаль ар саны	Жиынтық саны	Медаль ар саны	Жиынтық саны	Медаль ар саны	Жиынтық саны	Медаль ар саны
Облыстық турнирлер	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76

Республикалық турнирлер	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Ресми облыстық жарыстар	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Ресми республикалық жарыстар	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Халықаралық жарыстар	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	5	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	10	5	3	-	-
Ресми облыстық жарыстар	10	5	3	3	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15	5	3	3	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлық тобы		
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	45	Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты
ЖДД	33	

АДД	12	физикалық даму. Басымдық-ептілік, үйлестіру, жылдамдық.
Техникалық	40	Үйлестіру мен соққы техникасын дамытуға арналған қарапайым жаттығуларды игеру. Негізгі әдістер мен қимылдарды үйрену: соққылар үшін бастапқы позицияларды үйрену және еліктеу – тірек, аяқтың орналасуы, өзекті бұру, тербелу техникасы, қолдың денеге қатысты орналасуы, қолдың, білектің және иықтың жұмысы. Қозғалыс дәлдігіне, тепе-теңдікті бақылауға және дұрыс тыныс алуға ерекше назар аударылады
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	64-83	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Арқанмен секіру, үйлестіру баспалдақтарында.
ЖДД	46-60	
АДД	18-23	
Техникалық	12-18	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылыққа арналған техника.
Тактикалық	8-10	қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	2-4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу.

		Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	2-4	-
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	35	Жүгіру, жаттығу залы, арқанмен секіру, ойын жаттығулары, салмақ, абсцесс, итеру
ЖДД	24	
АДД	11	
Техникалық	45	Негізгі соққылар техникасын жетілдіру. Шабуылдардың әртүрлі түрлерін игеру. Айналу, әртүрлі аймақтар. Соңғы соққылар.
Тактикалық	11	Жекпе –жек тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Каратэ wkf терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
ЖДД	22	
АДД	12	
		Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуылдар. Әр түрлі шабуылдар мен әдістерді

Техникалық	43	жетілдіру. Бо кезінде қорғанысты жетілдіру.
Тактикалық	12	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жекпе-жектің жеке стилін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде муайтайдың негізгі даму үрдістері . Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорт дайындығының жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Қазақстан мен әлемдегі wkf каратэ дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен дағдыларды дамыту, (топ құру, негізгі командаларды орнында және қозғалыста беру). Топта жылыту үшін дағдыларды жетілдіру. Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	30	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы. Жылдамдықты дамыту ойындары. Дене салмағын қолдана отырып, күш жаттығулары.
ЖДД	20	
АДД	10	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылықпен күресу, соққылардың дәлдігін үйрету. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.

Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Жарыс кезінде қателерді анықтау және түзету, қателіктермен жұмыс. Судья, есептегіш судья рөліндегі ресми қалалық жарыстарға қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	19	
АДД	11	
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Барлық соққылардың жылдамдығын арттыру. Соққы техникасының жекелеген элементтерін орындауда да, әртүрлі соққылардың үйлесімінде де соққы дәлдігін күшейту. Жеке стиль ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Жаңа күрделі шабуылдарды, қарсы шабуылдарды, әртүрлі ұзындықтарды және әртүрлі камуфляждарды үйрену.
Тактикалық	17	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерін талдау.
		Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру,

Психологиялық	5	мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік..
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Судья, аға судья, есептегіш судья және хатшылық құрамында қалалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті және жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану.
ЖДД	12	Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
АДД	12	Соққылардың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Дәл соққы мүмкіндіктерін арттыру үшін ереуілдердің өзгергіштік аймақтарын кеңейту.
Техникалық	42	Әр түрлі қарсыластармен жеке және командалық жекпе-жектің тактикалық жоспарларын құру санаттар.
Тактикалық	22	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жекті тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерін талдау.
Теориялық	6	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Психологиялық	5	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Судья, аға судья, есептегіш судья және хатшылық
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	

		құрамында қалалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
ЖДД	10	
АДД	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық қондырғыларын орындай отырып, есеп бойынша жаттығу ойындары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жекпе-жектегі тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жоғары жауапкершілік жағдайында стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші судья, хатшы, бас судья ретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен физикалық төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
ЖДД	9	
АДД	13	
Техникалық	32	Шабуылдаушы техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру. Қорғаныс пен қарсы шабуылдарды жетілдіру.
Тактикалық	32	Әр түрлі қарсыластармен жеке және командалық жекпе-жектің тактикалық жоспарларын құру санаттар.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жекпе-жекті тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мотивацияны дамыту
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, аға төреші, жетекші төреші, бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	20	Ойынды жетілдірудің негізі ретінде жоғары деңгейдегі физикалық және арнайы дайындықты сақтау.
ЖДД	8	
АДД	12	
Техникалық	32	Жекпе-жектің жеке стилін дамыту . Шабуыл комбинацияларын, қорғаныс пен қарсы шабуылдарды жетілдіру.
		Әр түрлі қарсыластармен жеке және командалық жекпе-жектің

Тактикалық	34	тактикалық жоспарларын құру санаттар. Нақты қарсыластарға жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, жекпе-жекті талдау және тактикалық стратегияны дайындау .
Теориялық	7	Қазақстан мен әлемдегі wkf қаратө дамуының негізгі тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жекті тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Оқу процесінде дербес ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	1	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Командалық және жеке жарыстардың төрешілері.
Барлығы	100 %	

Алғашқы даярлық топтары үшін

1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-нан аз	0	120-дан аз	0	110-нан аз	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен аз	0	3-тен аз	0	10-нан аз	0	6-дан аз	00
2.2.	Гимнастикалық орындықтан алға қарай еңкею (орындық деңгейінен)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0	+3-тен аз	0	+4-тен аз	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан аз	0	130-дан аз	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						

2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден аз	0	8-ден аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған қалыптан алға қарай еңкею (орындық деңгейінен)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен аз	0	+3-тен аз	0
2.3.	Аркада шалқасынан жатып, тізені бүгіп денені еңкейту	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан астам	0	45-тен астам	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	рет	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан аз	0	175-тен аз	0
2.3.	Денені аркада жатқан күйден көтеру	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден астам	0	5,5-тен астам	0
1.2.	3 x 10 м қайтармалы жүгіру	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен астам	0	40-тан астам	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	рет	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен аз	0	40-тан аз	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан аз	0	215-тен аз	0
2.3.	Белтемірге асылған күйде аяқты түзу күйінде оған тигізгенше көтеру	рет	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен аз	0	10-тен аз	0
2.4.	Белтемірде асылған күйде тарту	рет	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-тен аз	0	8-тен аз	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

			Оқу тобын	Қамтамасыз ету нормалары		
				Даярлық кезеңдері бойынша		

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Алғашқы даярлық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі		Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Аяққа арналған футбол (қызыл, көк)	жиынтық (2 дана)	адам	2	2	1	2	1	1	1	1	-	-
2	Қыздарға арналған кеуде қорғанышы, маска-шлем, қолғаптар	жиынтық	Адам	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-
3	Тіске арналған қапа	дана	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Кеудеге арналған қорғаныш (белгіленген нұсқада)	дана	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1		
5	Қол үшін резеңке бунама	дана	Адам	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	Аяқ үшін резеңке	дана	адам	1	1	1	1	1	1		1		

[illegible]

19	Ганте льдер	жиынтық	оқу тобы	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
20	Штанг а	дана	оқу тобы	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
21	Штанг а тірегі бар орынды ық	дана	оқу тобы	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
22	Орташ а тұлып	дана	оқу тобы	3	3	3	2	5	1	5	1	-	-
23	Ұзын тұлып	дана	оқу тобы	3	3	3	2	5	1	5	1	-	-
24	Қабыр ға жасты ғы	дана	оқу тобы	3	3	3	3	5	3	5	3		
25	Элект ронды тараз ы	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
26	Элект ронды табло	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
27	Видео камер а	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
28	Татам и	жиынтық	оқу тобы	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
29	Катаға арналған киман о (ақ, көк)	жиынтық	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	1	2
30	Кумит эге арналған киман о (ақ, көк)	жиынтық	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	1	2

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

		Өлше м бірлік	Қамта масыз ету бірлік тері (	Қамтамасыз ету нормалары				Жаттықтыру шылар,
				Дайындық кезеңдері бойынша				

Р/с №	Атауы	тері (адам, дана, жұп (2 дана), жинақ және т.б.)	оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі		жаттықтырушы-оқытушылар	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Саны	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Футболка қысқа жеңіммен	Дана	адам	1	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай	-	-
2	Шорты	жұп	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Кроссовка	дана	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Футболка (салтанатты)	дана	адам	1	2	1	1	1	6 ай	1	6 ай	-	-
5	Сөмке (дорожная)	дана	адам	-	-	-	-	1	6 ай	1	6 ай	-	-
6	Костюм-сауна	дана	адам	-	-	-	-	2	6 ай	2	6 ай	-	-
7	Спорттық костюм (салтанатты)	дана	адам	1	1	1	1	2	6 ай	2	6 ай	1	1
8	Спорттық костюм (жаттығуға арналған)	дана	адам	-	-	2	1	2	6 ай	2	6 ай	-	-
9	Спорттық костюм (желден)	дана	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

	қорғайтын)											-	
10	Спорттық бас киім (бейсболка)	жұп	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
11	Рюкзак	дана	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
56 қосымша

Каратэ-до кҰкушинкай бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – каратэ-до кҰкушинкай бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	12	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	4	30	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жасөспірімдер/қоса алғанда 13 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	юниорлар/ қоса алғанда 14-15 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 16-17 жас, 18-19 жас			
	ересектер/20 жас және одан үлкен			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын				

ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1	1	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	2	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	2	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	3	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	4	4	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	4	4	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	4	4	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар					
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар	жасөспірімдер/қоса алғанда 13 жасқа дейін	2	2	14 күнге дейін	
		юниорлар/қоса алғанда 14-15 жасқа дейін	2	2	14 күнге дейін	
		жастар/қоса алғанда 16-17 жас, 18-19 жас	3	3	14 күнге дейін	

қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер/20 жас және одан үлкен	3	3	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, және шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

		Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
							Республи

						калық	
Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Халық аралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	

							жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	2-3	0	0
	ОЖТ – 2	1	3	2	2-3	1	0
	ОЖТ – 3	2	4	3	4-5	1	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	4	3	4-5	2	1-2
	СЖТ – 1	3	5-6	3	3	3	4-5
	СЖТ – 2	3	5-6	3	3	4	4-5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	5-6	3	3	4	4-5
	ЖСШТ	4	6	2	2	6	4-5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО,	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету				
	Жасөспірімдер (13 жастан аспаған)	Юниорлар (15 жастан аспаған)	Жастар (16-17 жастан аспаған)	Жастар (18-19 жастан аспаған)	Ересектер (20 жас және одан жоғары)

Ресми республикалық жарыстар	32	32	24	24	16
Халықаралық жарыстар	16	16	16	16	16

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	3	0	0	0
Облыстық турнирлер	5	5	0	0	0
Республикалық турнирлер	5	3	0	0	0
Ресми облыстық жарыстар	10	3	0	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	15	5	1-2	1	1-2

Республика чемпионаты жылына бір рет әр жас тобы үшін (Халықаралық федерацияның жас санаттары бойынша) өткізілуі керек.

Ресми аймақтық жарыстар – Облыстық чемпионат, облыстық жарыстар.

Ресми республикалық жарыстар – Қазақстан Республикасының чемпионаты, Қазақстан Республикасының кубогі, Республикалық жарыс.

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	30	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу.

Техникалық	20	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс.
Тактикалық	25	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Теориялық	10	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу. Каратэ-до КҰкушинкайдың тарихы
Психологиялық	10	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	23	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу.
Техникалық	25	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс.
Тактикалық	27	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Теориялық	25	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу. Каратэ-до КҰкушинкайдың тарихы
Психологиялық	0	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу.
Техникалық	30	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс.
Тактикалық	30	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Теориялық	15	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	0	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу.
Техникалық	35	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс.
Тактикалық	25	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Теориялық	15	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	0	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу.
Техникалық	30	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс.
Тактикалық	20	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Теориялық	10	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	10	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	23	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу.

Техникалық	25	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс.
Тактикалық	27	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Теориялық	15	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	5	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу. Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты дамыту, техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру.
Техникалық	30	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс. Орындық жұмыс.
Тактикалық	20	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу. Спаринг уақытын арттыру.
Теориялық	10	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	5	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Қалпына келтіру әрекеттері	5	Қалпына келтіру шаралары, сауна. Ойынға дайындық: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеталық жарыс. Табиғатқа бірлескен саяхат.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу. Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты дамыту, техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру.
Техникалық	30	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс. Орындық жұмыс.

Тактикалық	25	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу. Спаринг уақытын арттыру.
Теориялық	5	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	5	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Қалпына келтіру әрекеттері	7	Қалпына келтіру шаралары, сауна. Ойынға дайындық: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеталық жарыс. Табиғатқа бірлескен саяхат.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу. Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты дамыту, техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру.
Техникалық	25	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс. Орындық жұмыс.
Тактикалық	35	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу. Спаринг уақытын арттыру.
Теориялық	5	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	5	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Қалпына келтіру әрекеттері	2	Қалпына келтіру шаралары, сауна. Ойынға дайындық: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеталық жарыс. Табиғатқа бірлескен саяхат.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	25	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: жүгіру, уақытқа жүгіру, секіру, серпілу, уақыт бойынша эстафеталық жүгіру, созылу, турникпен жұмыс істеу. Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты дамыту, техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру.
Техникалық	25	Макиварада жұмыс жасау, қапшықтарды қолмен соғу, аяқпен тебу жаттығулары, жұппен ұрыс комбинацияларымен жұмыс. Орындық жұмыс.

Тактикалық	30	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу. Спаринг уақытын арттыру.
Теориялық	5	Жауынгерлік комбинацияларды жаттықтыру, әртүрлі серіктестермен тактикалық дайындық, қозғалыста жұмыс істеу.
Психологиялық	3	Психологтың әр спортшымен жеке жұмысы. Жаттықтырушымен бірлескен жұмыс, әр спортшыға талдау жасау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жарыстарда төреші, оқу-жаттығу жиындарында жаттықтырушының көмекшісі болып жұмыс істеу
Қалпына келтіру әрекеттері	10	Қалпына келтіру шаралары, сауна. Ойынға дайындық: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеталық жарыс. Табиғатқа бірлескен саяхат.
Барлығы	100 %	

№	Жаттығулар	Бағалау	Өлшем бірлігі	Алғашқы даярлау топтар үшін			Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін			
				Бір жылға дейін оқу нормативі			Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
				9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	15 жас және одан жоғары

1. Жалпы дене даярлығының нормативтері

1	Жүгіру 30 м	10 5 0	секунд	6,3 6,6 6,9 (ұлдар) 7,0 7,4 7,6 (қыздар)	6,1 6,5 6,8 (ұлдар) 6,8 7,2 7,4 (қыздар)	-	-	-	-	-
	Жүгіру 60 м	10 5 0	секунд	-	-	10,2 10,3 10,6 (ұлдар) 10,4 10,5 10,8 (қыздар)	10,0 10,1 10,4 (ұлдар) 10,2 10,3 10,6 (қыздар)	9,7 9,8 10,1 (ұлдар) 10,1 10,2 10,5 (қыздар)	9,4 9,5 9,8 (ұлдар) 9,9 10,0 10,3 (қыздар)	9,2 9,3 9,6 (ұлдар) 9,4 9,6 10,1 (қыздар)
				9,8 10,2 11,5	9,1 9,8 11,0	8,6 8,9-8,7 10,0	8,1 8,5-8,2 9,9	7,8 8,1-7,9 9,6	7,5 7,9-7,6 9,6	7,3 7,7-7,4 9,1

2	Шаттл жүгірісі 3*10 м	10 5 0	секунд	(ұлдар) 10,4 10,8 12,5 (қыздар)	(ұлдар) 9,5 10,0 10,7 (қыздар)	(ұлдар) 8,9 9,2-9,0 10,6 (қыздар)	(ұлдар) 8,7 9,1-8,8 10,5 (қыздар)	(ұлдар) 8,4 8,8-8,5 10,2 (қыздар)	(ұлдар) 8,2 8,7-8,3 10,3 (қыздар)	(ұлдар) 8,0 8,5-8,1 10,0 (қыздар)
3	Кросс 500 м (9 жас) 1000 м (10-11 жас) 2000 м (12-13 жас) 3000 м (14-15 жас)	10 5 0	минут	Уақыт бақыла у сыз	Уақыт бақыла у сыз	Уақыт бақыла у сыз	9,8 10,00 10,30 (ұлдар) 10,40 12,50 15,40 (қыздар)	9,6 9,9 10,20 (ұлдар) 10,30 12,40 15,20 (қыздар)	9,2 9,5 9,8 (ұлдар) 10,40 11,10 13,50 (қыздар)	9,0 9,2 9,5 (ұлдар) 10,40 11,50 13,20 (қыздар)
4	Орнынан ұзындыққа секіру	10 5 0	сантим етр	145 115 100 (ұлдар) 135 110 85 (қыздар)	160 140 125 (ұлдар) 160 145 130 (қыздар)	165 145 135 (ұлдар) 165 155 145 (қыздар)	170 150 140 (ұлдар) 170 160 140 (қыздар)	180 155 145 (ұлдар) 175 165 140 (қыздар)	190 165 150 (ұлдар) 180 175 150 (қыздар)	200 185 160 (ұлдар) 200 185 165 (қыздар)
5	Жатқан күйде іілу	10 5 0	сан рет	25 15 10 (ұлдар) 9 7 5 (қыздар)	30 20 15 (ұлдар) 10 8 6 (қыздар)	35 25 20 (ұлдар) 16 14 12 (қыздар)	45 35 30 (ұлдар) 20 18 15 (қыздар)	50 40 35 (ұлдар) 25 24 20 (қыздар)	55 45 40 (ұлдар) 30 29 26 (қыздар)	60 50 45 (ұлдар) 34 32 30 (қыздар)
6	Турникте тартлу 9-10 жас және қыздар (төмен турникте тартылу)	10 5 0	сан рет	4 3 2 (ұлдар) 9 7 2 (қыздар)	5 4 3 (ұлдар) 10 6 4 (қыздар)	7 5 3 (ұлдар) 11 7 5 (қыздар)	8 6 4 (ұлдар) 12 8 6 (қыздар)	9 8 5 (ұлдар) 13 9 7 (қыздар)	10 9 6 (ұлдар) 14 10 8 (қыздар)	12 9 7 (ұлдар) 15 10 9 (қыздар)
				20 18	22 20	24 22	26 24	28 26	29 28	30 29

7	Денені жатқан қалыптан көтеру	10 5 0	сан рет	10 (ұлдар)	14 (ұлдар)	16 (ұлдар)	18 (ұлдар)	20 (ұлдар)	25 (ұлдар)	26 (ұлдар)
				25	28	30	35	40	45	50
				15	18	20	25	30	35	40
				8	10	12	15	20	25	30
				(қыздар)	(қыздар)	(қыздар)	(қыздар)	(қыздар)	(қыздар)	(қыздар)

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)
1	Секіру арқан	дана	1
2	Хронометр (секундомер)	дана	1
3	Жаттығу велосипеді	дана	1
4	Жүгіру жолы (жаттығу машинасы)	дана	1
5	Гантельдер	жұп дана	1
6	Штанга	дана	1
7	Орташа соққыға арналған қап	дана	3
8	Ұзын соққылы қап	дана	3
9	Қабырға соққы қап	дана	3
10	Электрондық таразылар	дана	1
11	Татами	жиынтық	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)
1	Ақ кимоно (ката бөлімі)	жиынтық	1
2	Ақ кимоно (кумитэ бөлімі)	жиынтық	1
3	Белбеу	дана	1
4	Қол қап	жұп дана	1
5	Тізе қорғаныстары	жұп дана	1
6	Шынтақ қорғаныстары	жұп дана	1
7	Жіліншік пен аяқтың қорғанышы	жұп дана	1

8	Қыздарға арналған кеуде қорғанысы, маска-шлем, қол қаптар	жұп дана	1

Ескертпе: спорт тәртібі бойынша түрлі пәндер үшін арнайы жабдықтардың және техникалық айырмалар болса, стандарттар әр спорт түрі бойынша көрсетіледі.

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2022 жылғы 21 қыркүйектегі № 273 бұйрығына сәйкес толтырылады.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2022 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
57 қосымша

Каратэ-до шотокан бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшылардың дайындығын стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – каратэ-до шотокан бойынша спорттық жаттығуларды жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Оқытуды бір жүйеге келтіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, бүкіл ел бойынша спортшыларды дайындауға бірыңғай көзқарасты қамтамасыз етеді.

2. Үздіксіздігін қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді – бастапқы кезеңнен бастап спорттық шеберліктің ең жоғары деңгейіне дейін. Бұл спортшыларды дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Оқыту сапасын бақылау

Оқытудың әрбір кезеңінде нәтижелерге қойылатын нақты стандарттар мен талаптар анықталған, бұл тренерлер мен ұйымдардың жұмыс барысын және сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық құрамалар үшін жоғары сапалы резервті қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен интеграция

Әзірлеу барысында халықаралық стандарттар мен трендтер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық мерзімдерінің нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылдық жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
Қазақстан Республикасының ұлттық және мемлекеттік құрама командаларын дайындайтын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың құрамаларын дайындайтын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, оқу-жаттығу орталықтары, басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ұлдар/қоса алғанда 8-9; 10-11 жастағы	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшының жеке жаттығу жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	кадеттер/қоса алғанда 12-13; 14-15 жастағы			
	жасөспірімдер/қоса алғанда 16-17 жастағы			
	жастар/қоса алғанда 16-17; 18-20 жастағы			
	ересектер/қоса алғанда 18 жастан бастап; ката/қоса алғанда 16 жастан бастап			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес			

спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындау бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындау бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	15	10	7	2	
	ОЖТ – 2	15	15	10	2	
	ОЖТ – 3	20	15	10	2	
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	20	15	15	5	
	СЖТ – 1	24	21	15	5	
	СЖТ – 2	24	21	18	5	
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	24	21	18	5	
	ЖСШТ	24	21	18	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың	ұлдар/қоса алғанда 8-9; 10-11 жастағы	21		10	5	
	кадеттер/қоса алғанда 12-13; 14-15 жастағы	24		10	5	
	Жасөспірімде/қоса алғанда 16-17 жастағы	24		10	5	
	жастар/қоса алғанда 16-17; 18-20 жастағы ;	24		10	5	

командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер/ қоса алғанда 18 жастан бастап; ката/ 16 жастан жоғары	24		10	5	
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының максималды ұзақтығы оқу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстарының шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара лық	Республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындау бойынша ОЖЖ	Республик алық жарыстарға

							дайындау бойынша ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын	РССД, СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОДО	СЖТ 2 ж.ж.талаптарына сәйкес					
	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымның құрамына енгізілген спортшылардың іссапарлары жалпы алғанда дайындық кезеңі/жас үшін қарастырылған шектен аспауы керек.		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер	

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ұлдар 8-9; 10-11 жастағы		Кадеттер 12-13; 14-15 жастағы		Жасөспірімдер ұлдар 16-17 жастағы		Жастар 16-17; 18-20 жастағы		Ересектер 18 жастан бастап Ката 16 жастан бастап	
	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16
Республикалық турнирлер	14	42	14	42	7	21	7	21	7	21
Ресми облыстық жарыстар	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16
Ресми республикалық жарыстар	20	40	20	40	10	40	10	40	10	40
Халықаралық жарыстар	20	60	20	60	10	30	10	30	10	30

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Қыздар 8-9; 10-11 жастағы		Қыздар 12-13; 14-15 жастағы		Жасөспірім қыздар 16-17 жастағы		Жастар 18-20 жастағы		Ересектер 18 жастан бастап Ката 16 жастан бастап	
	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16
Республикалық турнирлер	14	42	14	42	7	21	7	21	7	21
Ресми облыстық жарыстар	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16

Ресми республикалық жарыстар	20	40	20	40	10	40	10	40	10	40
Халықаралық жарыстар	20	60	20	60	10	30	10	30	10	30

Ескерту: Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қажетті жиынтықтар мен медальдармен қамтамасыз ету кезінде олардың ақырғы саны осы жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санаттағы ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	1	1		
Облыстық турнирлер	8	2	1		
Республикалық турнирлер	12	4	1	1	1
Ресми облыстық жарыстар	14	3	2	1	
Ресми республикалық жарыстар	20	4	2	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене дайындығы	65	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
		Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті

Арнайы дене дайындығы	15	орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекті жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортшының жарыс ережелері, оқу-жаттығу процесінің негіздері, күре тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт. Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20	Таңдалған спорт түрінен жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті жалпы даму бағдарламасы, дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекті жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.

Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының жарыс ережелері, оқу-жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекті жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекті жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	7	Спортшының күнделікті жұмысы. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Қатайту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекті жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік

		жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	40	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекте жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Күрделі жаттығуларды шешу үшін қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекте жүргізу тактикасы туралы білімін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқытуда, оқу сабақтарын ұйымдастыруда және өткізуде тәжірибелік дағдыларды жетілдіру, сонымен қатар төрешілік

		негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрінен жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті денсаулықты нығайту және дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекте жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекте жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрешілік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту,

Жалпы дене дайындығы	40	жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекте жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Жаттығуларға және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, оқу-жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекте жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Ұрысты жақсарту үшін кіші жолдастармен жеке жұмыс істеу үшін ұйымдастырушылық дағдыларды дамыту. Сонымен қатар төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті

		орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Оқытудың алдыңғы кезеңіндегі материалды қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен ұрыс жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	20	Дене қабілеттері және дене шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, оқу-жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекті жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрешілік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Қол жеткен деңгейді ұстап тұру және негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) одан әрі қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық,		Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекте жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда

тактикалық дайындық	25	жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Психологиялық тұрақтылығы жоғары, ерік-жігері күшті, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге жігерлі спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекте жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары нәтижелі спорт түрлері үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекте жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті,

		ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жекте жүргізу жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Мінездің адамгершілік-еріктік қасиеттерін дамыту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекте жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік

		іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстардың есебін жүргізу және жүргізу жүйесін меңгеру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлық топтары үшін

Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
		Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері									
30 м жүгіру	секундтер	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
		6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
		6,5 аса	0	7,0 аса	0	6,0 аса	0	6,4 аса	0
Алға және кері бағытта жүгіру 3x10м	секундтер	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
		10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
		10,8 аса	0	11,3 аса	0	10,0 аса	0	10,9 аса	0
Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	сантиметрлер	120	10	115	10	125	10	115	10
		115	5	110	5	120	5	110	5
		115	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дайындықтың осы кезеңдері үшін нормалар спорт/пән үшін ақпараттық түрде көрсетілген

Егер спорт түрінде әр түрлі пәндер болса, онда аударма нормалары әрбір пән үшін нақтыланады

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемдері	Нормалар			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормалары						
1.1.	Еденде жату қалпында қолды бүгу және тік ұстау	Рет саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5 аса	0	5 аса	0
2. Арнайы дайындық нормалары						
2.1	Гимнастикалық орындықта тұрып алға	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5

5	Протектор (әйелдер)	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Кеуде протекторы	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Жіліншікті қорғау футтары (ақ, қызыл, көк)	жиынтық	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Қолқаба ттамалары (ақ, қызыл, көк)	жиынтық	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Капа	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Резеңке (жаттығулық)	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
58 қосымша

КҰкушин будокай каратэ спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша ұлттық спорттық дайындық стандарты спортшыларды дайындау үдерісін біріздендіру, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында

әзірленді. Бұл стандарттың негізгі мақсаты – кҰкушин будокай каратэ" шеңберінде кҰкушин будокай каратэ бойынша спорттық дайындықпен айналысатын мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Стандарт ел аумағындағы барлық өңірлерде, спорт мектептерінде немесе жаттықтырушылардың деңгейіне қарамастан, спортшыларды дайындауда бірыңғай тәсілді қамтамасыз етеді. Бұл спортшылардың дамуында тең жағдай туғызуға мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт спорттық дайындықтың құрылымын нақты анықтайды — бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлік деңгейіне дейін. Мұндай жүйе спортшының дамуын логикалық және кезең-кезеңімен ұйымдастыруға мүмкіндік береді

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір дайындық кезеңінде қол жеткізілуі тиіс нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптарды белгілейді. Бұл спортшылардың ілгерілеуін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарт дарынды спортшыларды анықтап, дамытуға жағдай жасап, ұлттық құрамалар үшін сапалы спорттық резерв қалыптастыруға ықпал етеді.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу барысында заманауи халықаралық нормалар мен үрдістер ескерілді, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік ареналарда бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Топ толымдылығы (адам)	Апталық сағат саны	Жылдық жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ 2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСПТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым Жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларын дайындайтын ұйымдар, облыстық, республикалық маңызы бар қалалар мен астана командаларын дайындайтын ұйымдар (Республикалық СДД, ҰОП, ҰСО, жаттығу орталықтары, басқармалар және жергілікті СДД, ЦФОС)	Жасөспірімдер /10-12 ж.	Оқу жүктемесі дайындық кезеңіне және спортшының тиісті оқу тобындағы (дайындық сатысы) мүшелігіне, сондай-ақ жеке дайындық жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер /13-14 ж.			
	Жастар /15-16 ж.			
	Жастар 17-18 ж.			
	Ересек 19 жастан			
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлерінен жарыстар ұйымдастыратын спорт федерациялары, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі ережелер мен тәртіптерге сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-тәрбие жұмыстары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасыДайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық жиындары	Қ Р чемпионаттарына дайындық жиындары	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексеру	Ескерту
	АДТ – 1					
	АДТ – 2					
	ОЖТ – 1	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес		

Оқу-жаттығу процесін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, спорт клубтары, спорт секциялары))	ОЖТ – 2	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	ОЖТ – 3	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	ОЖТ 3-жыл және одан жоғары	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	СЖТ – 1	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	СЖТ – 2	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	СЖТ 2 жыл және одан жоғары	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	ЖСШТ	18 күнге дейін	21 күнге дейін	О қ у жоспарына сәйкес	Жылына 2 рет	
	Клубтар/секциялар	Ішкі ережелер мен тәртіптерге сәйкес				
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық құрамаларын, облыс, республикалық маңызы бар қалалар және астана командаларын дайындайтын ұйымдар (Республикалық СДД, ҰОП, ҰС О, жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ЦФОС)						
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлерінен						

жарыстар ұйымдастыра тын спорт федерациялар ы , ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	Ішкі ережелер мен тәртіптерге сәйкес

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының ең жоғары ұзақтығы – жиын өтетін орынға бару және қайту уақыты есепке алынбайды.

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас шамасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республиканс-кие	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға оқу-жаттығу жиыны	Республикалық жарыстарға оқу-жаттығу жиыны
Организаци, в которых осуществля е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	АДТ – 1	0	0	0	1	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 2	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 3	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ 3-жыл және одан жоғары	1	2	3	1	1	1
	СЖТ – 1	2	2	4	2	2	1
	СЖТ – 2	2	3	4	2	2	2
	СЖТ 2 жыл және одан жоғары	3	3	4	2	3	2
	ЖСШТ	3	4	5	2	4	3
	Клубтар / секциялар	Ішкі регламентке және жұмыс тәртібіне сәйкес					
Интернат-мектептер, колледждер	Барлық кезеңдер	Дайындық кезеңіне сәйкес					
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық құрамалары	РСДД және СДД	ЖСШМ (жоғары спорт шеберлігі мектебі) талаптарына сәйкес					
	РСДД	ІШШ 2-ден жоғары талаптарына сәйкес					

н, облыс, республикалық маңызы бар қалалар мен астана командалары н дайындайтын ұйымдар (Республикалық СДД, ҰОП, ҰСО, жаттығу орталықтары , басқармалар немесе жергілікті СДД, ЦФОС)	ЖШЖСБ	ЖСПМ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары		Ішкі регламентке және жұмыс тәртібіне сәйкес

4. Қазақстан республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Жарыс түрі	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар 8-9; 10-11		Жасөспірімдер12-13		Жасөспірімдер 14-15		Жастар 16-17; 18-21		Ересек 22 жастан жоғары	
	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны	Жиында р саны
Облыстық турнирлер	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Республикалық турнирлер	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Ресми облыстық жарыстар	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Ресми республикалық жарыстар	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Халықаралық жарыстар	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44

[illegible]

Ресми облыстық жарыстар	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24
Ресми республикалық жарыстар	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24
Халықаралық жарыстар	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24

Ескерту: Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету бойынша нақты жиынтықтар мен медальдар саны сол жарысты өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрі	Количество судей				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты төреші Ұлттық спорт түрлерінен	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	2			
Облыстық турнирлер	20	5			
Республикалық турнирлер	30	10	5		
Ресми облыстық жарыстар	20	5	5		
Ресми республикалық жарыстар	30	10	5	2	2
Ресми халықаралық жарыстар	40	15	8	6	4

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
		Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (отырып-тұру,

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	35	тартылу, кеуде, аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар және т.б.); жүгіру, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы (АДД)	28	Жгуттармен, лапалармен, шапалақтармен жаттығулар кешені
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру АСТ	32	Спорттық тактика туралы білім алу; техникалық және тактикалық әдістерді меңгеру және қолдану (Кихон, Ката, Идогейко, Ренраку, Кумитэ)
Теориялық және психологиялық дайындық	2	Дене тәрбиесі және спорт туралы түсініктер, спорт түрінің тарихы, гигиена және санитария, шынығу ережелері туралы дәрістер мен әңгімелер
Қалпына келтіру шаралары	3	Бассейн, сауна
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	36	Негізгі дене қасиеттерін дамыту (күш, төзімділік, икемділік, шапшаңдық), денсаулықты нығайту және арнайы жүктемелерге бейімдеу
Арнайы дене дайындығы (АДД)	24	Жалпы дамыту бағдарламасы: жгуттар, лапалар, шапалақтар, груша, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру АСТ	36	Техникалық және тактикалық әдістерді меңгеру, кихон, ката, қозғалыс техникасы, ренраку
Теориялық және психологиялық дайындық	2	Ата-аналармен әңгімелер. Тамақтану. Жеңіске деген сенімділік пен ерік қасиеттерін тәрбиелеу
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24	Икемділікке арналған жаттығулар (биіктіктен шпагат, әртүрлі аударылып түсу, қозғалмалы және спорттық ойындар және т.б.); жүгіру, кросс, тренажер залы,

		кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы	28	Жгуттармен, лапалармен, шапалақтармен, грушалармен, макиварамен жұмыс
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	44	Функционалдық дайындығының деңгейін арттыру. Спарринг, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку
Теориялық және психологиялық дайындық	2	Ауру мен жарақаттың алдын алу. Шынығу. Жарыс ережелері, жаттығу үдерісі негіздері, жекпе-жек тактикасы, психологиялық тұрақтылық, мотивация, сенімділік
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, монша.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24	Денсаулықты нығайту, жалпы жұмысқа қабілеттілікті арттыру, арнайы жүктемелерге бейімдеу. Жүгіру, кросс, жаттығу залы, кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер.
Арнайы дене дайындығы	27	Жылдам әрекет ету, күшті төзімділік, вестибулярлық аппараттың икемділігіне арналған жаттығулар, тірек жаттығулары; жгуттар, лапалар, шапалақтар, грушалар, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	44	Қарсыластарды талдау, олардың мықты және әлсіз жақтарын білу, ақпарат жинау; спаррингтер, кихон, ката, қозғалыста техника, ренраку
Теориялық және психологиялық дайындық	2	Сабак кестесі, жарыс алдындағы тамақтану, теңгерімді рацион, ерік-жігерді тәрбиелеу
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт төрешісі көмекшісі немесе хатшы көмекшісі ретінде төрешілік ету машықтары; тәлімгерлік машықтарын дамыту
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	21	Негізгі дене қасиеттерін жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, икемділік); жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы	28	Жгуттармен, лапалармен, шапалақтармен, грушалармен, макиварамен жұмыс
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	46	Функционалдық дайындықты жан-жақты жетілдіру; спаррингтер, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку
Теориялық және психологиялық дайындық	3	Қауіпсіздік техникасы, допингтің алдын алу, шынығу, тамақтану және күн тәртібі туралы әңгімелер
Қалпына келтіру шаралары	1	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт түріне қатысты терминология мен командалық тілге ие болу, саптық жаттығулар мен бұйрықтарды орындау, жарыстарда төреші ретінде жұмыс істеу
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24	Жоғары жұмысқа қабілеттілікті қалыптастыру және арнайы дайындық жүктемелеріне бейімделу. Жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы	24	Дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру, жгуттар, лапалар, шапалақтар, грушалар, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	46	Тактикалық ойлау қабілетін, байқағыштықты, тапқырлықты және шығармашылық белсенділікті қалыптастыру; спаррингтер, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку.
Теориялық және психологиялық дайындық	2	Стрестік жағдайларда тиімді әрекет етуге мүмкіндік беретін сенімділік пен мотивацияны дамыту; лекциялар мен әңгімелер
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жекпе-жек техникасын жетілдіру бойынша кіші жастағы спортшылармен жұмыс жүргізуге арналған ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту; төрешілік негіздерін меңгеру
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24	Базалық дене қасиеттерін жетілдіру (күш, төзімділік, икемділік, шапшаңдық); жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы	28	Жгуттар, лапалар, шапалақтар, грушалар, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	44	Техникалық және тактикалық әдістерді меңгеру және жетілдіру: спаррингтер, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку
Теориялық және психологиялық дайындық	2	Қарсыласқа психологиялық әсер ету тәсілдері және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарын және қарсыластың әлсіз тұстарын тиімді пайдалану
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25	Қалыптасқан дене қасиеттерін қолдау және әрі қарай дамыту (күш, төзімділік, икемділік, шапшаңдық)
Арнайы дене дайындығы	25	Жгуттар, лапалар, шапалақтар, грушалар, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	43	Техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді жетілдіру, кихон, ката, ренраку, қозғалыстағы техника
Теориялық және психологиялық дайындық	3	Жоғары нәтижеге бағытталған ерік-жігер мен сенімділікке ие спортшы тұлғасын қалыптастыру
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс
		Төреші ретінде жарыстарға қатысу; жаттығу және жарыс

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	жүктемелерін есепке алып, күнделік жүргізу, талдау жасау.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	26	Жоғары жұмысқа қабілеттілікті қамтамасыз ету және арнайы дайындыққа бейімдеу. Жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы	26	Жгуттар, лапалар, шапалақтар, грушалар, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	45	Тактикалық ойлау қабілетін, байқағыштықты, тапқырлықты, шығармашылық белсенділікті дамыту. Спаррингтер, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку.
Теориялық және психологиялық дайындық	1	Жоғары жетістікті спорт үшін маңызды тұлғалық қасиеттерді анықтау және жетілдіру. Жарыс ережелері мен тактиканы түсіну
Қалпына келтіру шаралары	1	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жаттығуларын көрсету, өзгелердің қателіктерін түзету, кіші топтармен жеке жұмыс жүргізу және жарыста төреші болу.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамаменгі үлес (%)	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25	Жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, секіргіштер, утяжелительдер
Арнайы дене дайындығы	25	Нысаналы бұлшықет топтарына арналған жаттығулар; имитациялық жаттығулар; техникалық дайындық үшін суда орындалатын жаттығулар; жгуттар, лапалар, шапалақтар, грушалар, макивара
Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру	43	Спаррингтер, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку; жеке стильді қалыптастыру, тактикалық тәсілдерді нақыштау
Теориялық және психологиялық дайындық	3	Өзіне сенімділік пен табандылықты қалыптастыру
Қалпына келтіру шаралары	2	Массаж, бассейн, сауна, монша, белсенді демалыс

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және жүргізу, төрешілік негіздерін меңгеру, жарыс қызметін бағалау дағдыларын арттыру
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Бастапқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	1 жылға дейінгі норматив				1 жылдан жоғары норматив			
			Ұлдар	Бағасы	Қыздар	Бағасы	Ұлдар	Бағасы	Қыздар	Бағасы
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м қашықтыққа жүгіру	секундпен	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5 жоғары	0	7,0 жоғары	0	6,0 жоғары	0	6,4 жоғары	0
1.2.	Қолды бұғу-түзеу (отжимание)	Рет саны	20	10	15	10	25	10	20	10
			15	5	10	5	20	5	15	5
			14 төмен	0	9 төмен	0	19 төмен	0	14 төмен	0
1.3	Отырып тұру (приседание)	Рет саны	30	10	25	10	35	10	30	10
			25	5	20	5	30	5	25	5
			24 төмен	0	төмен	0	29 төмен	0	24 төмен	0
2. Арнайы дене дайындығы нормативтері										
2.1	Арнайы дене дайындығы нормативтері	Орындау	Маегериджоданукегякуцуки	10	Маегериджоданукегякуцуки	10	Мавашигери мавашукеморотэцуки	10	Мавашигери мавашукеморотэцуки	10
2.2	Ката жаттығуы	Орындау	Пинансонони	10	Пинансонони	10	Пинансоносан	10	Пинансоного	10

Оқу-жаттығу, спорт шеберлігін жетілдіру және ЖСШ топтары үшін.

Бұл кезеңдер үшін нормативтер спорт түрі / пән бойынша анықталады. Егер спорт түрінде бірнеше пән болса — әрқайсысы бойынша жеке көрсетіледі.

№ п/п	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағасы	Қыздар	Бағасы
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундпен	5,7	10	6,0	10
			6,0	5	6,4	5

			6,0 көп	0	6,4 көп	0
1.2	Отжимание	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			29 төмен	0	24 төмен	0
1.3	Приседание	Рет саны	40	10	35	10
			35	5	30	5
			34 төмен	0	29 төмен	0
1.4	Турникке тартылу ұлдар)	(Рет саны	15	10		
			7	5		
			6 төмен	0		
1.5	Қыздар үшін: Шалқадан жатудан денені көтеру	Рет саны			35	10
					30	5
					29 төмен	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1	"КАТА" жаттығуы	Орындау	Пинан соно Ұн және одан жоғары	10	Пинан соно Ұн және одан жоғары	10
2.2	"КАТА" жаттығуы	Орындау	Пинан соно го және одан жоғары	10	Пинан соно го және одан жоғары	10
2.3	"Рэнраку" жаттығуы	Орындау	Ой цуки, учи уке, уракен, хиджатэ	10	Ой цуки, учи уке, уракен, хиджатэ	10

Ескерту: Максималды мүмкін баллдың кемінде 70%-ын жинамаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды. 3 сәтсіз әрекеттен кейін ол оқу тобынан шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1	Секіргіш (скакалка)	дана	20
2	Жгуттар	дана	20
3	Лапалар	Жұп (2 дана)	20
4	Шапалақтар	дана	40
5	Макиваралар	дана	20
6	Татами	Жиын (100 дана)	2
7	Утяжелителдер	дана	40
8	Тұлып (қабы)	дана	5-10

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1	Ақ кимоно (доги) – WKB (World Kyokushin	дана	2

	Budokai) стандартына сәйкес (KFKO)		
2	Белбеу (КЮ немесе ДАН дәрежесіне сәйкес) – WKB стандарты= KFKO	дана	1
3	Ақ дулыға (гелий, қуыс) – пластик қалқаншамен – WKB стандарты = KFKO	дана	1
4	Аяққа арналған ақ мата қорғаныс (тобыққа арналған) – WKB стандарты = KFKO	дана	2
5	Қолға арналған ақ мата қорғаныс (білезікке арналған) – WKB стандарты = KFKO	дана	2
6	Ақ мата шорты – пластик салынған (ерлерге арналған) – WKB стандарты = KFKO	дана	1
7	Ақ мата төстартпа (қыздарға арналған) – пластик салынған – WKB стандарты = KFKO	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
59 қосымша

Кекушинкай каратэ бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – Кекушинкай каратэ бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл Қазақстандық спортшыларға әлемдік деңгейде бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1 (12-13)	14	8	416
	АДТ – 2 (13-14)	12	10	520
	ОЖТ – 1 (14-15)	10	12	624
	ОЖТ – 2 (14-15)	10	14	728
	ОЖТ – 3 (15-16)	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам (15-16)	8	20	1040
	СЖТ – 1 (15-20)	6	24	1248
	СЖТ – 2 (15-20)	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам (15-20)	5	28	1456
	ЖСШТ (17-20)	4	32 (36)	1664 (1872)
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-17 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 18-21 жас			

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ересектер/22 жас және одан үлкен	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		

клубтары, с п о р т секциялары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/ секциялар	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды ң күнтізбелік жоспарына сәйкес
	жасөспірімде р/ қоса алғанда 16-17 жасқа дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	жастар/қоса алғанда 18-21 жас	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ересектер/22 жас және одан үлкен	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын						

ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 2	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ – 3	1	2	3	1	1	1
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	2	3	1	1	1
	СЖТ – 1	2	2	4	2	2	1
	СЖТ – 2	2	3	4	2	2	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	3	4	2	3	2
	ЖСШТ	3	4	5	2	4	3
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Облыстық турнирлер	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16
Республикалық турнирлер	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Ресми облыстық жарыстар	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16
Ресми республикалық жарыстар	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Халықаралық жарыстар	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	2	-	-	-
Облыстық турнирлер	20	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	30	10	5	-	-
Ресми облыстық жарыстар	20	5	-	-	-
Ресми Республикалық жарыстар	30	10	5	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	64	Ойындар, эстафеталар және басқа да спорт түрлері арқылы жалпы дене дамуы. Басымдық - ептілік, үйлестіру және жылдамдық.
ЖДД	35	
АДД	29	
Техникалық	16	Каратэдегі негізгі стойкаларды, қозғалыстарды меңгеру және негізгі қорғаныс әдістерін үйрену.
Тактикалық	16	Ең қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	4	Қазақстан Республикасының аумағында және одан тыс жерлерде кекушинкай каратэнің даму тарихы. Гигиеналық білім мен дағды. Қатайту, режим және тамақтану.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	60	Икемділік, ептілік, үйлестіру дағдыларын дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Арқанмен секіру, үйлестіру сатысында.
ЖДД	36	
АДД	24	
Техникалық	16	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Сокқыларды оқу және жаттықтыру.
Тактикалық	16	Ең қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	4	Ата-аналармен әңгіме. Спорттық жарақаттар және олардың алдын алу. Гигиеналық білім мен дағды. Қатайту, режим және тамақтану.
Психологиялық	4	Спорттық іс-шараларға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу іс-әрекетіне қатынасты стандарттау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	52	Жалпы дамыту бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді жетілдіру.
ЖДД	24	Соққылардың күші мен жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар.
АДД	28	
Техникалық	22	Негізгі соққылардың техникасын жетілдіру. Түрлі комбинацияларды меңгеру. Күрделі соққыларға жаттықтыру.
Тактикалық	22	Ұрыс тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды зерттеу.
Теориялық	2	Спорттық жарақаттар және олардың алдын алу. Гигиеналық білім мен дағды. Қатайту, режимі және тамақтануы.
Психологиялық	2	Күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	51	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін жақсарту үшін дене қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, жауынгерлік төзімділікті дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
ЖДД	24	
АДД	27	
Техникалық	22	Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуыл комбинациялары. Өртүрлі соққылар мен қорғаныс техникасын жетілдіру. Қорғаныс күресін жетілдіру.
Тактикалық	22	Өртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке күрес стилін қалыптастыру.
Теориялық	2	Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спортшының дене және арнайы дайындығының рөлі. Спорттық жаттығулардың физиологиялық негіздері.

Психологиялық	2	Өзін-өзі бақылау әдістеріне және жарыстар кезінде старт алдындағы күйді басқаруға үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру дағдылары мен дағдыларын дамыту (топ құру, орнында және қозғалыста негізгі командаларды беру). Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	49	Жылдамдық пен реакцияның алғашқы дамуы. Жылдамдықты дамыту үшін спарринг. Дене салмағын пайдаланып күш жаттығулары. Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, жауынгерлік төзімділікті дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
ЖДД	21	
АДД	28	
Техникалық	23	Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылықпен күресу, сокқылардың өткірлігіне үйрету. Шабуыл комбинацияларын жақсарту.
Тактикалық	23	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	2	Дене қабілеттері және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика және тактикалық дайындық негіздері. Спортшының жалпы және арнайы дене дайындығы.
Психологиялық	2	Спорттық іс-әрекетке деген көзқарасты нығайту, жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топ әріптесінің әдістемені орындауындағы қателерді анықтау және түзету. Техниканы жетілдіру мақсатында кіші жолдастармен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық дағдыларды дамыту. Ресми қалалық

		жарыстарға төреші және төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	48	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, жауынгерлік төзімділікті дамыту. Арнайы дене тәрбиесінің рөлін арттыру.
ЖДД	24	
АДД	24	
Техникалық	41	Өткен оқу кезеңіндегі материалды қайталау. Барлық ереуілдерді орындау жылдамдығын арттыру. Соққы техникасының жекелеген элементтерін орындауда да, әртүрлі соққыларды біріктіруде де қолмен және аяқпен соққыларды күшейту. Стилдің жеке ерекшеліктеріне байланысты оқытуды даралау. Жаңа күрделі комбинацияларды меңгерту.
Тактикалық	23	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Бәсекелестік жағдайларды имитациялау.
Теориялық	23	Дене қабілеттері және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық.
Психологиялық	4	Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, дербестік, жауапкершілік пен міндет сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жарыстарда топты басқара білу дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстарға төреші, аға төреші, төреші ретінде және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	52	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, жауынгерлік төзімділікті дамыту. Арнайы дене тәрбиесінің рөлін арттыру.
ЖДД	24	
АДД	28	

Техникалық	22	Барлық ереуілдерді орындау жылдамдығын арттыру. Соққы техникасының жекелеген элементтерін орындауда да, әртүрлі соққыларды біріктіруде де қолмен және аяқпен соққыларды күшейту. Стилдің жеке ерекшеліктеріне байланысты оқытуды даралау. Жаңа күрделі комбинацияларды меңгерту.
Тактикалық	22	Әртүрлі стильдегі нақты қарсыластар үшін тактикалық жоспарлар жасау. Ұрыс кезінде уақытты анықтау сезімін дамыту. Күрестің жеке сегментінде күштерді дұрыс бөлу.
Теориялық	2	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жекке тактикалық талдау жасау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке баптау және жекпе-жек нәтижелерін талдау.
Психологиялық	2	Психологиялық тұрақтылығы жоғары, ерік-жігері күшті, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге жігерлі спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Қол жеткен деңгейді сақтау және күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жауынгерлік төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
ЖДД	25	
АДД	25	
Техникалық	22	Тұлғаның даму ерекшеліктеріне қарай техникалық-тактикалық дайындықты даралау: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық дағдылары мен дағдыларының деңгейі.
		Әртүрлі стильдегі нақты қарсыластар үшін тактикалық

Тактикалық	21	жоспарлар жасау. Ұрыс кезінде уақытты анықтау сезімін дамыту. Күрестің жеке сегментінде күштерді дұрыс бөлу.
Теориялық	3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика және тактикалық дайындық негіздері. Ойындарға тактикалық талдау жасау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға дайындық және ойын нәтижелерін талдау
Психологиялық	2	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелі спорт үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілік артқан жағдайларда стресске қарсы тұру, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Өз бетінше өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізе білу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау. Судья, хатшы, бас төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	52	Қол жеткен деңгейді сақтау және күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жауынгерлік төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
ЖДД	26	
АДД	26	
Техникалық	32	Шабуылдық техникалық комбинациялардың арсеналын жақсарту. Ыңғайлы қашықтықта ұрысты жақсарту.
Тактикалық	23	Әртүрлі стильдегі нақты қарсыластармен шайқастың тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	22	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жекпе-жекке тактикалық талдау жасау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке баптау және жекпе-жек нәтижелерін талдау.

Психологиялық	2	Мінездің адамгершілік және ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және күйлерді өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Жарыстарға бас төреші, аға төреші, төреші, бас хатшы ретінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	50	Жауынгерлік іс-әрекетті жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау.
ЖДД	25	
АДД	25	
Техникалық	23	Жеке күрес стилін дамыту. Шабуыл комбинацияларының жетілдірілуі.
Тактикалық	21	Өртүрлі стильдегі нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар жасау. Нақты қарсыластар үшін жеке тактикалық жоспарларды жасау, жекпе-жекті талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жекке тактикалық талдау жасау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке баптау және жекпе-жек нәтижелерін талдау. Медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау. Алғашқы көмек көрсету дағдылары.
Психологиялық	2	Оқу үрдісінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындауындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің негізгі

		ережелерін меңгеру, жарыс есебін жүргізу.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(жасөспірімдер (ұл, қыз), 10-13 лет)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, балдар	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метірге жүгіру	5	5,5 және төмен	5,2 және төмен	5,1 және төмен	4,9 және төмен
	4	5,6-5,7	5,3-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1
	3	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3
	2	6,0 және жоғары	5,6 және жоғары	5,6 және жоғары	5,4 және жоғары
Еңкейген күйде еденнен итермелеу	5	15 және көп	17 және көп	20 және көп	23 және көп
	4	13-14 11-12 10	15-16 13-14 12	18-19 16-17 15	21-22 19-20 18
	3	және аз	және аз	және аз	және аз
	2				
Отырып тұру	5	30 және көп	35 және көп	40 және көп	45 және көп
	4	25-29 20-24 19	30-34 25-29 24	35-39 30-34 29	40-44 35-39 34
	3	және аз	және аз	және аз	және аз
	2				

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, балдар	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
30 метірге жүгіру	5	5,2 және төмен	5,1 және төмен	5,0 және төмен	4,9 және төмен
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6 және жоғары	5,7 және жоғары	6,1 және жоғары	5,6 және жоғары
Еңкейген күйде еденнен итермелеу	5	23 және көп	26 және көп	29 және көп	32 және көп
	4	21-22 19-20 18	24-25 22-23 21	27-28 25-26 24	30-31 28-29 27
	3	және аз	және аз	және аз	және аз
	2				
Отырып тұру	5	45 және көп	50 және көп	55 және көп	60 және көп
	4	40-44 35-39 34	45-49 40-44 39	50-54 45-49 44	55-59 50-54 49
	3	және аз	және аз	және аз	және аз
	2				
Денені жатқан позициядан көтеру	5	25 және көп	30 және көп	35 және көп	40 және көп
	4	23-24 21-22 20	25-29 20-24 19	30-34 25-29 24	35-39 30-34 29
	3	және аз	және аз	және аз	және аз
	2				

(ұлдар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, балдар	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет

30 метірге жүгіру	5 4 3 2	4,9 және төмен 5,0-5,1 5,2-5,3 5,4 және жоғары	4,8 және төмен 4,9-5,0 5,1-5,2 5,3 және жоғары	4,7 және төмен 4,8-4,9 5,0-5,1 5,2 және жоғары	4,6 және төмен 4,7-4,8 4,9-5,0 5,1 және жоғары
Еңкейген күйде еденнен итермелеу	5 4 3 2	30 және көп 25-29 20-24 19 және аз	35 және көп 30-34 25-29 24 және аз	40 және көп 35-39 30-34 29 және аз	45 және көп 40-44 35-39 34 және аз
Отырып тұру	5 4 3 2	55 және көп 50-54 45-49 44 және аз	60 және көп 55-59 50-54 49 және аз	65 және көп 60-64 55-59 54 және аз	70 және көп 65-69 60-64 59 және аз
Турниктегі тартылулар	5 4 3 2	10 және көп 9 8 7	12 және көп 11 10 9	14 және көп 13 12 11	16 және көп 15 14 13

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Техниканың атауы	Жасалуы	Бағалау, балдар
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи: Джодан уке + Моротэ цуки чудан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи: Гедан барай + Моротэ цуки чудан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Тайкеку соно ичи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи: Джодан уке + гяку цуки	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи: Учи уке + гяку цуки	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Тайкеку соно ни	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Кихон ката ичи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи Учи уке Гедан барай + Моротэ цуки чудан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5

Дзенкуцу дачи Моротэ учи уке+	Жаксы	4
Киба дачи(45) Джодан уке+шита цуки.	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Тайкеку соно сан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Кихон ката ни	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Рэнраку	Өте жақсы	5
Кокуцу дачи Шуто Мавашуи уке+	Жақсы	4
Дзенкуцу дачи Моротэ цуки джодан	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи Мавашуи гедан барай+Нэкоаши дачи Тэцуй коми-ками учи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5
Дзенкуцу дачи Джодан уке+Гедан барай+Учи уке+Сото мавашуи кияги+Гяку цуки чудан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Кихон ката сан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Пинан соно ичи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Рэнраку	Өте жақсы	5
Кокуцу дачи Учи уке+Уракен шомен учи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5
Санчин дачи Сото уке+Уракен хизо учи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку	Өте жақсы	5
Киба дачи Мавашуи гедан барай+Уракен саю учи	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Пинан соно ни	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
Ката	Өте жақсы	5
Пинан соно сан	Жақсы	4
	Қанағаттанарлық	3
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Рэнраку	Өте жақсы	5
	Жақсы	4

Дзенкуцу дачи Гедан барай+ Уракен маваша учи	Қанағаттанарлық	3
Рэнраку Дзенкуцу дачи Шуто гедан барай+ Шуто учи учи+Гяку Шуто учи коми	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Рэнраку Дзенкуцу дачи Шуто джодан уке+ Шуто хизо учи+Гяку Шуто учи коми	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Пинан соно Ын	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Пинан соно го	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
1-ші, 2-ші және 2 жылдан астам оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Ката Янцу	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Санчин но ката	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Сайфа	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Тсуки но ката	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Спаринг 1 минуттан 10 жекпе-жек	9-10 жеңіс 7-8 жеңіс 5-6 жеңіс	5 4 3
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Ката Гексай дай	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Гексай шо	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Сейпай	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
Ката Сейенчин	Өте жақсы Жақсы Қанағаттанарлық	5 4 3
	13-15 жеңіс 10-12 жеңіс	5

1	Секіргіш	дана	Жаттығу тобы	14	1	10	1	6	1	4	1	-	-
2	Жгут	дана	Жаттығу тобы	14	1	10	1	6	1	4	1	-	-
3	Хлопушка	дана	Жаттығу тобы	14	1	10	1	6	1	4	1	-	-
4	Макивара	дана	Жаттығу тобы	7	1	5	1	3	1	2	1	-	-
5	Гантел (1келі)	жұп	Жаттығу тобы	14	1	14	1	-	-	-	-	-	-
6	Гантел (2келі)	жұп	Жаттығу тобы	-	-	-	-	14	1	14	1	-	-
7	Груша	дана	Жаттығу тобы	-	-	-	-	3	1	3	1	-	-
8	Татами	Жиынтық (100дана)	Жаттығу тобы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
60 қосымша

Киберспорт бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Киберспорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – Киберспорт бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	-	-	-
	АДТ – 2	-	-	-
	ОЖТ – 1	-	-	-
	ОЖТ – 2	-	-	-
	ОЖТ – 3	-	-	-
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	-	-	-
	СЖТ – 1	-	-	-
	СЖТ – 2	-	-	-
	СЖТ - 2 жыл және одан жоғары	-	-	-
	ЖШСТ	-	-	-
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге				

асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар медицинского обследования	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	14 жастан бастап	-	3	2	2	
	16 жастан бастап	4	4	3	3	
ҚР ұлттық штаттық	14 жастан бастап	-	3	2	2	

ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	16 жастан бастап	4	4	3	3	О ны спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдардың әкімшілігі айқындайды.
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, де не шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, де не шынықтыру орталықтары	14 жастан бастап	-	3	2	2	
	16 жастан бастап	4	4	3	3	

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	1 4 жастан бастап	-	3	3	3	-	3
	1 6 жастан бастап	4	4	4	4	4	4
Мектеп-интернаттар-колледждер	1 4 жастан бастап	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыста	1 4 жастан бастап	-	3	3	3	-	3
	1 6 жастан бастап	4	4	4	4	4	4

рдың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО))							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдас­тыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

дамытуд ы жүзеге асыраты н ведомст волық спорт қоғамда ры мен қоғамды қ бірлесті ктер, дене шынықт ы р у орталық тары	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

[illegible]

блик алық жары стар	8	40	-	-	-	-	7	35	7	-	-	35	7	-
Халы қарал ы қ жары стар	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	35	7	-

Әйелдер (жеке жарыстар)

[illegible]

Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	-	-	3	15	3	15	3	15	3	15

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	15	15	15	15	-
Ресми облыстық жарыстар	5	5	5	5	-
Ресми республикалық жарыстар	15	15	15	15	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	10	Негізінен жалпы дене шынықтыру (GPT) – координацияны, жалпы төзімділікті дамытуға, қалып пен көруді нығайтуға арналған жаттығулар.
Техникалық	10	Негізгі ойын дағдылары. Мүмкін, бұл кезеңде бір ойынға тар мамандану емес, жан-жақты дамыту үшін әртүрлі жанрларды сынап көру ұсынылады.
Тактикалық	35	Спортшылардың қарсыласының стратегиясы мен ерекшеліктерін ескере отырып, жарыс жағдайында техникалық әрекеттерді тиімді қолдану қабілетін дамыту.
Теориялық	30	Киберспорттың тарихы мен негіздері, танымал пәндердің ережелері мен механикасы,

		компьютерлік сауаттылық негіздері.
Психологиялық	10	Психологиялық және когнитивтік дайындық: бастапқы кезеңде – ойын түрінде шоғырлануды, есте сақтауды, стресске қарсы тұруды дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығуларды өткізу, спорттық іс-шараларға төрелік ету және талдау дағдыларын меңгеру
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі			Бір жылдан жоғары оқу нормативі		
		Ұлдар	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері							
100 м жүгіру	Секундтар	16.0	20	10	15.7	18.5	10
		17.5	21	5	16	19.4	5
		17.5 -аса	21 -аса	0	16 -аса	19.4 -аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері							
Екі қолмен белтемірде ілініп тұру	Секундтар	30	25	10	35	30	10

Жаттығу топтарына, спортты жетілдіру, жоғары спорт шеберлігі үшін (16 жастан бастап)

Бақылау жаттығуының түрі	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін стандартты оқу		Бір жылдан астам оқу стандарты	
		Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері					
100 м жүгіру	Секундтар	15.0	10	17.5	10

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Аты	Өлшем бірлігі	Саны
1	Процессор (CPU) Intel Core i9-14900K / AMD Ryzen 9 7950X3D	Дана	20
2	Салқындату жүйесі (CBO) NZXT Kraken Z73 RGB / be quiet! Silent Loop 2	Дана	20
3	Аналық плата (MB) ASUS ROG Maximus	Дана	20

	Z790 Hero / X670E Crosshair		
4	Жедел Жадтау Құрылғысы (RAM) 64 ГБ DDR5 (2x32 ГБ) G.SKILL Trident Z 6000MHz	Дана	20
5	Бейне карта (GPU) NVIDIA RTX 5090 Ti / ASUS ROG Strix OC 24GB	Дана	20
6	SSD (негізгі диск) Samsung 990 PRO 2TB NVMe	Дана	20
7	SSD (екінші диск) WD Black SN850X 2TB	Дана	20
8	Қуат блогы (PSU) Seasonic Prime TX 1300W Platinum	Дана	20
9	Жақтау Lian Li O11 Dynamic XL / Fractal Design Torrent	Дана	20
10	Монитор ZOWIE XL2546K 24.5" / 240 Гц / DyAc+	Дана	20
11	Пернетақта Logitech G Pro X (сұмные свитчи GX Blue/Red)	Дана	20
12	Тінтуір Logitech G Pro X Superlight 2	Дана	20
13	Тінтуір тақтасы Artisan Ninja FX Zero XL / Zowie G-SR	Дана	20
14	Құлаққаптар Logitech G Pro X 2	Дана	20
15	Дыбыстық карта Focusrite Scarlett Solo	Дана	20
16	Веб-камера Logitech Brio 4K / Elgato Facecam Pro	Дана	20
17	PlayStation 5 Disc Edition	Дана	5
18	Джойстиктар DualSense Wireless Controller	Дана	25
19	Док-станция DualSense Charging Station	Дана	1
20	Ойындар (дискілер) FIFA , MK1, Gran Turismo, Tekken 8 и др.	Дана	10
21	Монитор HDMI 2.1, 120 Гц (например, LG UltraGear)	Дана	5

22	Гарнитура Sony Pulse 3D Wireless / Logitech Astro A50	Дана	10
23	ASUS ROG Phone 8 Pro / iPhone 15 Pro Max	Дана	20
24	Телефонға арналған салқындатқыш Black Shark FunCooler / ROG AeroActive Cooler	Дана	20
25	Пауэрбанк Baseus 20,000mAh / Anker PowerCore	Дана	20
26	Триггерлер/ контроллерлер GameSir X2 Pro / Razer Kishi V2	Дана	20
27	Wi-Fi роутер ASUS ROG Rapture GT-AX6000	Дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Аты	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ойын формасы (жейде)	Дана	45
2	Капус / жемпір	Дана	45
3	Спорттық шалбар	Дана	45
4	Жаттығуға арналған футболка	Дана	45
5	Жеңіл, ыңғайлы, кроссовкалар (Nike, Adidas)	Дана	45
6	Рюкзак / сөмке	Дана	45
7	Secretlab / DXRacer ойын креслосы, арқа қолдауы бар	Дана	20
8	Массаж жастығы / ролик	Дана	15

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
61 қосымша

Кикбоксинг бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – кикбоксинг бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14 дейін	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге	Ұлдар мен қыздар / 10-12 жас			

асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ұлдар мен қыздар / 13-14 жас	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жасөспірімдер /15-16 жас	
	Жастар 17-18 жас	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	19 жастан бастап ересектер	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	10	10	7	0	
	ОЖТ – 1	15	10	7		
	ОЖТ – 2	15	15	10		
	ОЖТ – 3	20	15	10		

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	20	15	15	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	СЖТ – 1	24	21	15		
	СЖТ– 2	24	21	18		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	21	18		
	ЖСШТ	24	21	18		
	Клубтар/секциялар	15	15	7		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ұлдар мен қыздар / 10-12 жас	21	10	5		
	Ұлдар мен қыздар / 13-14 жас	24	10	5		
	Жасөспірімдер /15-16 жас	24	10	5		
	Жастар 17-18 жас	24	10	5		
	19 жастан бастап ересектер	24	10	5		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,						

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (10-12 жас)		Жасөспірімдер (13-14 жас)		Жасөспірімдер (15-16 жас)		Жастар (17-18 жас)		Ересектер (19 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Республикалық турнирлер	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Ресми облыстық жарыстар	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Ресми республикалық жарыстар	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Халықаралық жарыстар	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (10-12 жас)		Жасөспірімдер (13-14 жас)		Жасөспірімдер (15-16 жас)		Жастар (17-18 жас)		Ересектер (19 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Республикалық турнирлер	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Ресми облыстық жарыстар	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Ресми республикалық жарыстар	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Халықаралық жарыстар	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10				
Облыстық турнирлер	10	5			
Республикалық турнирлер	10	5	5	1	1
Ресми облыстық жарыстар	10	5			
Ресми республикалық жарыстар	8	3	3	3	3

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	65	Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуы. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар (еңкейтілген күйде қолды бүгу және ұзарту, тартылу, денеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
ЖФД	20	
АФД	15	
Техникалық	15	Студенттің спорттық тактика бойынша білімді меңгеруі; Қарсыластың ерекшеліктері мен ұрыстағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	15	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	5	Спортпен шұғылдануға табанды қызығушылықты сіңіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	50	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖФД	20	
АФД	20	
		Қарсыластың ерекшеліктері мен ұрыстағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске

Техникалық	20	жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық	14	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушандықтың, жарақаттың алдын алу. Спортшының имандылық қасиеттерін тәрбиелеу. Күрес техникасы және техникалық даярлық.
Психологиялық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жекті жүргізу тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	51	Икемділік жаттығулары (көтерілген позициядан бөлінулер, әртүрлі иілу, спорттық және белсенді ойындар және т.б.).
ЖФД	25	
АФД	29	
Техникалық	20	Қатысқандардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, берілген спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Жан-жақты функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Белгілі бір жүктемелерге психологиялық қарсылықты дамыту.
Тактикалық	14	Күрес тактикасы негіздері. Жеке тұрысты дұрыс дандау.
Теориялық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Шыңдалу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыстар қағидалары.

Психологиялық	7	Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын орындауға қажетті мінез-құлықтың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Қол күресінің терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	47	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
ОФП	40	
СФП	25	
Техникалық	20	Техникалық элементтерді жетілдіру, қорғаныстық техникалық тәсілдер.
Тактикалық	10	Негізгі бәсекелестерді, оларды дайындаудың күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. бәсекелестер туралы ақпарат жинау; Жарыс күресін жүргізудің тактикалық әдістерін меңгеру және жетілдіру.
Теориялық	10	Тәрбие, оқу және тәрбие процесінің күнтізбелік жоспары. Оқушыларды спорттық жарыстарға дайындаудағы тамақтанудың рөлі. Рационалды, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігер қасиеттерін, өзіне деген сенімділігін тәрбиелеу.
Психологиялық	10	Өзін-өзі бақылау тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқара білуге баулу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісі көмекшісі және (немесе) спорттық жарыстар хатшысының көмекшісі ретінде спорттық жарыстарға төрешілік ету және жүргізу дағдыларын меңгеру; тәлімгерлік дағдыларын дамыту;
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	51	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық,

ЖФД	30	икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АФД	25	
Техникалық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық іс-әрекет дағдыларын дамыту. Жан-жақты функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Белгілі бір жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу.
Тактикалық	15	Оқу-жаттығу жиындарының шарттары мен ұйымдастырылуына, сондай-ақ спорттық жарыстарды өткізу шарттарына байланысты студенттерді дайындау "кикбоксинг" спорт түрінің спорт түрлері бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескере отырып, қауіпсіздік талаптарын міндетті сақтау негізінде жүзеге асырылады.
Теориялық	15	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті денсаулықты нығайту және дене қасиеттері мен моторикасын дамыту.
Психологиялық	15	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, Жаттығу және жарыс жүктемелеріне шыдамдылықты қамтамасыз ететін жеке бастың қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорттағы допингті және ең бастысы оның спортшыларға, қоғамға және жоғары нәтижелі спортқа тигізетін салдарын түсіну. Құрастыру, есеп беру, жаттығу және қалыптасу жаттығуларын өткізу үшін спортта қабылданған терминология мен командалық тілді меңгеру;
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	44	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық,

ЖФД	40	икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
АФД	25	
Техникалық	15	Тактикалық ойлауды және оған тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру – байқау, зерделілік, шығармашылық бастама, қарсыластың тактикалық жоспарларын, оның және өзінің іс-әрекетінің нәтижелерін болжау, бәсекенің нақты жағдайына және қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншісіне ауысу жылдамдығы.
Тактикалық	15	Тактикалық айла-әдістерді жетілдіру. Жарыстық жағдаяттарды моделдеу.
Теориялық	15	Жаттығуларға және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, оқу-жаттығу процесінің негіздері, ұрыс тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Психологиялық	15	Жалпы эмоционалдық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауаптылық және парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа шыдамдылық секілді спортшыларда басымдылыққа ие жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Ұрысты жақсарту үшін кіші жолдастармен жеке жұмыс істеу үшін ұйымдастырушылық дағдыларды дамыту. Сонымен қатар төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілігін арттыру..
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). соның ішінде:	39	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
ЖФД	25	
АФД	25	
Техникалық	20	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен моторикасын дамыту.
Тактикалық	20	Оқытудың алдыңғы кезеңіндегі материалды қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен ұрыс жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық	20	Қарсыласқа психологиялық әсер ету әдістерін меңгеру және өз ниетін бүркемелеу. Өз артықшылықтарыңыз бен қарсыластың кемшіліктерін барынша пайдалану.
Психологиялық	20	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие споршының тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың әртүрлі бөліктеріне арналған сабақ жоспарын және жаттығу тапсырмаларының жиынтығын жасаңыз: қыздыру, негізгі және қорытынды бөлімдер; бастапқы дайындық топтарында оқу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	37	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
ЖФД	30	
АФД	25	

Техникалық	25	Таңдалған спорт түрі бойынша жарыс жаттығуларын сәтті орындау үшін тікелей қажетті дене қасиеттері мен моторикасын дамыту.
Тактикалық	25	Тактикалық ойлауды және оған тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру – бақылау, зерделік, шығармашылық бастама, қарсыластың тактикалық жоспарларын, оның және өзінің іс-әрекетінің нәтижелерін болжау, жарыстың нақты жағдайына және қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншісіне ауысу жылдамдығы.
Теориялық	10	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары нәтижелі спорт түрлері үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, ұрыс тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, ынта-жігерді және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Психологиялық	10	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске шыдамдылық, жоғары жарыс уәждемесі, байыптылық пен жауаптылық, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Негізгі қыздыру жаттығуларын таңдап, оларды жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше жүргізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа студенттер жаттығуларды орындаған кезде қателерді байқап, түзету, кіші жас топтарындағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді меңгеруге көмектесу.
Барлығы	100 %	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	38	Арнайы күшті, шапшаңдық-күштік қасиеттерді, шапшаңдық төзімділікті жеткен деңгейде ұстау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
ЖФД	10	
АФД	28	
Техникалық	23	Шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдер арсеналын жетілдіру. Төрешілік ұстап қалуда күресті жетілдіру.
Тактикалық	28	Түрлі стилдегі нақты қарсыластармен тактикалық жоспарларын әзірлеу.
Теориялық	4	Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Мінез-құлықтың моралдық-ерік қасиеттерін дамыту, Жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге уәждемені дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Кіші топтарда жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын сіңіру. Бас төреші, аға төреші, рефери және бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	35	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және жетілдіру, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
ЖФД	30	
АФД	20	
		Спорттың осы түрінен дененің, аяқтың, қолдың ең маңызды бұлшықеттерін дайындауға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары мен суда техникалық дайындыққа арналған

Техникалық	20	жаттығулар. Жылдам реакцияны дамытуға, күш төзімділігін дамытуға, вестибулярлық аппаратқа икемділікке арналған жаттығулар, тұрып жаттығуға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолмен ұстау, еденде және т.б.).
Тактикалық	20	Техниканы жетілдіру, жеке стильді дамыту. Кейбір тактикалық әдістер мен дағдыларды меңгеру және егжей-тегжейлі айту.
Теориялық	15	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызметте дағдыларды дамыту. Ерік-жігерлік қасиеттерге , өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.
Психологиялық	15	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сонымен қатар төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыстың негізгі ережелерін, жарыс есебін жүргізу және жүргізу жүйесін меңгеру. Спорттық жарыстарға өз бетінше төрелік ету дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100	

Алғашқы даярлау топтары үшін

2.1	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10м	секунд	10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-тен жоғары	0	11,3-тен жоғары	0	10,0-тен жоғары	0	10,9-тен жоғары	0
3.1	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	сантимер	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-тен аз	0	120-тен аз	0	110-тен аз	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Еденде жатқан тірек қалпында иілу және иілу	мәртелер саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5-тен кем	0	5-тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Арнайы тұтқамен білекті бұғу	мәртелер саны	+2	10	+3	10
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)		+1	5	+2	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ринг	жинақ	1
2	Сокқыға арналған қап	дана	1
3	Сокқыға арналған қап	дана	1
4	Арқанмен секіру	дана	1
5	Гантельдер	жинақ	1
6	Салмақ	жинақ	1
7	Штанга	жинақ	1

8	Ауыр атлетика тақталары	жинақ	1
9	Штанга тірегі бар орындық	дана	1
10	Ыскырық	дана	1
11	Эспандер	дана	1
12	Хронометр (секундомер)	дана	1
13	Қабырға жастығы	дана	1
14	Электрондық таразылар	дана	1
15	Электронды табло	дана	1
16	Бейнекамера	дана	1
17	Стандартты бокс табандары	жұп	1
18	Бокс табандары үлкен	жұп	1
19	Кішкентай бокс табандары	жұп	1
20	Кішкентай боксының табандары	жұп	1
21	Аяқтағы салмақтар	дана	1
22	Макивара үлкен	дана	1
23	Стандартты макивара	дана	1
24	Футбол добы	дана	1
25	Толтырылған доп	дана	1
26	Күшті жаттықтыру машинасы	дана	1
27	Гонг	дана	1
28	Қолдың жүрек соғу жиілігін бақылау	дана	1
29	Гимнастика төсеніштері	жинақ	1
30	Жаттығу велосипеді	дана	1
31	Жүгіру жолы (жаттығу машинасы)	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Жаттығу жiлiншiктерi - аяқты қорғау (былғары)	жұп	1
2	Таңғыш (ер, әйел)	дана	1
3	Аяқтар үшін аяқтар	жұп	1
4	Тренинг шорттары (қызыл, көк), лоу-кик және К1 пәндеріне арналған.	дана	1
5	Тренинг колготкалары (қызыл, көк), толық контактілі тәртіпке арналған.	дана	1

6	Жарыс шорттары (қызыл, көк), лоу-кик және K1 пәндеріне арналған.	дана	1
7	Бәсекелестік колготки (қызыл, көк), толық контактілі тәртіпке арналған.	дана	1
8	Қорғаныс шлемі (қызыл, көк)	дана	1
9	Қорғаныс дулыға (қызыл, көк)	жұп	1
10	Жаттығу қолғаптары (былғары) 14 унция ілмегі бар	жұп	1
11	Снарядты қолғаптар (былғары)	жұп	1
12	Капа	дана	1
13	Аяқ пен аяқты қорғау	жұп	1
14	Эластикалық таңғыш	жұп	1
15	Тоқыма етік	жұп	1
16	Екінші күрте (қызыл, көк)	дана	1
17	Жібек халат	дана	1
18	Трикотаж көйлек (әйелдер)	дана	1
19	Сауна костюмі (арықтау костюмі)	дана	1
20	Парадтық спорттық костюм	жинақ	1
21	Спорттық жаттығу костюмі	жинақ	1
22	Желден қорғайтын спорттық костюм	жинақ	1
23	Қысқа жеңді футболка	дана	1
24	Шорттар	дана	1
25	Спорт қалпақ (бейсбол қалпақ)	дана	1
26	Спорттық сөмке	дана	1
27	Рюкзак	дана	1
28	Кроссовкалар	жұп	1
29	Сланецтер	жұп	1
30	Жеңсіз куртка	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына

Киокушинкай-кан каратэ бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – киокушинкай-кан каратэ бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936

интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-17 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 18-20 жас			
	ересектер/21 жас және одан үлкен			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	21	14 күнге дейін		
	Кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-18 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/қоса алғанда 19-23 жас	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/24 жас және одан үлкен	21		14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды

немесе жергілікті СДД, ОРДО)			18		тексеру жоспарына сәйкес	н күнтізбелік жоспарына сәйкес
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар (ДШЖСБ Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациял ар ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Медальдармен қамтамасыз ету

Жарыс түрлері	Жасөспірімдер (12-13 жас)		Жасөспірімдер (14-15 жас)		Юниорлар (16-17 жас)		Жастар (18-20 жас)		Ересектер (21 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	6	24	4	16		-
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	6	24	4	16		-
Ресми облыстық жарыстар	10	40	10	40	6	24	4	16		-
Ресми республикалық жарыстар	10	40	10	40	6	24	4	16	8	32
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	6	24	4	16	8	32

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Жасөспірімдер (12-13 жас)			Жасөспірімдер (14-15 жас)			Юниорлар (16-17 жас)		Жастар (18-20 жас)			Ересектер (21 жас және одан жоғары)
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	
Облыстық турнирлер	5	20	4	16	4	16	4	16			-	
Республикалық турнирлер	5	20	4	16	4	16	4	16			-	
Ресми облыстық жарыстар	5	20	4	16	4	16	4	16			-	

Ресми республикалық жарыстар	5	20	4	16	4	16	4	16	5	20
Халықаралық жарыстар	5	20	4	16	4	16	4	16	5	20

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	5	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	10	10	1	-	-
Ресми облыстық жарыстар	10	10	1	-	-
Ресми республикалық жарыстар	15	10	1-2	1-2	1-2

Ескертпе: Республика чемпионаты жылына бір рет әр жас тобы үшін (Халықаралық федерацияның жас санаттары бойынша) өткізілуі керек.

Ресми аймақтық жарыстар – Облыстық чемпионат, облыстық.

Ресми республикалық жарыстар – Қазақстан Республикасының чемпионаты, Қазақстан Республикасының кубогы, Республикалық жарыстар

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа түрлерінің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық - ептілік,
ЖДД	20	

АДД	20	икемділік, күш, үйлестік, жылдамдық.
Техникалық	40	Қимыл қозғалыс туралы жалпы ұғым, киокушинкай-кан каратэ техникалық негіздерін меңгеру (кихон, идо, ката). Буындарды нығайту, күштік жаттығу.
Тактикалық	15	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде :	50	Икемділікті, ептілікті, қимы-қозғалысты үйлестіру қабілетін дамыту. Қимылды ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары.
ждд	25	
адд	25	
Техникалық	25	Техникалық шеберлік негіздерін қалыптастыру, өрескел қателіктерді алдын алады және жояды. Әңгімелеу және техникалық қимылды көрсету.
Тактикалық	20	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың, жарақаттың алдын алу. Спортшының имандылық қасиеттерін тәрбиелеу. Кумитэ техникасы және техникалық даярлық.
Психологиялық	1	Спорттық іс-шараларға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу іс-әрекетіне қатынасты қалыптастыру.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Икемділік, шапшаңдық, қозғалыс үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Арқанмен секіру, үйлестіру сатысында жаттығу орындау.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	40	Техниканы тереңдетіп оқыту. Шабуылдаушы техникалық тәсілдер. (макивара мен грушада сокқылар орындау).
Тактикалық	11	Киокушинкай-кан каратэ (кумитэ) тактикасы негіздері. Жұптық жұмыс.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушаңдық пен жарақаттың алдын алу. Шыңдалу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыстар қағидалары.
Психологиялық	3	Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын орындауға қажетті мінез-құлықтың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Киокушинкай-кан каратэ терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Денсаулықты нығайту және спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндігін арттыру бойынша олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Айрықша назар шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, жұптық жұмыс кезіндегі шыдамдылығына аударылады.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	40	Техникалық элементтерді жетілдіру, қорғаныстық техникалық тәсілдер.

Тактикалық	10	Түрлі тактикалық әдіс-амалдарды жетілдіру. Киокушинкай-кан каратэ (кумитэ) жеке стилін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде киокушинкай-кан каратэ даму тарихы. Спорттағы аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Спорттық даярлықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы даярлығының рөлі.
Психологиялық	3	Өзін-өзі бақылау тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқара білуге баулу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру жөнінде дағдылар мен қабілеттерді дамыту (топты сапқа тұрғызу, орнында және жүріп бара жатқанда негізгі пәрмендер беру). Топта бой жазуды өткізуге арналған қабілеттерді жетілдіру. Қалалық жарыстардағы төрешілікке төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Шапшаңдық пен реакцияны басымдықпен дамыту.
ЖДД	20	Шапшаңдықты дамыту жаттығулары. Дененің салмағын пайдаланып, күшті жаттықтыру.
АДД	20	Айрықша назар шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, ойынға шыдамдылығына аударылады.
Техникалық	35	Техникалық элементтерді жетілдіру, бөгеліп қалумен күрес. Аяқ, қолмен соққылардың комбинациялар шабуылын жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық әдіс-амалдарды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	5	Физикалық қабілеттер мен физикалық даярлық. Спорттық

		даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық даярлық.
Психологиялық	3	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, Жаттығу және жарыс жүктемелеріне шыдамдылықты қамтамасыз ететін жеке бастың қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Топтағы жолдаста тәсіл техникасын орындауда қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жолдастармен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	40	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты, күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістері. Арнайы физикалық даярлық рөлін ұлғайту.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	35	Алдыңғы даярлық кезеңінің материалын қайталау. Барлық жаттығуларды орындау шапшаңдығын арттыру. Шұғылданушының жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды дараландыру. Жаңа шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдерді үйрену.
Тактикалық	15	Тактикалық айла-әдістерді жетілдіру. Жарыстық жағдаяттарды моделдеу.
Теориялық	5	Физикалық қабілеттер мен физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Жарысқа бағдарлау және нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Жалпы эмоционалдық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауаптылық және парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа

		шыдамдылық секілді спортшыларда басымдылыққа ие жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жарыстарда топқа басшылық ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші, хатшылықтың құрамында аға төреші ролінде қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
физикалық (барлығы). Соның ішінде:	35	Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты дамыту, техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру. Техникалық тәсілді жүргізген кезде серіктестің көмегі. Арнайы физикалық даярлықтың ролін ұлғайту.
ЖДД	20	
АДД	15	
Техникалық	30	Жеке техниканы іріктеу және жетілдіру және жаңа техникалық дағдыларды оқып үйрену.
Тактикалық	20	Түрлі стилдегі нақты қарсыласпен жекпе-жекке тактикалық жоспарларды әзірлеу.
Теориялық	5	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Жекпе-жекте (кумитэ) тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Жекпе-жекке бағдарлау және нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие споршының тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу жоспарын дербес әзірлеу қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери , хатшылықтың құрамында аға төреші ролінде қатысу .
Барлығы	100 %	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	35	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты, күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыу әдістері. Арнайы физикалық даярлықтың рөлін ұлғайту.
ЖДД	20	
АДД	15	
Техникалық	30	Дамудың тұлғалық ерекшеліктері: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психикалық физиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен қабілеттер деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	23	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындаумен бірге спаррингтер (жекпе-жектер).
Теориялық	5	Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Жекпе-жекке тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Жекпе-жекке бағдарлау және нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске шыдамдылық, жоғары жарыс уәждемесі, байыптылық пен жауаптылық, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Оқу жекпе-жектерінің төрешілігіне рефери, хатшы рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	35	Арнайы күшті, шапшаңдық-күштік қасиеттерді, шапшаңдық төзімділікті жеткен

ЖДД	20	деңгейде ұстау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
АДД	15	
Техникалық	30	Шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдер арсеналын жетілдіру. Аяқ қол соққыларының шеберлігін жетілдіру.
Тактикалық	23	Түрлі стилдегі нақты қарсыластармен жекпе-жекке тактикалық жоспарларын әзірлеу.
Теориялық	5	Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жекпе-жекке тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Жекпе-жекке бағдарлау және нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	5	Мінез-құлықтың моралдық-ерік қасиеттерін дамыту, Жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге уәждемені дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Кіші топтарда жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын сіңіру. Бас төреші, аға төреші, рефери және бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Физикалық және арнайы даярлықтың жоғары деңгейін күресті жетілдіру базасы ретінде қолдау.
ЖДД	15	
АДД	15	
Техникалық	30	Жеке жекпе-жек стилін дамыту. Шабуылдаушы және қорғаныстық тәсілдер мен төрешілік ұстап қалуда жекпе-жекті жетілдіру және оларды әрі қарай жетілдіру (түрлі спортшылармен жекпе-жек шарттарына жақындатылған жарыстарда автоматты түрде орындалады)
		Түрлі стилдегі нақты қарсыластармен жекпе-жектің тактикалық жоспарларын әзірлеу.

Тактикалық	30	Нақты бәсекелестерге жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, жекпе-жекті талдау және тактикалық стратегия дайындау.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде киокушинкай-кан каратэ дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Жекпе-жекке тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарын әзірлеу. Жекпе-жекке бағдарлау және нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Жаттығу процесінде дербестік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Басқа спортшылар жаттығулар орындаған кезде қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі қағидаларын , өткізу, жарыстар хаттамаларын жүргізу жүйелерін меңгеру. Облыстық және республикалық жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Жалпы дене және арнайы даярлық бойынша бақылау нормативтері: ұлдар

№	Жаттығу	Бағалау	9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	15 жас және одан жоғары
1	Жүгіру 30 м (сек)	10 5 0	5,7 5,8 6,1	5,5 5,6 6,0					
	Жүгіру 60 м (сек)	10 5 0			10,4 10,5 10,8	10,2 10,3 10,6	10,1 10,2 10,5	9,9 10,0 10,3	9,4 9,6 10,1
2	Челнок жүгіру	10 5 0	10,4 10,8 12,5	9,6 10,4 12,0	8,9 9,2-9,0 10,6	8,7 9,1-8,8 10,5	8,4 8,8-8,5 10,2	8,2 8,7-8,3 10,3	8,0 8,5-8,1 10,0
	Кросс 500 м(9 жас)								

3	1000 м(10-11 жас)	10	2,30	4,50	4,30	9,40	9,30	9,00	12,40
	5	5	2,40	5,00	4,40	9,50	9,40	9,10	12,50
	2000 м(12-13 жас)	0	3,10	5,30	5,10	10,40	10,20	9,50	13,20
4	3000 м(14-15 жас)								
	Орнынан ұзындыққа секіру (м)	10	145	160	170	180	185	195	200
		5	140	150	160	170	175	190	195
5		0	125	130	135	140	145	160	165
	Кермеге тартылу (рет саны)	10	12	14	18	20	25	30	35
	9-10 жас (төмен кермеге тартылу)	5	10	12	17	18	24	29	34
6		0	6	7	14	15	20	26	31
	Білекті бұғу	10	18	20	25	30	35	40	45
		5	16	18	23	28	33	38	43
7		0	10	12	17	22	27	32	37
	Денені көтеру (іш жаттығулары)	10	20	25	30	35	40	45	50
		5	18	23	28	33	38	43	48
		1	10	15	20	25	30	35	40

9-10 жас: 35 ұпай – өте жақсы, 28 ұпай – жақсы, 21 ұпай – тапсырылды.

11-15 жас: 40 ұпай – өте жақсы, 32 ұпай – жақсы, 24 ұпай – тапсырылды.

Жалпы дене және арнайы дайындық бойынша бақылау нормативтері: қыздар

№	Жаттығу	Бағалау	9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	15 жас және одан жоғары
1	жүгіру 30 м (сек)	10	5,5	5,4					
		5	5,6	5,5					
		0	5,9	5,8					
	жүгіру 60 м (сек)	10			10,2	10,0	9,7	9,4	9,2
		5			10,3	10,1	9,8	9,5	9,3
		0			10,6	10,4	10,1	9,8	9,6
2	Челнок жүгіру	10	9,8	9,1	8,6	8,1	7,8	7,5	7,3
		5	10,2	9,8	8,9-8,7	8,5-8,2	8,1-7,9	7,9-7,6	7,7-7,4
		0	11,5	11,0	10,0	9,9	9,6	9,6	9,1
	Кросс 500 м(9 жас)								

3	1000 м(10-11 жас) 2000 м(12-13 жас) 3000 м(14-15 жас)	10 5 0	2,20 2,30 3,00	4,40 4,50 5,20	4,10 4,20 4,50	9,00 9,10 9,40	8,50 9,00 9,30	12,20 12,35 13,10	11,45 12,00 12,5
4	Орнынан ұзындыққа секіру (м)	10 5 0	160 155 135	170 165 150	175 170 155	195 180 160	205 190 165	210 200 170	230 215 180
5	Кермеге тартылу (рет саны) 9-10 жас (төмен кермеге тартылу)	10 5 0	10 8 5	12 10 7	7 6 3	8 7 4	10 8 5	12 10 7	14 12 8
6	Білекті бұғу	10 5 0	25 23 15	30 28 20	35 33 25	40 38 30	45 43 35	50 48 40	55 53 45

9-10 жас: 30 ұпай – өте жақсы, 24 ұпай – жақсы, 18 ұпай – тапсырылды.

11-15 жас: 35 ұпай – өте жақсы, 28 ұпай – жақсы, 21 ұпай – тапсырылды.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Скакалка	Дана	1
2	Хронометр (секундомер)	Дана	1
3	Велотренажер	Дана	1
4	Жүгіру жолы (тренажер)	Дана	1
5	Гантельдер	Жұп	1
6	Штанга	Дана	1
7	Груша орташа	Дана	3
8	Груша ұзын	Дана	3
9	Қабырға жастығы (соққыға арналған)	Дана	3
10	Электронды таразы	Дана	1
11	Татами	Жиынтық	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны

1	Кимоно ақ түсті (ката бөлімі)	Жиынтық	1
2	Кимоно ақ түсті (кумитэ бөлімі)	Жиынтық	1
3	Белбеу	Дана	1
4	Қолды қорғау жабдықтары	Жұп	1
5	Тізе жастықшалары	Жұп	1
6	Шынтақ жастықшалары	Жұп	1
7	Аяқты қорғау жабдықтары	Жұп	1
8	Қыздардың кеудесіне арналған қорғау құралы, шлем-маска, қолды қорғау жабдықтары	Жұп	1
9	Кимоно ақ түсті (ката бөлімі)	Жиынтық	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
63 қосымша

Комбат дзю-дзюцу бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "комбат дзю-дзюцу" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтырылуы (адам саны)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер / 15 жасқа қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/16-17 жас қоса алғанда			
	жастар/18-20 жас қоса алғанда			
	ересектер/21 және одан жоғары			

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары				

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	12 күн	10 күн	8 -10 күн	0	
	ОЖТ – 1	14 күн	10 күн	8-10 күн		
	ОЖТ – 2	14 күн	12 күн	12 күн		
	ОЖТ – 3	16 күн	12 күн	12 күн		
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	16 күн	14 күн	12 күн		
	СЖТ – 1	18 күнге дейін	14 күн	14 күн		
	СЖТ– 2	18 күнге дейін	16 күн	14 күн		
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	21 күнге дейін	16 күн	16 күн		
	ЖСШТ	21 күнге дейін	18 күн	16 күн		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары	кадеттер / 15 жасқа қоса алғанда	18 күнге дейін	14 күн	14 күн	кешенді медициналық	Ұйымдардың әкімшілігі

н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жасөспірімдер/16-17 жас қоса алғанда	18 күнге дейін	16 күн	14 күн	тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды
	жастар/18-20 жас қоса алғанда	21 күнге дейін	16 күн	16 күн		
	ересектер/21 және одан жоғары	21 күнге дейін	18 күн	16 күн		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара-лық	республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республик алық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АД Т– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	3	3	3	2	2
	ОЖТ – 2	2	3	3	3	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	3	3	3	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	3	3	3	3	3	2
	СЖТ – 1	4	3	2	2	4	2
	СЖТ– 2	4	3	2	2	4	2
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	4	3	2	2	4	2
	ЖСШТ	4	3	2	2	4	2
Клубтар/секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес						
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және							

астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары							
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс							

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету														
	Ұлдар (12-13 жастан аспаған)			Ұлдар (14-15 жастан аспаған)			Жасөспірімдер (16-17 жастан аспаған)		Жастар (18-20 жастан аспаған)			Ересектер (21 және одан жоғары)			Ардагерлер (36 және одан жоғары)
	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	
Облыстық турнирлер	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69	23	69	
Республикалық турнирлер	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69	23	69	
Ресми облыстық жарыстар	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69	23	69	
Ресми республикалық жарыстар	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69	23	69	
Халықаралық жарыстар	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69	23	69	

Әйелдер

	Медальдармен қамтамасыз ету				

Жарыс түрлері	Қыздар (12-13 жастан аспаған)		Қыздар (14-15 жастан аспаған)		Жасөспірімдер (16-17 жастан аспаған)		Жастар (18-20 жастан аспаған)		Ересектер (21 және одан жоғары)		Ардагерлер (36 және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны	Жиынтық саны	Медаль. саны
Облыстық турнирлер	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Республикалық турнирлер	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми облыстық жарыстар	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми республикалық жарыстар	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Халықаралық жарыстар	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	9	3	1	-	-
Облыстық турнирлер	9	3	1	-	-
Республикалық турнирлер	6	9	3	1	2
Ресми облыстық жарыстар	9	3	1	-	-

Р е с м и республикалық жарыстар	6	9	3	1	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұны

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	15 %	Дене салмағымен жаттығу. Еденнен итеру, отыру, денені позициядан көтеру, пресіңізді нығайту үшін еденде жату.
Техникалық	15 %	Техниканы тікелей техниканы үйрену фазаларға бөлінуі керек. Қолдың, аяқтың техникалық жұмысы және күрес элементтері
Тактикалық	5 %	Бой тактикасы
Теориялық	35 %	Комбат дзю-дзюцудың даму тарихы, техникалық қауіпсіздік ережелері, гигиена
Психологиялық	25 %	жалпы психология, психологиялық көзқарас, спортшының қорқынышымен және оны жеңумен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5 %	Жарыс ережелерімен танысу
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Физикалық	15 %	Күшті дамыту үшін, аз салмақпен, резеңкемен, көлденең жолақта жаттығулар жасау, жұппен серіктеспен жұмыс істеу (отыру орнынан куртка үшін тарту, Комиге жылдамдықты үйрету, белбеу тарту, доптармен жұмыс және т. б.
Техникалық	25 %	Техниканы тікелей техниканы үйрену фазаларға бөлінуі керек. Қолдың, аяқтың техникалық жұмысы және күрес элементтері
Тактикалық	5 %	Бой тактикасы
Теориялық	30 %	Комбат дзю-дзюцудың даму тарихы, техникалық қауіпсіздік ережелері, гигиена
Психологиялық	20 %	жалпы психология, психологиялық көзқарас, спортшының қорқынышымен және оны жеңумен жұмыс

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5 %	Жарыс ережелерімен танысу
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
физикалық	15 %	Барлық бұлшықет топтарына жалпы физикалық күрделі жүктеме
техникалық	30 %	Қолдың ,аяқтың техникалық жұмысы, сондай-ақ позициядағы күрес элементтері, партердегі күрес. Аяққа, тізеден мельницаға, спролл, аяққа өту үшін жаттығуларын қолдану. Жамбас арқылы лақтыруды игеру (Koshi guguma), подсад (Ura nage), аяққа өту үйіндімен құлату. Йоко геридің аякпен жұмыс істеуі (аяқтың қабырғасымен бүйірден тебу - (Сокуто)), бүйірден баспен дөңгелек тебу - маваши гери. Денеге және басына соққылардан қорғау.
Тактикалық	10 %	жауынгерлік тактика қорғанысқа да шабуыл жасайды
Теориялық	20 %	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	20 %	жалпы психология, психологиялық көзқарас, спортшының қорқынышымен және оны жеңумен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5 %	Жарыс ережелерімен танысу
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	20 %	Барлық бұлшықет топтарына жалпы физикалық кешенді жүктеме, тренажерларда жұмыс істеу
Техникалық	30 %	Қолдың, аяқтың техникалық жұмысы, сондай-ақ позициядағы күрес элементтері, партердегі күрес, басым күрес техникасы бар спортшыға қарсы соққы техникасы бар спортшы. Соқпалы техникадан қарсыласын кейіннен партерге ауыстырумен күреске көшу тәсілдері.
		Жауынгерлік тактика да қорғанысқа шабуыл жасайды. Соққы техникасына көшумен

Тактикалық	10 %	күреске жалған кіру. Қарсыласты адастыру үшін тіректерді өзгерту. Жеңіл формадағы еркін жекпе-жектер.
Теориялық	10 %	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	20 %	жалпы психология, психологиялық көзқарас, спортшының қорқынышымен және оны жеңумен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10 %	Жарыс ережелерімен танысу
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	20 %	Өз салмағымен күшті дамыту жаттығулары- шапалақпен итерілу (отжимание с хлопком), саусақпен итерілу, қабырғаға жақын тұрып итерілу. Серіктес аяғын ұстаған кезде итеру. Арқанға өрмелеу.
Техникалық	25 %	Қолдың, аяқтың техникалық жұмысы, сондай-ақ позициядағы күрес элементтері, партердегі күрес, басым күрес техникасы бар спортшыға қарсы соққы техникасы бар спортшы. Соқпалы техникадан қарсыласын кейіннен партерге ауыстырумен күреске көшу тәсілдері. Қолдарымен. Спортшыларды соққыларды қолдану әдістерін үйрету кезінде бұл жұмысты әртүрлі позициялардан қою керек. Мұнда изометриялық жаттығулардың динамикалық жаттығулармен үйлесімі бар.
Тактикалық	15 %	Жауынгерлік тактика да қорғанысқа шабуыл жасайды. Соққы техникасына көшумен күреске жалған кіру. Қарсыласты адастыру үшін тіректерді өзгерту. Жеңіл формадағы еркін жекпе-жектер.
Теориялық	10 %	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	20 %	жалпы психология, психологиялық көзқарас, спортшының қорқынышымен және оны жеңумен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10 %	Жарыс ережелерімен танысу

Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Физикалық	20 %	Өз салмағымен күшті дамыту жаттығулары- шапалақпен итерілу (отжимание с хлопком), саусақпен итерілу, қабырғаға жақын тұрып итерілу. Серіктес аяғын ұстаған кезде итеру. Арқанға өрмелеу.
Техникалық	25 %	Қолдың, аяқтың техникалық жұмысы, сондай-ақ позициядағы күрес элементтері, партердегі күрес, басым күрес техникасы бар спортшыға қарсы соққы техникасы бар спортшы. Соқпалы техникадан қарсыласын кейіннен партерге ауыстырумен күреске көшу тәсілдері. Қолдарымен. Спортшыларды соққыларды қолдану әдістерін үйрету кезінде бұл жұмысты әртүрлі позициялардан қою керек. Мұнда изометриялық жаттығулардың динамикалық жаттығулармен үйлесімі бар.
Тактикалық	20 %	Жауынгерлік тактика да қорғанысқа шабуыл жасайды. Соққы техникасына көшумен күреске жалған кіру. Қарсыласты адастыру үшін тіректерді өзгерту. Жеңіл формадағы еркін жекпе-жектер.
Теориялық	10 %	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	15 %	жалпы психология, психологиялық көзқарас, спортшының қорқынышымен және оны жеңумен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10 %	Жарыс ережелерімен танысу
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық	22 %	Салмақ жаттығулары-штанга, гантель, гири, блины штангадан
		Жаттығудың әр кезеңімен жаттығу бағдарламасына орындау үшін ең қиын жаттығуларды қосу керек, жаттығу бағдарламасына ең күрделі әдістерді қосу керек, барлық аспектілерде комбат дзю-дзюцу. Техниканы стандартты емес позициялар мен тіректерден бастау керек.

Техникалық	25 %	Ережелерге сүйене отырып, комбат дзю-дзюцу, соққылармен және соққылармен жұмыс жасау кезінде максималды жылдамдық пен соққы күшін дамыту қажет. Шеберліктің артуымен комбат дзю-дзюцу спортшысының арсеналы соққылармен және күрес техникасына ауысумен үйлесіммен байытылуы керек, сол сияқты соққы техникасына қарсы күрес позициясынан шығу керек.
Тактикалық	23 %	Спортшылардың тактикасы қарсыласын адастырудың әртүрлі әдістерін жасау керек. Жалған шаршауды көрсету немесе керісінше айқын шаршауды жасыру. Жақын күрес техникасы жүріп жатқан жағдайда қарсыластың белсенді қолын байлап немесе ыңғайсыз жағдайға әкеледі. Қарсыластың тез шаршауының жақсы құралы-бұл соққылар корпус бұл тыныс алудың бұзылуына әкеледі және қарсыласты дуэльге қосымша дене резервтерін қосуға мәжбүр етеді, бұл сайып келгенде қарсыластың шаршауына әкеледі.
Теориялық	5 %	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	10 %	Жоғары деңгейдегі спортшыны дайындаудағы өте маңызды сәт-жаттығу мотивациясын қолдану. Спортшы мен жаттықтырушы олардың не үшін жаттығатынын және олардың бірлескен жұмысы қандай мақсаттарды көздейтінін нақты көрсетуі керек. Спортшының басты уәжі: әлемдік спорт аренасында өз елінің беделін көтеру болуы тиіс. Жаттықтырушы өз қамқорлығында өз Отанына деген сүйіспеншілікті патриотизм сезімін тәрбиелеуге міндетті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15 %	Жарыс ережелерімен, төрешілер алқасымен танысу, жекпе-жек кезінде бағаларды дұрыс нақтылау
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		

Физикалық	25 %	Салмақ жаттығулары-штанга, гантель, гири, блины штангадан
Техникалық	20 %	Жаттығудың әр кезеңімен жаттығу бағдарламасына орындау үшін ең қиын жаттығуларды қосу керек, жаттығу бағдарламасына ең күрделі әдістерді қосу керек, барлық аспектілерде комбат дзю-дзюцу. Техниканы стандартты емес позициялар мен тіректерден бастау керек. Ережелерге сүйене отырып, комбат дзю-дзюцу, соққылармен және соққылармен жұмыс жасау кезінде максималды жылдамдық пен соққы күшін дамыту қажет. Шеберліктің артуымен комбат дзю-дзюцу спортшысының арсеналы соққылармен және күрес техникасына ауысумен үйлесіммен байытылуы керек, сол сияқты соққы техникасына қарсы күрес позициясынан шығу керек.
Тактикалық	30 %	Спортшылардың тактикасы қарсыласын адастырудың әртүрлі әдістерін жасау керек. Жалған шаршауды көрсету немесе керісінше айқын шаршауды жасыру. Жақын күрес техникасы жүріп жатқан жағдайда қарсыластың белсенді қолын байлап немесе ыңғайсыз жағдайға әкеледі. Қарсыластың тез шаршауының жақсы құралы-бұл соққылар корпус бұл тыныс алудың бұзылуына әкеледі және қарсыласты дуэльге қосымша дене резервтерін қосуға мәжбүр етеді, бұл сайып келгенде қарсыластың шаршауына әкеледі.
Теориялық	0	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	10 %	Жоғары деңгейдегі спортшыны дайындаудағы өте маңызды сәт-жаттығу мотивациясын қолдану. Спортшы мен жаттықтырушы олардың не үшін жаттығатынын және олардың бірлескен жұмысы қандай мақсаттарды көздейтінін нақты көрсетуі керек. Спортшының басты уәжі: әлемдік спорт аренасында өз елінің беделін

		көтеру болуы тиіс. Жаттықтырушы өз қамқорлығында өз Отанына деген сүйіспеншілікті патриотизм сезімін тәрбиелеуге міндетті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15 %	Жарыс ережелерімен, төрешілер алқасымен танысу, жекпе-жек кезінде бағаларды дұрыс нақтылау
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық	25 %	Салмақ жаттығулары-штанга, гантель, гири, блины штангадан
Техникалық	15 %	Жаттығудың әр кезеңімен жаттығу бағдарламасына орындау үшін ең қиын жаттығуларды қосу керек, жаттығу бағдарламасына ең күрделі әдістерді қосу керек, барлық аспектілерде комбат дзю-дзюцу. Техниканы стандартты емес позициялар мен тіректерден бастау керек. Ережелерге сүйене отырып, комбат дзю-дзюцу, соққылармен және соққылармен жұмыс жасау кезінде максималды жылдамдық пен соққы күшін дамыту қажет. Шеберліктің артуымен комбат дзю-дзюцу спортшысының арсеналы соққылармен және күрес техникасына ауысумен үйлесіммен байытылуы керек, сол сияқты соққы техникасына қарсы күрес позициясынан шығу керек.
Тактикалық	35 %	Спортшылардың тактикасы қарсыласын адастырудың әртүрлі әдістерін жасау керек. Жалған шаршауды көрсету немесе керісінше айқын шаршауды жасыру. Жақын күрес техникасы жүріп жатқан жағдайда қарсыластың белсенді қолын байлап немесе ыңғайсыз жағдайға әкеледі. Қарсыластың тез шаршауының жақсы құралы-бұл соққылар корпус бұл тыныс алудың бұзылуына әкеледі және қарсыласты дуэльге қосымша дене резервтерін қосуға мәжбүр етеді, бұл сайып келгенде қарсыластың шаршауына әкеледі.
Теориялық	0	жалпы жекпе-жекті құру теориясы

Психологиялық	5 %	Жоғары деңгейдегі спортшыны дайындаудағы өте маңызды сәт-жаттығу мотивациясын қолдану. Спортшы мен жаттықтырушы олардың не үшін жаттығатынын және олардың бірлескен жұмысы қандай мақсаттарды көздейтінін нақты көрсетуі керек. Спортшының басты уәжі: әлемдік спорт аренасында өз елінің беделін көтеру болуы тиіс. Жаттықтырушы өз қамқорлығында өз Отанына деген сүйіспеншілікті патриотизм сезімін тәрбиелеуге міндетті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	20 %	Жарыс ережелерімен, төрешілер алқасымен танысу, жекпе-жек кезінде бағаларды дұрыс нақтылау
Барлығы	100 %	
жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Физикалық	20 %	Салмақ жаттығулары-штанга, гантель, гири, блины штангадан
Техникалық	15 %	Жаттығудың әр кезеңімен жаттығу бағдарламасына орындау үшін ең қиын жаттығуларды қосу керек, жаттығу бағдарламасына ең күрделі әдістерді қосу керек, барлық аспектілерде комбат дзю-дзюцу. Техниканы стандартты емес позициялар мен тіректерден бастау керек. Ережелерге сүйене отырып, комбат дзю-дзюцу, соққылармен және соққылармен жұмыс жасау кезінде максималды жылдамдық пен соққы күшін дамыту қажет. Шеберліктің артуымен комбат дзю-дзюцу спортшысының арсеналы соққылармен және күрес техникасына ауысумен үйлесіммен байытылуы керек, сол сияқты соққы техникасына қарсы күрес позициясынан шығу керек.
		Спортшылардың тактикасы қарсыласын адастырудың әртүрлі әдістерін жасау керек. Жалған шаршауды көрсету немесе керісінше айқын шаршауды жасыру. Жақын күрес техникасы жүріп жатқан жағдайда қарсыластың белсенді қолын

Тактикалық	35 %	байлап немесе ыңғайсыз жағдайға әкеледі. Қарсыластың тез шаршауының жақсы құралы-бұл соккылар корпус бұл тыныс алудың бұзылуына әкеледі және қарсыласты дуэльге қосымша дене резервтерін қосуға мәжбүр етеді, бұл сайып келгенде қарсыластың шаршауына әкеледі.
Теориялық	0	жалпы жекпе-жекті құру теориясы
Психологиялық	5 %	Жоғары деңгейдегі спортшыны дайындаудағы өте маңызды сәт-жаттығу мотивациясын қолдану. Спортшы мен жаттықтырушы олардың не үшін жаттығатынын және олардың бірлескен жұмысы қандай мақсаттарды көздейтінін нақты көрсетуі керек. Спортшының басты уәжі: әлемдік спорт аренасында өз елінің беделін көтеру болуы тиіс. Жаттықтырушы өз қамқорлығында өз Отанына деген сүйіспеншілікті патриотизм сезімін тәрбиелеуге міндетті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	25 %	Жарыс ережелерімен, төрешілер алқасымен танысу, жекпе-жек кезінде бағаларды дұрыс нақтылау
Барлығы	100	

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

[illegible]

1.3	Орнында тұрып биіктікке секіру	Шот бойынша	10	10	5	10	15	10	10	10
			5	5	3	5	8	5	5	5
			5-тен аса	0	3-тен аса	0	8-ден аса	0	5-тен аса	0
1.4	Белтемі рге тартылу	Шот бойынша	4	10	2	10	6	10	4	10
			2	5	1	5	4	5	2	5
			2-ден аса	0	1-ден аса	0	4-тен аса	0	2-ден аса	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар түрі	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі қамтамасыз ету нормалары				Бір жылдан жоғары қамтамасыз ету нормалары			
			ұлдар	Бағалау *	қыздар	Бағалау *	ұлдар	Бағалау *	қыздар	Бағалау *
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1	Итерілу (отжимание)	Шот бойынша	30	10	25	10	40	10	20	10
			25	5	15	5	30	5	10	5
			25-тен аса	0	15-тен аса	0	30-дан аса	0	10-нан аса	0
1.2	Пресс	Шот бойынша	30	10	25	10	40	10	20	10
			25	5	15	5	30	5	10	5
			25-тен аса	0	15-тен аса	0	30-дан аса	0	10-нан аса	0
1.3	Орнында тұрып биіктікке секіру	Шот бойынша	30	10	25	10	40	10	20	10
			25	5	15	5	30	5	10	5
			25-тен аса	0	15-тен аса	0	30-дан аса	0	10-нан аса	0
1.4	Белтемірге тартылу	Шот бойынша	20	10	8	10	25	10	10	10
			12	5	4	5	15	5	5	5
			10-нан аса	0	4-тен аса	0	15-тен аса	0	5-тен аса	0

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар түрі	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі қамтамасыз ету нормалары				Бір жылдан жоғары қамтамасыз ету нормалары			
			ұлдар	Бағалау *	қыздар	Бағалау *	ұлдар	Бағалау *	қыздар	Бағалау *
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1	Акробатика (аунау)	Шот бойынша	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.2	Сақтандыру (сақтанып аунау оң)	Шот бойынша	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10		10

	жаққа, с о л жаққа)								4-6 рет	
1.3	Хидза гери	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.4	Ма а гери	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.5	Гедан гери	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.6	Чудан гери	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.7	Ои цуки	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.8	Гяку цуки	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.9	Маваши цуки	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.10	Шито цуки	Ш о т бойынш а	4-6 рет	10	2-4 рет	10	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.11	о-Сото-г ери (артқа шалу)	Ш о т бойынш а	2 0 секунд	10	1 5 секунд	10	3 0 секунд	10	2 0 секунд	10
1.12	Кеса гатами (шетінен ұстау)	Ш о т бойынш а	2 0 секунд	10	1 5 секунд	10	3 0 секунд	10	2 0 секунд	10
1.13	Дзюдзи- гатами (шынтақ тұтқасы)	Ш о т бойынш а	2 0 секунд	10	1 5 секунд	10	3 0 секунд	10	2 0 секунд	10
1.14	Понятия (гард, маунт)	Ш о т бойынш а	2 0 секунд	10	1 5 секунд	10	3 0 секунд	10	2 0 секунд	10

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар түрі	Өлшем бірлігі	нормалары			
			ұлдар	Оценка*	Девочки	Оценка*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1	Акробатика (тіректен құлау, фляг	Шот бойынша	8-10 рет	10		10

	баспен, қолмен)				4-6 рет	
1.2	Страховкалар (жылдамдыққа)	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.3	Аяқпен жұмыс	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.4	Аяқтармен, қолдармен комбинациялар	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.5	О-гоши (подсадқа өту)	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.6	Кері лақтыру	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.7	Ката-гурума (мельница)	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.8	Иппон сео-наге (спинка обратка)	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.9	Қол, аяққа ауырту әдістері	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.10	Ұстау, гард, маунт, кету	Шот бойынша	8-10 рет	10	4-6 рет	10
1.11	Спаринг (5*3)	Шот бойынша	1 мин	10	30 секунд	10

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)
1	Бокс қабы (мешки)	8	Топ үшін
2	Татами	1	Топ үшін
3	Штангалар	2	Топ үшін
4	Гантельдер үлкені	10	Адам басына
5	Гантельдер кішісі	10	Адам басына
6	Лапы капли	3	Топ үшін
7	Макиварлар үлкені	5	Адам басына
8	Макиварлар орташа	5	Адам басына
9	Макиварлар кішісі	5	Адам басына

10	Тартуға арналған күштік резеңке (жгут)	10	Адам басына
11	Скакалкалар	10	Адам басына
12	8, 12, 16, 24, 32 кг кір тастары	2	Топ үшін
13	150 кг-ға дейін таразы	1	Топ үшін

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)
1	Кимонолар	14	Адам басына
2	Шингардтар	14	Адам басына
3	Протекторлар	14	Адам басына
4	Шлемдер	14	Адам басына
5	Бокс қолғаптары	14	Адам басына
6	Спорттық костюм	14	Адам басына
7	Футболка	14	Адам басына
8	Кроссовка	14	Адам басына

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
64 қосымша

Қол күресі бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты –қол күресі бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Өзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін			
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-18 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 19-23 жас			

	ересектер/	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады

	24жасжәнеодан үлкен	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с п о р т мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, с п о р т секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	Ұйымдар әкімшілігі
	АДТ– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	5	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	5	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	5	2	14 күнге дейін		
	ОЖТ3оқу жылынан астам	5	2	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	5	2	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	5	2	14 күнге дейін		
	СЖТ 2оқу жылынан астам	5	2	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	5	2	14 күнге дейін		
	Клубтар/ секциялар	5	2	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық		5		14 күнге дейін		

командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ересектер/ Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін		2		2 күнге дейін, бірақжылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды ң күнтізбелік жоспарына сәйкес
	жасөспірімде р/ қоса алғанда 16- 18жасқа дейін	5	2	14 күнге дейін		
	жастар/қоса алғанда 19- 23жас	5	2	14 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттықжарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	4	2	4	3	5	2
	ОЖТ – 2	4	2	4	3	5	2
	ОЖТ – 3	5	2	4	3	5	2
	ОЖТ3оқу жылынан астам	5	2	4	3	5	2
	СЖТ – 1	7	3	4	0	5	2
	СЖТ– 2	7	3	4	0	5	2
	СЖТ 2оқу жылынан астам	7	3	4	0	5	2
	ЖСШТ	7	3	4	0	5	2
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және	РСДДжәне СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыст а р түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (15жастан аспаған)		Юниорлар (18жастан аспаған)		Жастар (23жастан аспаған)		Ересектер (24жасжәнеодан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	36	108	36	108	22	66	0	0	0	0
Республ икалық турнирл ер	9	27	9	27	11	33	11	33	0	0
Ресми облысты қжарыст ар	9+18	27+54	9+18	27+54	11+22	33+66	11+22	33+66	18	54
Ресми республ икалық жарыста р	9+18	27+54	9+18	27+54	11+22	33+66	11+22	33+66	18	54
Халықар алықжар ыстар	14	42	14	42	22	66	22	66	36	108

Әйелдер (жекежарыстар)

Жарыст а р түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер (15жастан аспаған)		Юниорлар (18жастан аспаған)		Жастар (23жастан аспаған)		Ересектер (24жасжәнеодан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	28	84	28	84	16	48	0	0	0	0
Республ икалық турнирл ер	7	21	7	21	8	24	8	24	0	0
Ресми облысты қжарыст ар	7+14	21+42	7+14	21+42	8+16	24+48	8+16	24+48	8	24

Ресми республикалық жарыстар	7+14	21+42	7+14	21+42	8+16	24+48	8+16	24+48	8	24
Халықаралық жарыстар	7	21	7	21	8	24	8	24	16	42

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	0	0	0	0
Облыстық турнирлер	5	5	0	0	0
Республикалық турнирлер	0	5	5	2	3
Ресми облыстық жарыстар	3	4	4	0	0
Ресми республикалық жарыстар	0	0	2	3	15

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	53	Ойындардың, эстафеталардың, спорттың басқа түрлерінің көмегімен жан-жақты физикалық даму. Басымдық - ептілік, үйлестік, жылдамдық.
ЖДД	29	
АДД	24	
Техникалық	24	Қимыл қозғалыс туралы жалпы ұғым, қол күресінің техникалық негіздерін меңгеру. Буындарды нығайту, күштік жаттығу.
Тактикалық	14	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
		Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен

Теориялық	4	шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың, жарақаттың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	5	Спортпен шұғылдануға табанды қызығушылықты сіңіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	53	Икемділікті, ептілікті, қимы-қозғалысты үйлестіру қабілетін дамыту. Қимылды ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары.
ЖФД	29	
АФД	24	
Техникалық	24	Техникалық шеберлік негіздерін қалыптастыру, өрескел қателіктерді алдын алады және жоюды (Әңгімелеу және техникалық қимылды көрсету.
Тактикалық	14	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың, жарақаттың алдын алу. Спортшының имандылық қасиеттерін тәрбиелеу. Күрес техникасы және техникалық даярлық.
Психологиялық	5	Жаттығу жұмысына нұсқауды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	51	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестікті жетілдіру. Доппен бірге ойындарды пайдалану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.).
ЖДД	22	
АДД	29	

Техникалық	23	Техниканы тереңдетіп оқыту. Шабуылдаушы техникалықтәсілдер.
Тактикалық	14	Күрес тактикасы негіздері. Жеке тұрысты дұрыс даңдау.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Шыңдалу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыстар қағидалары.
Психологиялық	4	Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын орындауға қажетті мінез-құлықтың спорттық маңызды қасиеттері мен ерік қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Қол күресінің терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	47	Денсаулықты нығайту және спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндігін арттыру бойынша олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Айрықша назаршапшандық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, ойынға шыдамдылығына аударылады.
ЖДД	20	
АДД	27	
Техникалық	27	Техникалық элементтерді жетілдіру, қорғаныстық техникалықтәсілдер.
Тактикалық	14	Түрлі тактикалық әдіс-амалдарды жетілдіру. Күрестің жеке стилін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде қол күресінің даму тарихы. Спорттағы аурушандық пен жарақаттың алдын алу. Спорттық даярлықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы даярлығының рөлі.
Психологиялық	4	Өзін-өзі бақылау тәсілдеріне және жарыстарда сөре алдындағы күйді басқара білуге баулу

Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	3	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру жөнінде дағдылар мен қабілеттерді дамыту (топты сапқа тұрғызу, орнында және жүріп бара жатқанда негізгі пәрмендер беру). Топта бой жазуды өткізуге арналған қабілеттерді жетілдіру. Қалалық жарыстардағы төрешілікке төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	51	Шапшаңдық пен реакцияны басымдықпен дамыту.
ЖДД	19	Шапшаңдықты дамыту күресі. Дененің салмағын пайдаланып, күшті жаттықтыру.
АДД	32	Айрықша назаршапшаңдық және шапшаңдық-күштік шымдамдылықтың дамуына, қимыл-қозғалыстың шапшаңдығына, ойынға шыдамдылығына аударылады.
Техникалық	21	Техникалық элементтерді жетілдіру, бөгеліп қалумен күрес." Жоғары, пронация", "Ілмек, өзіне қарай супинация" шабуылын жетілдіру.
Тактикалық	16	Тактикалықәдіс-амалдарды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	5	Физикалық қабілеттермен физикалықдаярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздеріжәне тактикалықдаярлық.
Психологиялық	4	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, Жаттығу және жарыс жүктемелеріне шыдамдылықты қамтамасыз ететін жеке бастың қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Топтағы жолдаста тәсіл техникасын орындауда қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жолдастармен техниканы жетілдіру бойынша жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастыру қабілеттерін дамыту.

		Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3 Оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	44	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік шыдамдылықты, күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістері. Арнайы физикалық даярлық рөлін ұлғайту.
ЖДД	10	
АДД	34	
Техникалық	23	Алдыңғы даярлық кезеңінің материалын қайталау. Барлық жаттығуларды орындау шапшаңдығын арттыру. Шұғылданушының жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды дараландыру. Жаңа шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдерді үйрену.
Тактикалық	20	Тактикалық айла-әдістерді жетілдіру. Жарыстық жағдаяттарды моделдеу.
Теориялық	5	Физикалық қабілеттермен физикалық даярлық. Спорттық даярлықты жоспардау және бақылау. Техникалық-тактикалық даярлық. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	4	Жалпы эмоционалдық орнықтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсерудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауаптылық және парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа шыдамдылық секілді спортшыларда басымдылыққа ие жеке қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Жарыстарда топқа басшылық ету дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери төреші, хатшылықтың құрамында аға төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
1-Ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	39	Шапшаңдық және шапшаңдық-күштік
ЖДД	10	шыдамдылықты дамыту,
АДД	29	техникалық тәсілдерді жүргізу жылдамдығын арттыру. Техникалық тәсілді жүргізген кезде серіктестің көмегі. Арнайы физикалық даярлықтың рөлін ұлғайту.
Техникалық	22	Жеке техниканы іріктеу және жетілдіру және жаңа техникалық дағдыларды оқып үйрену.
Тактикалық	29	Түрлі стилдегі нақты қарсыласпен күреске тактикалық жоспарларды әзірлеу.
Теориялық	4	Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігер қасиеттеріне, максималды спорттық нәтижелерге жетуде икемге ие споршының тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Жаттығу жоспарын дербес әзірлеу қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне рефери, хатшылықтың құрамында аға төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	

2-Ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	37	Арнайы шапшаңдық және шапшаңдық-күштік
ЖДД	9	шыдамдылықты,
АДД	28	күрделі-үйлестіру қабілеттерін дамыу әдістері. Арнайы физикалық даярлықтың рөлін ұлғайту.
Техникалық	23	Дамудың тұлғалық ерекшеліктері: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психикалық физиологиялық көрсеткіштер,

		спорттық-техникалық шеберлік пен қабілеттер деңгейі негізінде техникалық-тактикалық даярлықты дараландыру.
Тактикалық	30	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындаумен бірге спаррингтер (жекпе-жектер).
Теориялық	4	Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Тактика негіздері және тактикалық даярлық. Күресті тактикалық талдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауаптылық жағдайында күйзеліске шыдамдылық, жоғары жарыс уәждемесі, байыптылық пен жауаптылық, өзін-өзі талдауға қабілеттілік.
Нұсқаушылық және төрешілік Тәжірибе	3	Өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Оқу жекпе-жектерінің төрешілігіне рефери, хатшы рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2 Оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	38	Арнайы күшті, шапшаңдық-күштік қасиеттерді, шапшаңдық төзімділікті жеткен деңгейде ұстау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық даярлықтың үлесін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	28	
Техникалық	23	Шабуылдаушы және қорғаныстық техникалық тәсілдер арсеналын жетілдіру. Төрешілік ұстап қалуда күресті жетілдіру.
Тактикалық	28	Түрлі стилдегі нақты қарсыластармен күрестің тактикалық жоспарларын әзірлеу.
		Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Спорттық даярлықты жоспарлау және бақылау. Күресті

Теориялық	4	тактикалықталдау, тактикалық әдіс-амалдарды әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.
Психологиялық	3	Мінез-құлықтың моралдық-ерік қасиеттерін дамыту, Жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және күйлерді өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге уәждемені дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Кіші топтарда жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын сіңіру. Бас төреші, аға төоеші, рефери және бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). соның ішінде:	35	Физикалық және арнайы даярлықтың жоғары деңгейін күресті жетілдіру базасы ретінде қолдау.
ЖДД	10	
АДД	25	
Техникалық	21	Жеке күрес стилін дамыту. Шабуылдаушы және қорғаныстық тәсілдер мен төрешілік ұстап қалуда күресті жетілдіру және оларды әрі қарай жетілдіру (түрлі спортшылармен жекпе-жек шарттарына жақындатылған жарыстарда автоматты түрде орындалады)
тактикалық	33	Түрлі стилдегі нақты қарсыластармен күрестің тактикалық жоспарларын әзірлеу. Нақты бәсекелестерге жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, күресті талдау және тактикалық стратегия дайындау.
теориялық	4	Қазақстанда және әлемде қол күресін дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық даярлық. Күресті тактикалықталдау, тактикалық әдіс-амалдарын әзірлеу. Күреске бағдарлау және күрес нәтижелерін талқылау.

Психологиялық	3	Жаттығу процесінде дербестік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	4	Басқа спортшылар жаттығулар орындаған кезде қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі қағидаларын, өткізу, жарыстар хаттамаларын жүргізу жүйелерін меңгеру. Облыстық және республикалық жарыстардың төрешілігі.
барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	Орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	160	10	150	10	170	10	165	10
			135	5	130	5	145	5	140	5
			135-тен кем	0	130-дан кем	0	145-тен кем	0	140-тан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1	Кермеге екі қолмен асылу	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
			25,0	5	20,0	5	30,0	5	25,0	5
			25,0-тен кем	0	20,0-дан кем	0	30,0-дан кем	0	25,0-тен кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Кермегетартылу (Б) 1 мин денені көтеру (Қ)	мәртелер саны	20	10	30	10
			15	5	25	5
			15-тен кем	0	25-тен кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Арнайы тұтқамен білекті бұғу		Өз салмағ. 80% астамы х 6 қайталау	100%	Өз салмағ. 80% астамы х 6 қайталау	100%

2.2.	Арнайы тұтқамен тікелей блокта шабуылдаушы қозғалыс	мәртелер саны	Өз салмағ. 80% астамы х 6 қайталау	90%	Өз салмағ. 80% астамы х 6 қайталау	90%
			Өз салмағ. 70% астамы х 6 қайталау	80%	Өз салмағ. 70% астамы х 6 қайталау	80%
			Өз салмағ. 60% астамы х 6 қайталау	70%	Өз салмағ. 60% астамы х 6 қайталау	70%
			Өз салмағ. 50% астамы х 6 қайталау	60%	Өз салмағ. 50% астамы х 6 қайталау	60%

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммалмен қамтамасыз ету

10 адамға спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	WAFстандарты бойынша қол күресіне арналған тіреулері бар кәсіби үстел	дана	2
2.	Ретке келтірілетін блок	дана	2
3.	Блиндері бар штангалар	дана	5
4.	Батпандар	жұп	10
5.	Еңкеймелі орындық	дана	2
6.	Штангаға арналған орындығы бар тіреуіш	дана	1
7.	Гантелдер мен блиндерге арналған тіреуіш	дана	2
8.	8, 12, 16, 24, 32 кг кір тастары	дана	10
9.	Арнайы тұтқалар жинағы	дана	10
10.	Қол күресіне арналған күштік резеңке	дана	10
11.	Атлетикалық белбеу	дана	5
12.	Қоссырық	дана	1
13.	150 кг-ға дейін таразы	дана	1
14.	Сым арқан	дана	1
15.	Білек динамометрі	дана	1
16.	Білек эспандері	дана	5
17.	Магнезияға арналған ыдыс	дана	1
18.	Керме	дана	1

19.	Күштік жаттығуларға арналған белбеулер	дана	5
20.	Қармауды бекітуге арналған белбеулер	дана	5
21.	Жаттығуға арналған тұтқалар (диаметрі әртүрлі)	дана	5
22.	Секунд өлшегіш	дана	5
23.	Гимнастикалық орындық	дана	1
24.	Л. Скотт орындығы	дана	1
25.	Гимнастикалық қабырға	дана	1
26.	Жіліншік пен білектің бұйындарын жаттықтыруға арналған жаттықтырғыш	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық костюм	дана	10
2	Футболка	дана	10
3	Кроссовка	дана	10

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
65 қосымша

Муайтай (муай, тай боксы) бойынша ұлттық спорттық дайындық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлау тиімділігін стандарттау, жүйелеу және арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – муайтай (муай, тай боксы) бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді – бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл спортшыны қисынды әрі тиімді дамыту жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңінде нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл ілгерілеу мен жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға жәрдемдесу

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (республикалық СДД, ОДО, СДО –	U-11, U-13, U-15			
	U-17			
	U-23			

центр спортивной подготовик, оқу орталықтары, баскарма немесе жергілікті СДД)	Ересектер	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексеру үшін іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1	0	0	0	2	
	АДТ – 2	10	10	7	2	
	ОЖТ – 1	15	10	7	2	
	ОЖТ – 2	15	15	10	2	
	ОЖТ – 3	20	15	10	2	

ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	20	15	15	5	
	СЖТ – 1	24	18	15	5	
	СЖТ – 2	24	18	18	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	24	18	18	5	
	ЖСШТ	24	18	18	5	
	Клубтар/секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес				
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (республикалық СДД, ОДО, СДО, оқу орталықтары, басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	U-11, U-13, U-15	21		10	5	
	U-17	24		10	5	
	U-23	24		10	5	
	Ересектер	24		10	5	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес					

қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын д е н е шынықтыру орталықтары	
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Өңірлік	Қалалық және аудандық	Жалықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан аса	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан аса	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес					
Мектептер-интернаттар - колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық және штаттық ұлттық командалары н даярлауды	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	РОДО	СЖТ2 талаптарына сәйкес					

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (республикалық СДД, ОДО, СДО, оқу орталықтары, басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және		Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес

Жарыс түрлері	10-11, 12-13 жас		14-15 жас		16-17 жас		U-23		Ересектер	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Республикалық турнирлер	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Ресми облыстық жарыстар	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Ресми республикалық жарыстар	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Халықаралық жарыстар	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	5	5	-	-
Ресми облыстық жарыстар	10	5	-	-	-
Ресми республикалық жарыстар	3	3	3	3	3

6. Алғашқы даярлау топтарынан бастап жоғары спорттық шеберлік топтарына дейінгі дайындық түрлері бойынша оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	50-64	Акробатика және өзін-өзі сақтандыру элементтері (аударылып түсу, кульбиттер, айналулар және т.б.). Секіру және секіру жаттығулары.
ЖДД	40-46	
АДД	18-24	
Техникалық	10-15	Көлеңкемен күрес; Жүппен жұмыс.
Тактикалық	5-8	Жекпе-жектегі талдау (бейне талдау).
Теориялық	2-4	Ата-аналармен жұмыс, мектептегі жалпы сабақ режимі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар.
Психологиялық	2-4	
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	-	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	64-83	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары. Арқанмен секіру, созылу және буын гимнастикасының элементтері
ЖДД	46-60	
АДД	18-23	
Техникалық	12-18	Жұптағы техникалық-тактикалық тапсырмалар, баяу спарринг (күшсіз техника)
Тактикалық	8-10	Қарсыластардың әр түрлі стильдерімен жекпе-жек имитациясы
Теориялық	2-4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.
Психологиялық	2-4	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне нұсқауды нормалау.

Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	58-74	Жүктемемен соққыларды жаттықтыру: табанға, қапқа немесе салмақпен соққылар; Спаррингтер
ЖДД	38-48	
АДД	20-26	
Техникалық	14-20	Негізгі соққылар техникасын жетілдіру.
Тактикалық	10-12	Жекпе-жекте талдау (бейне талдау). Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	2-4	Муайтай туралы бейне материалдарды көрсетумен әңгімелер мен дәрістер. Спортшының күн тәртібі. Сырқаттану мен жарақаттанудың алдын алу. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	2-4	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1-2	Жарыс ережелерін зерттеу. Хаттамаларды жүргізу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) олардың ішінде:	58-72	Денсаулықты нығайту және олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін моториканы дамыту. Жүгіру, күш жаттығулары.
ЖДД	38-46	
АДД	20-26	
Техникалық	14-20	Жұпта жұмыс істеу, көлеңкемен күресу.
Тактикалық	10-12	Шектеулермен спаррингтер (мысалы, тек клинч)
Теориялық	2-5	Қазақстанда және әлемде муайтайдың негізгі даму үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорт дайындығының жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.

Психологиялық	2-5	Спорт, ер мінезділікті қалыптастыру, жеке қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1-2	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен ептіліктерді дамыту (топ құру, жекпе-жектің негізгі әдістері). Топта ширау жаттығуларын жүргізу үшін дағдыларды жетілдіру.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	48-62	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы. Жылдамдықты дамыту ойындары. Дене салмағын қолдана отырып, күш жаттығулары.
ЖДД	24-32	
АДД	24-30	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, ойынға төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Техникалық	18-22	Техникалық элементтерді жетілдіру, бөгеліп қалушылықпен күресу, сокқылардың қаттылығын үйрету. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	14-20	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	2-4	Муайтайдағы терминология. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	2-4	Спорттық қызметке нұсқауды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	1-2	Жаттығу сабағын құрудың негізгі әдістері: ширау, негізгі және қорытынды бөлімдер. Топ бойынша кезекшінің міндетін орындау (жаттығу орындарын дайындау, қажетті мүкәммалды алу және т.б.)
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	48-62	Жылдамдық-күш дайындығы және арнайы төзімділік. Әр түрлі бұлшықет топтарының жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
ЖДД	24-32	
АДД	24-30	
Техникалық	18-22	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Баяу спарринг (күшсіз техника).
Тактикалық	14-20	Қарсыластарының әр түрлі стильдерімен жекпе-жек имитациясы Жекпе-жекте талдау.
Теориялық	2-4	Физикалық қабілет және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Жекпе-жекке нұсқау және нәтижелерін талдау.
Психологиялық	2-4	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	3-4	Жарыс ережелерін зерделеу, хаттамалар жүргізу арқылы төрешілердің дағдыларын қалыптастыру. Өз және басқа топтарда өткізу кезінде жекелеген төрешілік міндеттерді тікелей орындауға қатысушыларды тарту.
Барлығы	100 %	
І-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	43-52	Плиометрия (шұғыл секіру, жұлқыныс қимылдар). Раундтық режимде төзімділік жаттығулары (жоғары қарқындылықпен "қап бойынша раундтар"). Айналымалы жаттығулар.
ЖДД	20-23	
АДД	23-29	
Техникалық	23-27	Соққыларды, жүктемемен соққыларды (табанға, қапқа немесе салмақпен соққылар) арттыру бойынша жұмыс.
Тактикалық	23-27	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын құру.

Теориялық	1-3	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ойындарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	1-3	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, аға төреші, есептегіш төреші рөлінде және хатшылық құрамында қалалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	43-52	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш пен төзімділікті одан әрі дамыту. Кеудеден итерілу, тартылу, отырып-тұру. Созылу және буын гимнастикасының элементтері.
ЖДД	20-23	
АДД	23-29	
Техникалық	23-27	Көлеңкемен күрес, клинчтегі техника. Баяу спарринг (күшсіз техника).
Тактикалық	23-27	Жұптағы техникалық-тактикалық тапсырмалар. Қарсыластарының әр түрлі стильдерімен жекпе-жек имитациясы Раундтарды жоспарлау (әр түрлі стратегиямен 1-ші, 2-ші, 3-ші раундты пысықтау).
Теориялық	1-3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жекпе-жекті талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
		Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара

Психологиялық	1-3	білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда күйзеліске төзімділік, жоғары бәсекелестік ынталану, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші төреші, хатшы, бас төрешіретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	38-46	Тай бокс техникасын және арнайы физикалық қасиеттерді жетілдіру.
ЖДД	18-22	Техникалық және тактикалық дайындықты арттыру; қажетті жаттығу жүктемелерін игеру.
АДД	19-24	
Техникалық	23-27	Жұпта жұмыс. Көлеңкемен күрес.
Тактикалық	23-27	Қарсыластарының әр түрлі стильдерімен жекпе-жек имитациясы
Теориялық	2-3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Күресті тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	2-3	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі иландыру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге ынталануды дамыту
Нұсқаушы және төреші Тәжірибесі	2-3	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Өз және басқа топтарда өткізу кезінде жекелеген төрешілік міндеттерді тікелей орындауға қатысушыларды тарту.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	38-46	Дене мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
ЖДД	18-22	

АДД	19-24	Бәсекелестік тәжірибе мен психикалық дайындықты жетілдіру
Техникалық	23-27	Көлеңкемен күрес, табан мен қаптарда жұмыс. Соққыларды, қорғанысты жетілдіру.
Тактикалық	23-27	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен күресудің тактикалық жоспарларын құру. Жекпе-жектегі талдау.
Теориялық	2-3	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	2-3	Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту. Талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2-3	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Жас топтарда жаттығатын оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Командалық, жекелей және жұптық жарыстардың төрешілері.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы дене даярлығының нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив				Бір жылдан аса оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыз	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен аса	0	7,5-тен аса	0	6,7-ден аса	0	6,8-ден аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден аса	0	11,3-тен аса	0	10,0-ден аса	0	10,9-дан аса	0
	Екі аяқпен итерілу		120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5

1.3	арқылы орнынан ұзындық қ а секіру	сантима тр	115-тен кем	0	110-нан кем	0	120-дан кем	0	110- нанкем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	рет	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен кем	0	3-тен кем	0	10 - нанкем	0	6-дан кем	00
2.2.	Гимнаст икалық орынды қ т а тұрған қалыпта н алға қарай еңкею (орынды қ деңгейін ен)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден кем	0	+2-ден кем	0	+3-тен кем	0	+4-тен кем	0

Ескертпе: Мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан кем	0	130-дан кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен	рет	10	10	8	10
			8	5	5	5

	колды бүгу және жазу		8-ден кем	0	8-ден кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған қалыптан алға см қарай еңкею (орындық деңгейінен)		+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен кем	0	+3-тен кем	0
2.3.	Арқада шалқасынан жатып, тізені бүгіп денені еңкейту	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден аса	0	6,3-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан аса	0	45-тен аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен колды бұғу және жазу	рет	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан кем	0	175-тен кем	0
2.3.	Денені арқада жатқан күйден көтеру	рет	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан кем	0	25-тен кем	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден аса	0	5,5-тен аса	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен аса	0	10,0-ден аса	0
1.3	200 м-ге жүгіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен аса	0	40-тан аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұгу және жазу	рет	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен кем	0	40-тан кем	0
2.2.	Екі аяқпен итерілу арқылы орнынан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан кем	0	215-тен кем	0
2.3.	Белтемірге асылған күйде аяқты түзу күйінде оған тигізгенше көтеру	рет	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен кем	0	10-тен кем	0
2.4.	Белтемірде асылған күйде тарту	рет	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-тен кем	0	8-тен кем	0

Ескертпе: мүмкіндігінше 70%-дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

				Қамтамасыз ету нормалары				Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар
				Дайындық кезеңдері бойынша				
				Алғашқы даярлау	Оқу-жаттығу	Спорттық жетілдіру		

Р/ с №	Атауы	Өлшем бірліктері (дана, жұп (2 дана), жинақ және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Жоғары спорт шеберлігі										ытуш ылар	
				Саны	Па йд ал ан у ме рзі мі (ж ыл)	Са ны	Пайдалан у мерзімі (жыл)	Са ны	Па йд ал ан у ме рзі мі (ж ыл)	Саны	Пайда лану мерзі мі (жыл)	Саны	Па йд ал ан у ме рзі мі (ж ыл)		
1	Станд артты бокс табан ы	жұп	адам	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1		
2	Үлкен бокс табан ы	жұп	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1		
3	Кішке нтай бокс табан ы	жұп	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1		
4	Бүгілг е н бокс табан ы	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
5	Қол салма қ бергі штері	дана	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-		
6	Аяқ салма қ бергі штері	дана	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-		
7	Үлкен макив ара	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8	Станд артты макив ара	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

[illegible]

19	тұлып ы	да на	то бы	5	2	5	2	5	2	5	1		
20	TRX күш жатты қтырғ ышы	да на	ад ам	1	2	1	2	1	2	1	2		
21	Гонг	да на	То п	1	2	1	2	1	2	1	2		
22	Қол жүрек соғу жиіліг і н өлшег іш	да на	ад ам					1	<*>	1	<*>		
23	Гимна стика лық төсені штер	да на	То п	5	2	5	2	5	2	5	2		
24	Ганте льдер	ж ин ақ	оқ у то бы	-	-	-	-	1	<*>	2	<*>	-	-
25	Гіртас	ж ин ақ	оқ у то бы	-	-	1	<*>	2	<*>	2	<*>	-	-
26	Штан га	ж ин ақ	оқ у то бы	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>		-
27	Ыскы рық	да на	ад ам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
28	Велоқ ұрылғ ы	да на	оқ у то бы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
29	Жүгір у жолы (жатты қтырғ ыш)	да на	оқ у то бы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
30	Штан г а үшін тірегі бар	да на	оқ у	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-

	орындық	тобы										
31	Электронды таразы	дау тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
32	Электронды табло	дау тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Р /с №	Атауы	Өлшем бірліктері (дана, жұп (2 дана), жинақ және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Сан ы	Пайдалану мерзімі (жыл)	Сан ы	Пайдалану мерзімі (жыл)	Сан ы	Сан ы	Сан ы	Пайдалану мерзімі (жыл)	Сан ы	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Тоқылған қалқандар, шынтакқаптар (қызыл, көк)	жинақ	адам	1	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай	-	-
2	Жаттығу қалқандары - аяқты қорғау (былғары)	жұп	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Қорғаныс кеудешесі (қызыл, көк)	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

25	жатық костюмі	намаз	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
26	Спорттық желден қорғайтын костюм	жаңамаз	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
27	Қысқа жеңді футболка	даңамаз	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
28	Спорттық кепке (бейсболка)	даңамаз	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	Спорттық сөмке	даңамаз	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
66 қосымша

Nomad MMA бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлау тиімділігін стандарттау, жүйелеу және арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты-NOMAD MMA бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді-бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл спортшының логикалық және тиімді даму жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңіндегі нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдардың барысы мен жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

6. Құқықтық және ұйымдастырушылық негіз

Стандарт NOMAD MMA бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын мекемелер мен ұйымдарды лицензиялау, аккредиттеу, қаржыландыру және бақылау үшін нормативтік база ретінде қызмет етеді.

NOMAD MMA бағдарламасы NOMAD MMA спорт түрінен спорттық дайындыққа қойылатын талаптар жиынтығын белгілейді.

Бұл бағдарлама бастапқы даярлық кезеңінің (АД), оқу-жаттығу кезеңінің (ОЖ) топтарында, спорттық жетілдіру топтарында (СЖ) және жоғары спорттық шеберлік топтарында (ЖСШ) спортшыларды даярлауға арналған.

Соқпалы техниканы қолмен, аяқпен, лақтыру техникасын және партердегі күрес техникасын біріктіретін, техниканы NOMAD MMA аралас жекпе-жек өнеріне біріктіретін бұл спорт түрі.

NOMAD MMA спорт түрі үшін ережелерді әзірлеудегі ең маңызды критерий-спортшылардың қауіпсіздігі мен денсаулығы. Бұл түрдің ережелері спортшылардың денсаулығына зиян келтіруі мүмкін соққылар мен әдістерді қоспағанда жасалды.

NOMAD MMA негізгі физикалық қасиеттерді дамытады: жылдамдық, күш, реакция жылдамдығы, ептілік, төзімділік. NOMAD MMA сабақтары батылдықты, ерік-жігерді, мінезді тәрбиелеуге көмектеседі.

Спорттық дайындық мекемесі өзін-өзі жетілдіруге, таным мен шығармашылыққа, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, кәсіби өзін-өзі анықтауға, физикалық,

интеллектуалдық және адамгершілік қабілеттерін дамытуға, қабілеттеріне сәйкес спорттық жетістіктер деңгейіне жетуге ықпал етуге арналған.

Бұл бағдарламада оқытудың әр кезеңіне сәйкес келетін NOMAD MMA бойынша жылдық спорттық дайындық жоспары, дайындық кезеңі мен шарттарына байланысты айлық микроциклде сабақтарды бөлу нұсқалары анықталған.

Қызметі бұқаралық спортты дамытуға бағытталған спорт мектептерінің алдына дайындықтың әр кезеңіне тән міндеттер қойылады:

Алғашқы даярлау кезеңінде (АД) балалар мен жасөспірімдердің ең көп санын олардың жеке басын дамытуға, салауатты өмір салтын бекітуге, физикалық, моральдық-этикалық және ерікті қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған жүйелі спортпен шұғылдануға тарту міндеті қойылады.

Дайындықтың оқу-жаттығу кезеңінде (ОЖ) NOMAD MMA бойынша бағдарламаның жеке ерекшеліктері мен талаптарын ескере отырып, дене дамуын қоса алғанда, денсаулық жағдайын жақсарту және дене шынықтыру дайындығы мен спорттық нәтижелер деңгейін арттыру міндеті қойылады.

Қызметі спорт шеберлігін (СЖ) және жоғары спорт шеберлігін (ЖСШ) жетілдіру кезеңдерінде жоғары жетістіктер спортын дамытуға бағытталған спорт мектептерінің алдында облыс пен республиканың ұлттық командаларының құрамына кіруге мүмкіндік беретін жоғары тұрақты нәтижелерге қол жеткізу үшін перспективалы спортшылардың оңтайлы санын мамандандырылған спорт даярлығына тарту міндеті қойылады.

Дене шынықтыру және спорт сатысында:

- қатысушылардың құрамының тұрақтылығы, оларға қатысу
- жаттығу сабақтары;
- физикалық қасиеттерді дамытудың жеке көрсеткіштерінің динамикасы;
- гигиена және өзін-өзі Бақылау негіздерін меңгеру деңгейі.

Алғашқы даярлау кезеңінде (АД)

- қатысушылардың құрамының тұрақтылығы;
- спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру;
- қозғалыс дағдылары мен дағдыларының кең ауқымын қалыптастыру;
- NOMAD MMA спорт түрі бойынша техника негіздерін меңгеру;
- физикалық қасиеттердің жан-жақты үйлесімді дамуы;
- спортшылардың денсаулығын нығайту;

- NOMAD MMA спорт түрінен одан әрі сабақ алу үшін перспективалы жас спортшыларды іріктеу.

Оқу-жаттығу кезеңінде (ОЖ):

- жалпы және арнайы дене шынықтыру, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейін арттыру;

- NOMAD MMA спорт түрі бойынша ресми спорттық жарыстарда тәжірибе жинақтау және тұрақтылыққа қол жеткізу;

- спорттық мотивацияны қалыптастыру;
- спортшылардың денсаулығын нығайту.

Спорттық жетілдіру кезеңінде (СЖ):

- спортшылар денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру;
 - жалпы және арнайы физикалық қасиеттерді, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындықты жетілдіру;
- өңірлік және барлық ресми спорттық жарыстарда жоғары спорттық нәтижелерді көрсетудің тұрақтылығы;

- спорттық мотивацияның жоғары деңгейін сақтау;
- спортшылардың денсаулығын сақтау.

Жоғары спорттық шеберлік кезеңінде (ЖСШ):

- ҚР Ұлттық спорт командалары деңгейінің нәтижелеріне қол жеткізу;
 - халықаралық ресми спорттық жарыстарда жоғары спорттық нәтижелерді көрсетудің тұрақтылығын арттыру.

- Жаттығу процесі біртіндеп өсіп келе жатқан жаттығу талаптарын ескере отырып құрылады, оны жүзеге асыру барысында келесі міндеттер шешіледі:

- қатысушылардың денсаулығын нығайту;
- оларда командалық-ойын спорт түрлерінде қажетті ерекше қасиеттерді дамыту;
 - NOMAD MMA спорт түрінің техникалық арсеналымен айналысатындарды таныстыру;
- спортқа деген сүйіспеншілікті және таңдаған спорт түрімен одан әрі айналысуға тұрақты қызығушылықты ояту;
- салауатты өмір салтын насихаттау және патриотизмге тәрбиелеу.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Дайындық кезеңі/ жасы	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	9	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	7	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ –2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Үйірмелер/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ұлдар/10-13 жас қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/14-17 жас қоса алғанда			
	жастар / 18-19 жасты қоса алғанда			
	ересектер/21 және одан жоғары			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	14	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ –3 оқу жылынан астам	14	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	18	18	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	18	18	14 күнге дейін		
	СЖТ –2 оқу жылынан астам	18	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
	Үйірмелер/секциялар	18	18	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	ұлдар/10-13 жас қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		
	жасөспірімдер/14-17 жас қоса алғанда	14	14	14 күнге дейін		
	жастар/18-19 жас қоса алғанда	18	18	14 күнге дейін		
	ересектер/21 және одан жоғары	18		14 күнге дейін		
					кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ пен жарыстардың шекті саны(бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	2	2	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	2	0	1
	ОЖТ – 2	1	2	2	2	0	1
	ОЖТ – 3	1	2	2	2	0	2
	ОЖТ –3оқу жылынан астам	1	2	2	2	1	2
	СЖТ – 1	2	2	2	2	2	2
	СЖТ – 2	2	2	2	2	2	2
	СЖТ –2 оқу жылынан астам	2	2	2	2	2	2
	ЖСШТ	3	2	2	2	2	2
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

дене шынықтыру орталықтары		

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыстүрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	10-11, 12-13 жасұлдар		14-15, 16-17 жас жасөспірімдер		18-19 жас жастар		20-35 ересектер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	12	36	13	39	8	24	8	24
Республикалық турнирлер	6	18	13	39	8	24	8	24
Ресми облыстық жарыстар	12	36	13	39	8	24	8	24
Ресми республикалық жарыстар	6	18	13	39	8	24	8	24
Халықаралық жарыстар	6	18	13	39	8	24	8	24

Әйелдер

Жарыстүрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	10-11, 12-13 жас қыздар		14-15 жас жасөспірімдер		16-17 жас жастар		18-35 жас ересектер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	6	18	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар								

алық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықара л ы қ жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізутуралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	10	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	10	-	-	-
Республикалық турнирлер	15	15	2	1	-
Ресми облыстық жарыстар	15	15	2	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15	15	2	1	-

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
I-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы)	45	Жалпы білім беру жаттығулары. Қол мен аяқтың бұлшық еттеріне, магистральдық бұлшықеттерге арналған жаттығулар. Басымдық-ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш.
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	33	
Арнайы дене шынықтыру	12	
Техникалық	40	Қарапайым жаттығуларды игеру, қарапайым сокқылар мен сокқылардың техникасын үйрену: сокқылардың негізгі позицияларын үйрену және еліктеу – аяқтың орналасуы, дененің бұрылуы, қолдың, аяқтың орналасуы.
Тактикалық	10	Қарапайым сокқылар, қарапайым техника.

Теориялық	5	Ата-аналармен жұмыс, мектептегі жалпы сабақ режимі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар. Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	40	Акробатика және өзін-өзі Сақтандыру элементтері (күлдырау, кульбиттер, бұрылыстар және т.б.). Секіру және секіру жаттығулары. Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыстағы жұмыс.
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	28	
Арнайы дене шынықтыру	12	
Техникалық	45	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Дәлдік пен үйлестіру бойынша жұмыс.
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, ептілікті, үйлестіруді, жылдамдықты, күш пен төзімділікті дамытуды жетілдіру. Өкпелер, жартылай пагаттар. Буындардағы икемділік пен ұтқырлық жаттығулары. Жылдамдық-күш жаттығулары. Салмақты қолдану.
Жалпы дене шынықтыру	24	
Арнайы дене шынықтыру	11	
Техникалық	45	Негізгі соққылар техникасын жетілдіру. Соқпалы және күрес техникасының әр түрлі комбинацияларын игеру. Қозғалыс, шабуыл, қарсы қорғаныс.
Тактикалық	11	Жекпе-жек тактикасының негіздері. Комбинацияларды зерттеу.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Сіздің сезімдеріңізді, әрекеттеріңізді, эмоцияларыңызды және мінез-құлқыңызды басқара білу. Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	NOMAD MMA терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы) Олардың ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, функционалдық төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады. Салмақты қолдану.
Жалпы дене шынықтыру	22	
Арнайы дене шынықтыру	12	
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, шабуыл және қарсы шабуылдар. Соқпалы және күрес техникасындағы шабуылдардың

		әртүрлі түрлерін жетілдіру. Қорғауда жекпе-жек өткізуді жетілдіру.
Тактикалық	12	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жекпе-жектің жеке стилін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстан мен әлемдегі NOMAD MMA дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін және жарыстардағы бастапқы жағдайды басқара білуге үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен дағдыларды дамыту, (топ құру, негізгі командаларды орнында және қозғалыста беру). Топта жылыту үшін дағдыларды жетілдіру. Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	30	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы. Жылдамдықты дамыту жаттығулары. Дене салмағын қолдана отырып, күш жаттығулары.
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	20	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, жалпы төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады. Салмақты қолдану.
Арнайы дене шынықтыру	10	
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылықпен күресу, жылдамдық пен соққы күшін жаттықтыру. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және

		бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Техниканы орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Техниканы жетілдіру бойынша кіші серіктестермен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Төреші, төреші-секундометр рөліндегі ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне қатысу.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	30	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, жалпы төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	19	
Арнайы дене шынықтыру	11	
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Барлық соққылардың жылдамдығын арттыру. Соққы техникасының жекелеген элементтерін орындауда да, әртүрлі соққылардың үйлесімінде де соққылардың күші мен жылдамдығын арттыру. Жеке стиль ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Перкуссия мен күрес техникасын біріктіретін жаңа күрделі комбинацияларды үйрену.
Тактикалық	17	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Орнату жекпе - жекті бағыттау және нәтижелерді талдау.
		Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды

Психологиялық	5	тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, Тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт түрінде қабылданған спорт түрі мен терминология ережелерін практикалық және теориялық зерттеу және қолдану; жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Судья ретінде ресми қалалық жарыстарға қатысу.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, жалпы төзімділік пен жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
Олардың ішінде:	12	
Жалпы дене шынықтыру	12	
Арнайы дене шынықтыру	12	Соққылардың дәлдігін, Күшін және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Шабуыл тактикасын партерде және позицияда үйрету.
Техникалық	42	
Тактикалық	22	
Теориялық	6	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Психологиялық	5	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерді талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Судья ретінде ресми қалалық жарыстарға қатысу.

2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жалпы төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	10	
Арнайы дене шынықтыру	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық қондырғыларын орындай отырып, жаттығу жекпе-жегі.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Судьялыққа қатысу.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жалпы төзімділікті одан әрі
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	9	

Арнайы дене шынықтыру	13	дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
Техникалық	32	Шабуылдаушы техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру. Шабуылдар мен қорғанысты жетілдіру.
Тактикалық	32	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жекпе-жектің тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	6	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мотивацияны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, Аға төреші , жетекші төреші, Бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы)	20	Жекпе-жектерді жақсарту үшін негіз ретінде жоғары деңгейдегі физикалық және арнайы дайындықты сақтау.
Олардың ішінде:		
Жалпы дене шынықтыру	8	
Арнайы дене шынықтыру	12	
Техникалық	32	Негізгі қарсыластарды, оларды дайындаудың күшті, әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; бәсекелестік күресті жүргізудің тактикалық тәсілдерін игеру және жетілдіру; жекпе-жекті жүргізудің жеке стилін дамыту. Шабуыл комбинацияларын жетілдіру, аралық ойын ұсыну.
		Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жекпе-жектің

3.	Шаттлм е н жүгіру	секунд	7,7 және кем	5	8,0 және кем	5	7,5 және кем	5	7,7 және кем	5
			9,5-7,8	4	9,8-8,1	4	9,2-7,6	4	9,5-7,8	4
			9,6 және одан аса	3	9,9 және одан аса	3	9,3 және одан аса	3	9,6 және одан аса	3
2. арнайы дене даярлығының нормативтері										
1.	Еденнен айналды ру	саны	8 және одан аса	5	6 және одан аса	5	10 және одан аса	5	8 және одан аса	5
			6-7	4	4-5	4	7-9	4	6-7	4
			5 және кем	3	3 және кем	3	6 және кем	3	5 және кем	3
2.	Аралас берпи жаттығу ы	саны	6 және одан аса	5	5 және одан аса	5	8 және одан аса	5	6 және одан аса	5
			4-5	4	3-4	4	5-7	4	4-5	4
			3 және кем	3	2 және кем	3	4 және кем	3	3 және кем	3
3.	Шынтақ тақтасы	секунд	25 және одан аса	5	20 және одан аса	5	28 және одан аса	5	24 және одан аса	5
			16-24	4	13-19	4	18-27	4	15-23	4
			15 және кем	3	12 және кем	3	17 және кем	3	14 және кем	3

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейін нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау *	Ұлдар	бағалау*	қыздар	бағалау*
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.	Орнында жүгіру 10 секунд	Саны	70 және одан аса	5	65 және одан аса	5	75 және одан аса	5	69 және одан аса	5
			37-71	4	35-64	4	41-74	4	39-68	4
			36 және кем	3	34 және кем	3	40 және кем	3	38 және кем	3
2.	Аспалы тарту	Саны	12 және одан аса	5	7 және одан аса	5	14 және одан аса	5	9 және одан аса	5
			8-11	4	3-6	4	9-13	4	6-8	4
			7 және кем	3	4 және кем	3	8 және кем	3	5 және кем	3
3.	Шаттлмен жүгіру	Секунд	7,3 және кем	5	7,5 және кем	5	7,0 және кем	5	7,0 және кем	5
			8,8-7,4	4	9,2-7,6	4	8,5-7,1	4	8,9-7,1	4
			8,9 және одан аса	3	9,1 және одан аса	3	8,6 және одан аса	3	9,0 және одан аса	3
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
1.		саны	18 және одан аса	5	12 және одан аса	5	24 және одан аса	5	14 және одан аса	5
			13-17	4	9-11	4	16-23	4	11-13	4

3.	Шынтақ тақтасы	секунд	1 2 0 және одан аса	5	90 және одан аса	5	1 8 0 және одан аса	5	1 2 0 және одан аса	5
			91-119	4	61-89	4	121-179	4	91-119	4
			90 және кем	3	60 және кем	3	1 2 0 және кем	3	90 және кем	3

Ескертпе: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуға тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, оқу тобы және т. Б.)	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Күрес кілемі, даянге немесе татами (10x10)	тобы	дана	1
2.	Бокс сөмкесі	тобы	дана	4
3.	Жекпе-жекке арналған Макивара	тобы	дана	6
4.	Бокс аяқ қабы	тобы	дана	6
5.	Арқан	тобы	дана	2
6.	Турник	тобы	дана	1
7.	Барлар	тобы	дана	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, оқу тобы және т. б.)	Өлшем бірлігі	Саны
1.	Бокс қолғаптары	адам	дана	2
2.	Аяқтарды қорғауға арналған аяқтар	адам	дана	2
3.	Бокс дулыға	адам	дана	2
4.	Шап жолағы	адам	дана	1
5.	Қапа	адам	дана	1
6.	Қылқаламға арналған таңғыштар	адам	дана	1
7.	Жаттығу шорттары	адам	дана	2
8.	Қыздарға арналған биб	адам	дана	1

Падел (padel) бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты**Түсіндірме жазба**

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – падел (padel) бойынша спорттық даярлауды жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Даярлауды біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі даярлау кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Даярлау сапасын бақылау

Даярлаудың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға жәрдемдесу

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлау кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлау кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1	8	8	416
	АДТ – 2	6	10	520
	ОЖТ – 1	5	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	4	18	936

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖТ – 1	3	24	1248
	СЖТ – 2	3	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	28	1456
	ЖСШТ	2	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	12 жасқа дейін қоса алғанда	Даярлау кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер / 12-18 жасты қоса алғанда (ОЖТ)			
	жастар/-- жас (СЖТ)			
	ересектер/18 және одан жоғары (ЖСШТ)			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға даярлау бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Даярлау кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында даярлау ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына даярлау ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	-	-	-	0	
	АДТ – 2	-	-	-	0	
	ОЖТ – 1		14	7 тәулікке дейін		
	ОЖТ – 2		14	7 тәулікке дейін		
	ОЖТ – 3		14	7 тәулікке дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам		14	7 тәулікке дейін		
	СЖТ – 1	21	18	10 тәулікке дейін		
	СЖТ – 2	21	18	10 тәулікке дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	10 тәулікке дейін		
	ЖСШТ	21	21	10 тәулікке дейін		
	Клубтар/секциялар	-	-	-		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	12 жасқа дейін қоса алғанда	-	-	-		
	жасөспірімдер / 12-18 жасты қоса алғанда (ОЖТ)	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/-- жас (СЖТ)	21	18	14 күнге дейін		
	ересектер/18 және одан	21	21	14 күнге дейін		

Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	жоғары (				5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Қатарынан 21 тәулікке дейін және жылына 2 оқу-жаттығу іс-шараларын ан артық емес
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық						

бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлау кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	-	-	-	-		-
	АДТ – 2	-	-	-	-		-
	ОЖТ – 1	2	4	4	3	2	2
	ОЖТ – 2	2	4	3	3	2	2
	ОЖТ – 3	3	5	2	3	2	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	5	3	2	3	2	2
	СЖТ – 1	6	4			4	2
	СЖТ – 2	6	4			4	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6	3			4	2
	ЖСШТ	8-10	2			4	2
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Даярлау кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республика	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында даярлау кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	10 жасқа дейінгі жас санаты		12 жасқа дейінгі жас санаты		14 жасқа дейінгі жас санаты		16 жасқа дейінгі жас санаты		18 жасқа дейінгі және одан жоғары жас санаты	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Республикалық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Ресми облыстық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Ресми республикалық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Халықаралық жарыстар	-	-	2	4	2	4	2	4	2	4

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	10 жасқа дейінгі жас санаты		12 жасқа дейінгі жас санаты		14 жасқа дейінгі жас санаты		16 жасқа дейінгі жас санаты		18 жасқа дейінгі және одан жоғары жас санаты	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4

жарыстар										
Республикалық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Ресми облыстық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Ресми республикалық жарыстар	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Халықаралық жарыстар	-	-	2	4	2	4	2	4	2	4

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны Тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	-	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	5	5	5
Республикалық турнирлер	5	5	5	5	5
Ресми облыстық жарыстар	5	5	5	5	5
Р е с м и республикалық жарыстар	5	5	5	5	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы даярлау түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		

Физикалық	37%	мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру. Мазмұны: • негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту — төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (өз салмағымен жұмыс), иілгіштік (созылу жаттығулары), үйлесімділік (эстафеталар, қимыл-қозғалыс ойындары). • әртүрлі қызмет түрлерін қолдану : гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, қимыл-қозғалыс ойындары. • дұрыс мүсінге және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алуға көңіл бөлу.
Арнайы физикалық	19%	Мақсаты: денені паделдің (padel) ерекше жүктемелеріне дайындау. Мазмұны: • қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринттер, бүйірге секіру. • ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгертіп жүгіру, бірнеше доппен ойындар. • падел (padel) бойынша ерекшеліктің бастапқы элементтері енгізіледі: допсыз (көлеңке) ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар). • ұсақ моториканы, қол-моторлық үйлестіруді дамыту.
Техникалық	26%	Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен техникаларды игеру. Мазмұны: • негізгі соққылармен танысу: серпілістен кейін оң және сол жақтан соққы жасау, доп беру, жоғарыдан соққы жасау, ұшып бара жатқан допқа соққы жасау, допты қабырғаға соғу. • доп пен ракетканы бақылау жаттығулары: ракеткада допты қақпақылдау, допты алып жүру. • корт бойынша негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау.

		• допты сезінуді қалыптастыру мен кеңістікте бағдарлау.
Тактикалық	12%	мақсаты: падел (padel) ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе. Мазмұны: • негізгі ойын жағдайларын түсіну : шабуылда қашан ойнау керек, қорғаныста қашан ойнау керек. • сокқыдан кейін кортта орналасуды үйрету. • қарапайым ойынға қатысты ойлауды дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты сокқыларды таңдау. • ойынды жүргізу ережелерімен танысу.
Теориялық	2%	мақсаты: паделді (padel) спорт түрі ретінде жалпы түсіну мен мәдениетін қалыптастыру. Мазмұны: • ойын ережелерін зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): есеп, кезектілік, доп беру, корт сызықтары. • паделдің (padel) шығу тегі мен дамуы туралы әңгімелеу. • спорттық этика негіздері: қарсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық. • маңызды жарыстармен танысу.
Психологиялық	1%	мақсаты: мазасыздықты төмендету, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту. Мазмұны: • зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары. • мотивацияны қалыптастыру: тырысқаны үшін мадақтау, шағын жарыстарға қатысу. • өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты еңсеруге арналған ойын элементтері. • бәсекелестік элементі бар ойындарға қатысу арқылы эмоционалды тұрақтылықты дамыту.

Нұсқамалық және төрешілік практикасы	3%	Семинарларға қатысу және турнирлердегі төрешілік практикасы
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылынан жоғары алғашқы даярлау тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	29%	мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру. Мазмұны: • негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту — төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (өз салмағымен жұмыс), иілгіштік (созылу жаттығулары), үйлесімділік (эстафеталар, қимыл-қозғалыс ойындары). • әртүрлі қызмет түрлерін қолдану : гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, қимыл-қозғалыс ойындары. • дұрыс мүсінге және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алуға көңіл бөлу.
Арнайы физикалық	22%	Мақсаты: денені паделдің (padel) ерекше жүктемелеріне дайындау. Мазмұны: • қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринттер, бүйірге секіру. • ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгертіп жүгіру, бірнеше доппен ойындар. • падел (padel) бойынша ерекшеліктің бастапқы элементтері енгізіледі: допсыз (көлеңке) ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар). • ұсақ моториканы, қол-моторлық үйлестіруді дамыту.
		Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен техникаларды игеру. Мазмұны: • негізгі соққылармен танысу: серпілістен кейін оң және сол жақтан соққы жасау, доп беру, жоғарыдан соққы жасау, ұшып бара жатқан допқа соққы жасау, допты қабырғаға соғу.

Техникалық	31%	• доп пен ракетканы бақылау жаттығулары: ракеткада допты қапқылдау, допты алып жүру. • корт бойынша негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау. • допты сезінуді қалыптастыру мен кеңістікте бағдарлау.
Тактикалық	13%	мақсаты: падел (padel) ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе. Мазмұны: • негізгі ойын жағдайларын түсіну : шабуылда қашан ойнау керек, қорғаныста қашан ойнау керек. • соққыдан кейін кортта орналасуды үйрету. • қарапайым ойынға қатысты ойлауды дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты соққыларды таңдау. • ойынды жүргізу ережелерімен танысу.
Теориялық	2%	мақсаты: паделді (padel) спорт түрі ретінде жалпы түсіну мен мәдениетін қалыптастыру. Мазмұны: • ойын ережелерін зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): есеп, кезектілік, доп беру, корт сызықтары. • паделдің (padel) шығу тегі мен дамуы туралы әңгімелеу. • спорттық этика негіздері: қарсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық. • маңызды жарыстармен танысу.
Психологиялық	1%	мақсаты: мазасыздықты төмендету, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту. Мазмұны: • зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары. • мотивацияны қалыптастыру: тырысқаны үшін мадақтау, шағын жарыстарға қатысу. • өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты

		енсеруге арналған ойын элементтері. • бәсекелестік элементі бар ойындарға қатысу арқылы эмоционалды тұрақтылықты дамыту.
Нұсқамалық және төрешілік практикасы	2%	семинарларға қатысу және турнирлердегі төрешілік практикасы
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	17%	Мақсаты: жоғары спорттық жетістіктердің негізін қалайтын жалпы физикалық базаны сақтау және одан әрі дамыту. Мазмұны: • күштің төзімділігі мен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту (нығыздалған доптармен жұмыс, ауырлық түсіру арқылы жасалатын жаттығулар, айналмалы жаттығулар). • икемділік жаттығулары (жарақаттанудың алдын алу үшін динамикалық және статикалық созылу, йога, ждшд). • жалпы төзімділікті дамыту (кросс-даярлау, интервалды жүгіріс). • жан-жақты физикалық даму үшін көпсайыс, гимнастика, акробатика сабақтарына қосу.
Арнайы физикалық	25%	Мақсаты: паделдің (padel) ерекше физикалық ауыртпалығына бағытталған даярлау. Мазмұны: • жылдамдыққа төзімділік, лезде реакциялар, шұғыл күш жаттығулары. • жеделдету, тежеу, бастапқы жұлқыныстар, әртүрлі бағыттардағы қозғалыстар үшін кешендер. • шаршау жағдайында үйлестіруді дамыту (стандартты емес жағдайлардағы жаттығулар, жабық көзбен, қос тапсырмалар). • доптармен және резеңке амортизаторлармен арнайы

		жаттығулар, паделистерге арналған тренажерлер.
Техникалық	37%	Мақсаты: техникалық арсенал мен орындау тұрақтылығын жетілдіру. Мазмұны: - соққылардың барлық түрлерін терең игеру: айналмалы соққылар, топспиндер, слайстар, ұшып бара жатқан допқа соққы жасау, жоғарыдан соққы. Паделдің (padel) ерекше соққылары: салида де паред, бахада, вивора, сакарла, бандеха, чикита. - динамикада тұрақты ойын дағдыларын қалыптастыру (қозғалыста, қарсыласпен ойында). - жоғары қайталау жиілігінде және қысым жағдайында техниканы автоматтандыру. - техникалық қателерді түзету, ойыншының жеке ерекшеліктерімен жұмыс істеу.
Тактикалық	15%	Мақсаты: қарсыласты ескере отырып, ойын жағдайында техниканы қолдану қабілетін дамыту. Мазмұны: - вариативті ойынды үйрену: доптың бағытын, ырғағын, ұшу биіктігін өзгерту. - тактикалық ойлауды дамыту: ұтыс ойындарын талдау, шешім қабылдау, іс-әрекетті жоспарлау. - әртүрлі ойын сценарийлерін модельдеу: қорғаныс, шабуыл, қарсы шабуыл, қорғаныстан шабуылға көшу. - ойын тактикасын үйрену.
Теориялық	2%	мақсаты: ойынды терең түсіну және спорттық зейінді дамыту. Мазмұны: - ойынның егжей-тегжейлі ережелерін, тактикалық схемаларды, есеп жүргізуді, тай-брейктерді үйрену. - турнирлердің құрылымымен, рейтингтер жүйесімен, жарыстардың жіктелуімен танысу. - бейнематериалдарды талдау, кәсіби спортшылардың ойындарын талдау.

		• анатомия, биомеханика, спорттық тамақтану негіздеріне кіріспе.
Психологиялық	2%	Мақсаты: жаттығулар мен жарыстар жағдайында тұрақты психиканы және өзін-өзі реттеуді қалыптастыру. Мазмұны: • зейінді, ауысуды дамытуға арналған жаттығулар. • өзіне деген сенімділікті қалыптастыру, мақсат қою, ерікті қасиеттерді дамыту. • психологиялық жеңілдену әдістеріне оқыту (аутотренинг, визуализация, тыныс алу техникалары). • мотивациямен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс, өсуге және қиындықтарды еңсеруге деген көзқарасты қалыптастыру.
Нұсқамалық және төрешілік практикасы	2%	мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. • жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. • техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	17%	Негізгі физикалық қасиеттерді нығайту: күш, икемділік, төзімділік, ептілік. Жалпы төзімділікті дамыту үшін ойын және аралық пішіндерді пайдалану. Өз салмағы мен акробатика элементтері бар жаттығуларды енгізу (жеңілдетілген). Мүсін, буын қозғалғыштығы және қозғалысты үйлестіру бойынша жұмыс.

Арнайы физикалық	25%	Сигналдарды қолдана отырып, реакция жылдамдығы мен бастапқы жылдамдықты дамыту. Қозғалыс бағытын бірнеше рет өзгертуге арналған жаттығулар. Падел (padel) техникасы элементтерімен тепе-теңдік жаттығуларын қосу. Ракеткамен қозғалыста ырғақтық пен тұрақтылықты жаттықтыру.
Техникалық	32%	Негізгі соққыларды дәлдік пен тұрақтылық тұрғысынан жетілдіру. Техниканың біртіндеп күрделенуі: айналдыру, амортизация, қозғалыс кезіндегі соққылар. Техникалық жаттығулар арқылы қорғаныстан шабуылға көшуді енгізу және пысықтау. Корпустың орналасуы, ұстау, соққы уақыты бойынша жұмыс.
Тактикалық	20%	Қарапайым тактикалық схемаларды түсінуді тереңдету (мысалы, "соққы – кері қайтару"). Доп беруді жаттықтыру және шабуылға жүгіру. Ойын эпизодтарын талдау: позицияны таңдау, қарсыластың әлсіз жағына соққы жасау.
Теориялық	2%	ойын ережелерін қайталау және тереңдету. Турнир құрылымымен, сет, тай-брейк форматымен танысу. Жаттығулар мен ойындарды өздігінен талдау элементтерін енгізу. Ойын жағдайларын талдай отырып, бейне фрагменттерді қарау және талқылау.
Психологиялық	2%	эмоционалды өзін-өзі бақылау мен зейінді дамыту. Қысқа мерзімді мақсаттар қою және оларға қол жеткізу арқылы өзіне деген сенімділікті қалыптастыру. Матч алдында өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу. Командалық жаттығуларға қатысу, қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Нұсқамалық және төрешілік практикасы	2%	мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. • жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. • техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	15%	Төзімділік, күш жаттығуларының қарқындылығы мен көлемін арттыру. Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар. Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші, иілгіштік жаттығулары. Атлетикалық даярлау элементтерін енгізу (функционалды кешендер).
Арнайы физикалық	25%	Қозғалыс жылдамдығына және бағыттардың өзгеруіне қойылатын талаптарды арттыру. Көрнекі және дыбыстық сигналдарға жауап беретін жаттығулар. Падел (padel) қозғалыстарын бірнеше рет қарсылықпен қайталау. Жүктеме жағдайында ептілікті, тепе-теңдікті дамытуға арналған кешендер
Техникалық	32%	Өртүрлі айналдырылған соққыларды жетілдіру. Соққының дәлдігі, жылдамдығы және бағыты бойынша терең жұмыс. Волейлерді, ұшып бара жатқан допқа жасалған соққыларды, қабырғадан және ол арқылы соққыларды енгізу және жаттықтыру.

		Соққыларды қозғалыстармен және ойын жағдайымен біріктіру.
Тактикалық	22%	Қарсыластың позициясы мен жағдайына байланысты соққыларды таңдауды дамыту. Шабуыл және қорғаныс тактикасын құру негіздері. Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру.
Теориялық	2%	Падел (padel) терминологиясын және ойын схемаларын терең зерттеу. Типтік қателерді және оларды жою жолдарын талдау. Паделдің (padel) тарихымен, атакты ойыншылармен танысу. Теориялық тесттерге, ережелер бойынша викториналарға қатысу.
Психологиялық	2%	Жарыс кезіндегі стресске төзімділікті жаттықтыру. Өзін-өзі реттеу, тыныс алу, зейінді ауыстыру жаттығулары. Өзін-өзі бағалауды, нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру. Табандылық пен соңына дейін күреске үйрету бойынша жұмыс.
Нұсқамалық және төрешілік практикасы	2%	мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. • жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. • техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
3 жылдан астам оқудың оқу-жаттығу тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
		Төзімділік, күш жаттығуларының қарқындылығы мен көлемін арттыру. Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар.

Физикалық	13%	Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші, иілгіштік жаттығулары. Атлетикалық даярлау элементтерін енгізу (функционалды кешендер).
Арнайы физикалық	22%	Қозғалыс жылдамдығына және бағыттардың өзгеруіне қойылатын талаптарды арттыру. Көрнекі және дыбыстық сигналдарға жауап беретін жаттығулар. Падел (padel) қозғалыстарын бірнеше рет қарсылықпен қайталау. Жүктеме жағдайында ептілікті, тепе-теңдікті дамытуға арналған кешендер
Техникалық	34%	Әртүрлі айналдырылған соққыларды жетілдіру. Соққының дәлдігі, жылдамдығы және бағыты бойынша терең жұмыс. Волейлерді, ұшып бара жатқан допқа жасалған соққыларды, қабырғадан және ол арқылы соққыларды енгізу және жаттықтыру. Соққыларды қозғалыстармен және ойын жағдайымен біріктіру.
Тактикалық	25%	Қарсыластың позициясы мен жағдайына байланысты соққыларды таңдауды дамыту. Шабуыл және қорғаныс тактикасын құру негіздері. Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру.
Теориялық	2%	Падел (padel) терминологиясын және ойын схемаларын терең зерттеу. Типтік қателерді және оларды жою жолдарын талдау. Паделдің (padel) тарихымен, атакты ойыншылармен танысу. Теориялық тесттерге, ережелер бойынша викториналарға қатысу.
Психологиялық	2%	Жарыс кезіндегі стресске төзімділікті жаттықтыру. Өзін-өзі реттеу, тыныс алу, зейінді ауыстыру жаттығулары. Өзін-өзі бағалауды, нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру.

		Табандылық пен соңына дейін күреске үйрету бойынша жұмыс.
Нұсқамалық және төрешілік практикасы	2%	мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. • жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. • техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	13%	Мақсаты: жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал ететін жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету. Мазмұны: • аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (интервалды жүгіріс, кросс-тренинг). • күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақпен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар, функционалды күшке баса назар аудару. • буындардың иілгіштігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу. • тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда. • жарақаттың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған кор-poutines.
		Мақсаты: паделдегі (padel) табыстылықты анықтайтын қимыл қасиеттерін оңтайландыру. Мазмұны:

Арнайы физикалық	22%	• жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: жұлқыныс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына реакция. • аяқтың жұмысы: көп рет қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. • арнайы төзімділік жаттығулары — сет/матч барысында жоғары қарқындылықты сақтау. • арнайы падел (padel) жабдығын қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, серпілген доптар. • ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке адд бағдарламаларын құру.
Техникалық	31%	Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу. Мазмұны: • соққыларды тереңдетілген өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған соққылар, эффектілермен доп беру, доп беру жауабы. • ерекше падел (padel) соққыларды орындауды тереңдету: салида де паред, бахада, вивора, сакарла, бандеха, чикита. • қарсылас пен ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту. • физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру. • қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.
		Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес Жағдайларда. Мазмұны: • жеке ойын моделін құру: шабуылдаушы, қорғаныс. • тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.

Тактикалық	22%	• ойын жағдайларын талдау: "тең" кезінде, есепте қалып бара жатқанда, матчтбол кезінде не істеу керек. • тактикалық ойындардың практикасы: қысқа доп беруден кейінгі ойын, қысқартылған соққыға жауап, торға агрессивті шығу. • матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзі түзетуге үйрету.
Теориялық	2%	Мақсаты: ойын сауаттылығын арттыру және заманауи паделдің (padel) принциптерін түсіну. Мазмұны: • жарыс регламенттерін, турнирлерді саралауды, падел (padel) бойынша рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу. • кәсіби паделдегі (padel) трендтерге шолу, үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау. • бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактикаларды, шешімдерді талдау. • жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалыпқа келу. • ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.
Психологиялық	8%	Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым кезінде әрекет ету және эмоцияларды бақылау қабілеті. Мазмұны: • матч алдында зейін қою, босаңсу, визуализация техникалары. • жаттығулар мен сәтсіздіктер көп болған кезде мотивацияны сақтау. • эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу. • сырттағы ойындарға даярлау: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу. • спорт психологымен жұмыс істеу (жеке консультациялар, топтық тренингтер).

Нұсқамалық және төрешілік практикасы	2%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. • жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. • техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	13%	Мақсаты: жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал ететін жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету. Мазмұны: • аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (интервалды жүгіріс, кросс-тренинг). • күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақпен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар, функционалды күшке баса назар аудару. • буындардың иілгіштігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу. • тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда. • жарақаттың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған кор-poutines.
		Мақсаты: паделдегі (padel) табыстылықты анықтайтын қимыл қасиеттерін оңтайландыру. Мазмұны: • жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: жұлқыныс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына реакция.

Арнайы физикалық	21%	• аяқтың жұмысы: көп рет қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. • арнайы төзімділік жаттығулары — сет/матч барысында жоғары қарқындылықты сақтау. • арнайы падел (padel) жабдығын қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, серпілген доптар. • ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке адд бағдарламаларын құру.
Техникалық	27%	Максаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу. Мазмұны: • барлық соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: чикита, бахада, вивора, смэш, бандеха. • шабуылға және қорғанысқа соққылардың комбинациясы. • қарсыластың ойынына және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту. • физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру. • қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.
Тактикалық	23%	Максаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес Жағдайларда. Мазмұны: • жеке ойын моделін құру: шабуылдаушы, қорғаныс, әмбебап. • тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту. • ойын жағдайларын талдау: "тең" кезінде, есепте қалып бара жатқанда, матчтбол кезінде не істеу керек. • тактикалық ойындардың тәжірибесі: торда, батпақта, артқы сызыққа ойнату, смэштен кейінгі

		ойын, чикитаға жауап және басқа да қысқартылған соққылар. • матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзі түзетуге үйрету.
Теориялық	4%	Мақсаты: ойын сауаттылығын арттыру және заманауи паделдің (padel) принциптерін түсіну. Мазмұны: • жарыс регламенттерін, турнирлерді саралауды, падел (padel) бойынша рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу. • кәсіби паделдегі (padel) трендтерге шолу, үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау. • бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактикаларды, шешімдерді талдау. • жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалыпқа келу. • ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.
Психологиялық	8%	Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым кезінде әрекет ету және эмоцияларды бақылау қабілеті. Мазмұны: • матч алдында зейін қою, босаңсу, визуализация техникалары. • жаттығулар мен сәтсіздіктер көп болған кезде мотивацияны сақтау. • эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу. • сырттағы ойындарға даярлау: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу. • спорт психологымен жұмыс істеу (жеке консультациялар, топтық тренингтер).
	4%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.

Нұсқамалық және төрешілік практикасы		• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу. • техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
2 жылдан астам спорттық жетілдіру тобы		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	12%	Мақсаты: жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал ететін жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету. Мазмұны: • аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (интервалды жүгіріс, кросс-тренинг). • күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақпен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар, функционалды күшке баса назар аудару. • буындардың иілгіштігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу. • тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда. • жарақаттың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған кор-poutines.
Арнайы физикалық	22%	Мақсаты: паделдегі (padel) табыстылықты анықтайтын қимыл қасиеттерін оңтайландыру. Мазмұны: • жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: жұлқыныс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына реакция. • аяқтың жұмысы: көп рет қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. • арнайы төзімділік жаттығулары — сет/матч барысында жоғары қарқындылықты сақтау.

		• арнайы падел (padel) жабдығын қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, серпілген доптар. • ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке адд бағдарламаларын құру.
Техникалық	24%	Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу. Мазмұны: • соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: чикита, бахада, вивора, смэш, бандеха. • қозғалыс кезіндегі және ауысымдармен соққылардың комбинациясы (бандеха, волей, салида де паред, жартылай соккы, смэш). • қарсыластың ойынына және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту. • физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру. • қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.
Тактикалық	24%	Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес Жағдайларда. Мазмұны: • жеке ойын моделін құру: шабуылдаушы, қорғаныс, әмбебап. • тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту. • ойын жағдайларын талдау: "тең" кезінде, есепте қалып бара жатқанда, матчтбол кезінде не істеу керек. • тактикалық ойындардың тәжірибесі: торда, батпақта, артқы сызыққа ойнату, смэштен кейінгі ойын, чикитаға жауап және басқа да қысқартылған соққылар.

		• матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзі түзетуге үйрету.
Теориялық	4%	Мақсаты: ойын сауаттылығын арттыру және заманауи паделдің (padel) принциптерін түсіну. Мазмұны: • жарыс регламенттерін, турнирлерді саралауды, падел (padel) бойынша рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу. • кәсіби паделдегі (padel) трендтерге шолу, үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау. • бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактикаларды, шешімдерді талдау. • жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалыпқа келу. • ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.
Психологиялық	10%	Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым кезінде әрекет ету және эмоцияларды бақылау қабілеті. Мазмұны: • матч алдында зейін қою, босансу, визуализация техникалары. • жаттығулар мен сәтсіздіктер көп болған кезде мотивацияны сақтау. • эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу. • сырттағы ойындарға даярлау: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу. • спорт психологымен жұмыс істеу (жеке консультациялар, топтық тренингтер).
Нұсқамалық және төрешілік практикасы	4%	Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: • кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу. • жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.

		• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту. • жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (бүкіл кезең)		
Даярлау түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Физикалық	11%	Максаты: жоғары спорттық форма мен мансаптың ұзақтығының негізі ретінде жалпы дене шынықтыру даярлығының ең жоғары деңгейін сақтау. Мазмұны: • жеке күш, аэробты және анаэробты даярлау бағдарламалары. • еркін салмақтарды, машиналарды және кроссфитті қолдана отырып, функционалды күш жаттығулары. • буындардың үйлесімділігін, иілгіштігін және ұтқырлығын үнемі бақылау. • қалыпқа келу және жарақаттардың алдын алу үшін йога, пилатес, бассейнді қосу. • физикалық параметрлерді тексеру және мониторингілеу: лактат, жүрек соғу жиілігі, қуат, иілгіштік.
Арнайы физикалық	23%	Максаты: корттағы нәтижелілікке барынша әсер ететін физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту. Мазмұны: • жылдамдық-күш жұмысы: биометрика, аяқтардың жұмысы, старттар, реактивтілік. • арнайы төзімділікті дамыту: матчтарды модельдеу, қарқындылығы жоғары интервалды жаттығулар. • ойын циклдары мен кідірістерге бағдарланған жоғары қарқынды интервалды жаттығулар (hiit). • паделге (padel) арналған тренажерлерді, бақылау жүйелерін (gps, бейне трекерлер) пайдалану. • микроциклдерді дәл жоспарлау арқылы жүктемелерден кейін міндетті түрде қалыпқа келу.

Техникалық	22%	Максаты: стресстік жағдайда техникалық тұрақтылықты сақтау және техникалық арсеналды үнемі кеңейту. Мазмұны: • қиын соққыларды егжей-тегжейлі пысықтау: әртүрлі эффектілері бар волей, ырғақтың күрт өзгеруі, торға өту. • ойынның өзгергіштігі мен жеке стилі бойынша тереңдетілген жұмыс. • матчтарға барынша жақындатылған жағдайлардағы техникалық жаттығулар. • техника мен биомеханиканың тұрақты бейне талдауы: жаттықтырушымен және спорт талдаушысымен жұмыс. • стандартты емес жағдайларды пысықтау: солақайларға қарсы, жел кезінде, әртүрлі жабындарда ойнау.
Тактикалық	22%	Максаты: матчта жедел шешім қабылдау, бүкіл турнирге стратегия құру, қарсыласқа бейімделу. Мазмұны: • әртүрлі қарсыластарға арналған жеке ойын модельдерін құру. • үздік ойыншылардың ойын схемаларын талдау, өздерінің және басқалардың матчтарын талдау. • тапсырмалармен матчтар практикасы: есепті бақылау, ыңғайсыз ойыншылармен ойнау, артта қалғаннан кейін "камбэк". • турнирлерге ойын жоспарларын әзірлеу, нақты қарсыластарға даярлау. • "ойынды оқи" білу бойынша жұмыс істеу, матч барысында тактиканың өзгеруі.
		Максаты: мансап пен даярлау процесін саналы түрде басқару. Мазмұны: • падел (padel) бойынша турнир регламенттерін, жіктемелерін, рейтингтік саясатын білу.

Теориялық	2%	• бапкермен және менеджермен маусымды және форма шыңдарын жоспарлау. • жүктеме мен қалып келу циклін түсіну, тамақтану мен ұйқының нәтижеге әсері. • тактикалық талдаулар мен оқыту сессияларына қатысу. • жетекші ойыншылардың табыстылық тарихын зерттеу, оқу процесіне заманауи тәсілдерді түсіну.
Психологиялық	16%	Мақсаты: максималды психологиялық тұрақтылық, сыни жағдайларда жеңіске жету мүмкіндігі. Мазмұны: • спорт психологымен жеке жұмыс істеу: стресс, күмән, шаршау, көпшіліктің қысымы. • жеңіске деген көзқарасты, сенімділікті, психикалық икемділікті дамыту. • турнир алдында зейін қою, өзін-өзі реттеу, визуализация жаттығулары. • кортта мінез-құлық пен эмоционалды бақылауды дамыту. • ұзақ мерзімді спорттық мотивацияны қалыптастыру, түңілу мен жетістіктерді басқару.
Нұсқамалық және төрешілік практикасы	4%	Мақсаты: кәсіби ой-өрісті кеңейту, ойынды әр қырынан түсіну. Мазмұны: • шеберлік сабақтарын, жасөспірімдермен жаттығулар жүргізу, паделді (padel) дамытуға қатысу. • төрешілік немесе жаттықтырушылық сертификаттау лицензияларын алу (ұлттық және халықаралық курстар). • тәжірибе мен тактикалық ойлауды жеткізу үшін кіші спортшылардың ойындарын талдау. • федерация іс-шараларына қатысу, спортшының имиджімен жұмыс істеу.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлау кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін және сст үшін – 3

№		Бірлік	Оқу жылына дейінгі норматив				Бір жылдан астам оқу нормативі			
	Жаттығулар	өлшем	Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыз	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	Биіктікте тұрған позициядан алға қарай еңкею	см	+5	10	+7	10	+7	10	+9	10
			+3	5	+5	5	+5	5	+5	5
			+1	0	+3	0	+3	0	+4	0
1.2.	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см	105	10	100	10	115	10	110	10
			100	5	90	5	110	5	100	5
			90	0	80	0	100	0	90	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Екі аяқпен итеру арқылы бір орыннан жоғарыға секіру	см	17	10	15	10	20	10	20	10
			14	5	11	5	17	5	16	5
			11	0	8	0	14	0	12	0
2.2.	10 м-ге жүгіру	сек	2,8	10	2,8	10	2,5	10	2,5	10
			3,5	5	3,5	5	3,0	5	3,0	5
			3,8	0	3,8	0	3,5	0	3,5	0
2.3.	кеудені жерден көтеру	реп	30	10	25	10	40	10	30	10
			20	5	15	5	30	5	25	5
			15	0	10	0	20	0	15	0
2.4.	4*8 м қайтармалы жүгіріс	сек	13	10	13	10	12,3	10	12,3	10
			<16	5	<16	5	15,2	5	15,2	5
			>16	0	>16	0	>15,2	0	>15,2	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Бірлік	ОЖТ үшін норматив				СЖТ үшін норматив				ЖСШТ үшін норматив			
		өлшем	Ұлда	Бағал	Қызд	Бағал	Ұлда	Бағал	Қызд	Бағал	Ұлда	Бағал	Қыз	Бағал
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері														

1.1.	Биіктікте тұрған позициядан алға қарай еңкею	см	+5	10	+8	10	+9	10	+12	10	+9	10	+12	10
			+2	5	+5	5	+ 6	5	+8	5	+ 6	5	+8	5
			0	0	+3	0	+4	0	+5	0	+4	0	+5	0
1.2.	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см	175	10	170	10	230	10	215	10	245	10	225	10
			150	5	140	5	200	5	190	5	210	5	200	5
			140	0	125	0	180	0	175	0	195	0	190	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері														
2.1.	Екі аяқпен итеру арқылы бір орыннан жоғарыға секіру	см	34	10	31	10	55	10	45	10	50	10	47	10
			20	5	20	5	48	5	39	5	45	5	40	5
			<20	0	<20	0	40	0	33	0	40	0	35	0
2.2.	18-ге жүгіру	см	4,8	10	4,9	10	4	10	4,6	10	3,8	10	4,2	10
			5,3	5	5,4	5	4,3	5	4,9	5	4	5	4,6	5
			<5,3	0	<5,4	0	<4,3	0	<4,9	0	<4	0	<4,6	0
2.3.	кеудені жерден көтеру	реп	30	10	25	10	40	10	30	10	50	10	35	10
			20	5	15	5	30	5	25	5	40	5	30	5
			<15	0	<10	0	<20	0	<15	0	<20	0	<20	0
2.4.	4*8 м қайтармалы жүгіріс	см	13,5	10	14	10	13	10	13,8	10	13	10	13,3	10
			14,4	5	14,6	5	13,9	5	14,3	5	13,5	5	13,8	5
			<14,4	0	<14,6	0	<13,9	0	<14,3	0	<13,5	0	<13,8	0

Алғашқы даярлау кезеңі

Дамушы физикалық қасиет	Бақылау жаттығулары	
	жасөспірімдер	бойжеткендер

Жылдамдық	18 м-ге жүгіріс (4,9 с артық емес)	18 м-ге жүгіріс (5,1 с артық емес)
Жылдамдық-қуат қасиеттері	Орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 105 см)	Орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 100 см)
	Орнынан жоғары секіру (кем дегенде 18 см)	Орнынан жоғары секіру (кем дегенде 15 см)
Иілгіштік	Биіктікте тұрып алға еңкею	Биіктікте тұрып алға еңкею
Жылдамдыққа төзімділік	Қайтармалы жүгіріс 4 x 8 м (15 с артық емес)	Қайтармалы жүгіріс 4 x 8 м (15 с артық емес)

Жаттығу кезеңі

Дамушы физикалық қасиет	Бақылау жаттығулары	
	жасөспірімдер	бойжеткендер
Жылдамдық	18 м-ге жүгіріс (5,3 с артық емес)	18 м-ге жүгіріс (5,4 с артық емес)
Жылдамдық-қуат қасиеттері	Орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 175 см)	Орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 170 см)
	Орнынан жоғары секіру (кем дегенде 34 см)	Орнынан жоғары секіру (кем дегенде 31 см)
Иілгіштік	Биіктікте тұрып алға еңкею	Биіктікте тұрып алға еңкею
Жылдамдыққа төзімділік	Қайтармалы жүгіріс 6x8 м (14,4 с артық емес)	Қайтармалы жүгіріс 6x8 м (14,6 с артық емес)
Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	Міндетті техникалық бағдарлама

Жаттығу кезеңінде (спорттық мамандандыру кезеңінде) физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларының даму деңгейін бағалау жаттығулар кешені негізінде тестілеу нәтижелері бойынша жүргізіледі.

Стандартты тестілеу бағдарламасы мыналарды қамтиды:

- 1) сөреден бастап 30 м жүгіру;
- 2) қайтармалы жүгіріс 3x10 м;
- 3) орнынан жоғары секіру;
- 4) орнынан ұзындыққа секіру;
- 5) биіктікте тұрып алға еңкею;
- 6) техникалық бағдарлама.

Спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңі.

Дамушы физикалық қасиет	Бақылау жаттығулары	
	жасөспірімдер	бойжеткендер
Жылдамдық	18 м-ге жүгіріс (4,3 с артық емес)	18 м-ге жүгіріс (4,9 с артық емес)
Жылдамдық-қуат қасиеттері	Орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 230 см)	Орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 215 см)
	Орнынан жоғары секіру (кемінде 48 см)	Орнынан жоғары секіру (кемінде 39 см)
Иілгіштік	Биіктікте тұрып алға еңкею	Биіктікте тұрып алға еңкею
Жылдамдыққа төзімділік	Қайтармалы жүгіріс 6x8 м (13,9 с артық емес)	Қайтармалы жүгіріс 6x8 м (15,1 с артық емес)
Техникалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	Міндетті техникалық бағдарлама

[illegible]

[illegible]

2	а н тысқа п	дана	адам	1	2	1	2	6	1	8	1	-	-
3	Ракетк алард ы н қорған ы с шетте рі	жиынт ық	адам	1	2	1	2	6	1	8	1	2	1
4	Ракетк аларға арналғ а н орам	жиынт ық	адам	1	2	1	2	6	1	60	1	2	1
5	Падел ге (padel) арналғ ан доп	дана	адам	5	1 ай	10	1 ай	46	1 ай	78	1 ай	-	-
6	Хроно метр (секунд омер)	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
7	Футбо л добы	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
8	Баскет бол добы	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
9	Эспан дер	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6 ай
10	Допта рға арналғ а н себет	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11	Падел ге (padel) арналғ ан тор	дана	адам	12	1	12	1	12	1	12	1	-	-
12	Падел ге (padel) арналғ а н бағана лар	жиынт ық	оқу тобы	24	1	24	1	24	1	24	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі

Пауэрлифтинг бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "пауэрлифтинг" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1	10-14	8	416
	АДТ – 2	10-14	10	520
	ОЖТ – 1	8-10	12	624
	ОЖТ – 2	8-10	14	728
	ОЖТ – 3	8-10	18	936

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8-10	20	1040
	СЖТ – 1	5-6	24	1248
	СЖТ– 2	5-6	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5-6	28	1456
	ЖСШТ	4	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жасөспірім ұлдар	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірім қыздар			
	Юниор ұлдар/ юниор қыздар			
	Ерлер/ Әйелдер			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0			
	АД Т– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	0	14			
	ОЖТ – 2	0	14			
	ОЖТ – 3	0	14			
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	0	14			
	СЖТ – 1	21	18	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖТ– 2	21	18	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ЖСШТ	21	21	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	Клубтар/секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес				
	Жасөспірім ұлдар Жасөспірім қыздар	21	21	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы	Юниор ұлдар/юниор қыздар	21	21	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
					3 тәулікке дейін, бірақ	

қ маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ерлер/ Әйелдер	21	21	10 тәулікке дейін	жылына 2 реттен артық емес	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
				Аймақтық		Халықаралық	Республикалық

		Халықаралық	Республикалық		Қалалық және аудандық	жарыстарға ОЖЖ	жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1			1	1		
	АДТ – 2			2	2		
	ОЖТ – 1	4	2	4	2	4	2
	ОЖТ – 2	6	2	4	2	6	2
	ОЖТ – 3	6	4	2	1	6	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	4	2	1	6	4
	СЖТ – 1	8	6	2	2	8	6
	СЖТ – 2	8	6	2	2	8	6
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	8	6	2	2	8	6
	ЖСШТ	10	6	2	2	10	6
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД,	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ОДО, СДО, ДШЖСБ жаттығу орталықтар ы, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

"Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі

	Медальдармен қамтамасыз ету		
	Жасөспірім ұлдар	Юниор ұлдар	Ерлер

Жарыс түрлері	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Ресми облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Ресми республикалық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	36	108	36	108	32	96

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім қыздар		Юниор қыздар		Әйелдер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Ресми облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Ресми республикалық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	36	108	36	108	32	96

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

"Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім ұлдар		Юниор ұлдар		Ерлер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалық турнирлер	9	27	9	27	8	24

Р е с м и облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Р е с м и республикалы қ жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	36	108	36	108	32	96

Әйелдер (жеке жарыстар)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім қыздар		Юниор қыздар		Әйелдер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалы қ турнирлер	9	27	9	27	8	24
Р е с м и облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Р е с м и республикалы қ жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	36	108	36	108	32	96

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

"Классикалық жатып сығымдау" тәртібі

Ерлер (жеке жарыстар)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім ұлдар		Юниор ұлдар		Ерлер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалы қ турнирлер	9	27	9	27	8	24
Р е с м и облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Р е с м и республикалы қ жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	9	27	9	27	8	24

Әйелдер (жеке жарыстар)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім қыздар		Юниор қыздар		Әйелдер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалы қ турнирлер	9	27	9	27	8	24
Р е с м и облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Р е с м и республикалы қ жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	9	27	9	27	8	24

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

"Жабдық жатып сығымдау" тәртібі

Ерлер (жеке жарыстар)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім ұлдар		Юниор ұлдар		Ерлер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Республикалы қ турнирлер	9	27	9	27	8	24
Р е с м и облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Р е с м и республикалы қ жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	9	27	9	27	8	24

Әйелдер (жеке жарыстар)

Ж а р ы с түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірім қыздар		Юниор қыздар		Әйелдер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	9	27	9	27	8	24

Республикалық турнирлер	9	27	9	27	8	24
Р е с м и облыстық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Р е с м и республикалық жарыстар	9	27	9	27	8	24
Халықаралық жарыстар	9	27	9	27	8	24

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілердің саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	6	-	-	-
Облыстық турнирлер	4	4	4	-	-
Республикалық турнирлер	-	5	5	5	5
Ресми облыстық жарыстар	5	5	5	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	-	-	5	5	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	45-55	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.
Техникалық	20-25	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру Жаттығу техникасын меңгеру, дене, аяқ, қол бұлшықеттеріне бағытталған жаттығуларды орындау,

Тактикалық	5-8	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	1-2	Әңгімелесулер, дәрістер. Жалпы мектеп тәртібі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар. Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Жарыс ережесін оқып үйрену. Жазбаларды жүргізу.
Барлығы	100%	

1 Оқу Жылынан Асқан Алғашқы Даярлау Тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	45-55	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.
Техникалық	20-25	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру әртүрлі спорт түрлерінің техникалық элементтері
Тактикалық	5-8	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	1-2	Әңгімелер, дәрістер. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Ережелер бойынша дәрістер, жарыстарда төреші болып жұмыс істеу
Барлығы	100%	

1-ші Оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	50-60	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту.
Техникалық	22-27	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру Техниканы игеру
Тактикалық	5-8	Денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау

Теориялық	1-2	Әңгімелер, дәрістер. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу.
Психологиялық	1-3	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Психологиялық дайындық негіздері
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Спорт ережелерін практикалық және теориялық тұрғыдан зерделеу және қолдану
Барлығы	100%	

2-ші Оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	50-60	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту.
Техникалық	22-27	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру Техниканы игеру
Тактикалық	7-10	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	2-4	Әңгімелер, дәрістер. Қазақстан мен әлемдегі пауэрлифтингтің негізгі даму үрдістері
Психологиялық	1-3	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Сабақты ұйымдастыру дағдыларын дамыту. Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру.
Барлығы	100%	

3-ші Оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	50-60	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Бұл спорт түрінен дененің, аяқтың және қолдың ең маңызды бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған жаттығулар

Техникалық	22-27	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру Техниканы игеру
Тактикалық	7-10	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	2-4	Әңгімелер, дәрістер. Қазақстан мен әлемдегі пауэрлифтингтің негізгі даму үрдістері
Психологиялық	1-3	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Төрелік ету негіздері. Жаттығу сабағын құрудың негізгі әдістері: қыздыру, негізгі және қорытынды бөлімдер.
Барлығы	100%	

3 Оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	55-65	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Денсаулықты нығайту және жан-жақты физикалық даму
Техникалық	25-30	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру Техниканы игеру
Тактикалық	7-10	Жарыстар туралы (алдағы жарыстардың шарттары, жарыс режимі, осы елдегі әлеуметтік-психологиялық атмосфера туралы)тұтас түсінік қалыптастыру
Теориялық	2-4	Әңгімелер, дәрістер. Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру
Психологиялық	2-4	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Спорттық іс-әрекетке деген ой-өрісін шыңдау, тұлғалық қасиеттерін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Төрешілік негіздері. Спорттық жарыстарға өз бетінше төрелік ету дағдыларын меңгеру
Барлығы	100%	

1-ші Оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны

Физикалық	55-65	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту.
Техникалық	25-30	Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру Техниканы игеру
Тактикалық	8-12	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	3-5	Әңгімелер, дәрістер. Сабакқа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру
Психологиялық	2-4	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Күрделі жаттығулар тапсырмаларын шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Төрелік ету негіздерін меңгеру және бәсекелестік іс-әрекетті бағалауда құзыреттілігін арттыру.
Барлығы	100%	

2-ші Оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	55-65	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Бұл спорт түрінен дененің, аяқтың және қолдың ең маңызды бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған жаттығулар
Техникалық	25-30	Техникамен жұмыс, еңкейу, стендтік пресс, жүкті көтеру Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылықпен күресу
Тактикалық	8-12	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	3-5	Әңгімелер, дәрістер. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	3-5	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Студенттерді өз және басқа топтардағы іс-шаралар кезінде жеке сот міндеттерін тікелей орындауға тарту
Барлығы	100%	

2 Оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	57-67	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу. Бұл спорт түрінен дененің, аяқтың және қолдың ең маңызды бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған жаттығулар
Техникалық	27-32	Техникамен жұмыс, еңкейу, стендтік пресс, жүкті көтеру Техникалық элементтерді жетілдіру
Тактикалық	8-12	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық	3-5	Әңгімелер, дәрістер. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	4-6	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Жауапкершілігі жоғары, бәсекелестік мотивациясы жоғары, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті жағдайында стресске төзімділікті қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Жаттығулар мен жарыс жүктемелерін өз бетінше талдай білу. Жаттығу ойындарына жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100%	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық	57-67	Жүгіру, тартылу, ұзындыққа секіру, тартылу, тік қолға тұру, еденнен серпілу.. Дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау
Техникалық	37-32	Техникамен жұмыс, еңкейу, стендтік пресс, жүкті көтеру Техникалық элементтерді жетілдіру
		Тактикалық ойлауды және оған тікелей байланысты қабілеттерді -

Тактикалық	8-12	байқағыштықты, зеректікті, шығармашылық бастаманы қалыптастыру.
Теориялық	5-6	Әңгімелер, дәрістер. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	5-7	Массаж, бассейн, сауна, ашық ауада. Жоғары жауапкершілік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция жағдайында стресске төзімділікті қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Спорт төрешісінің көмекшісі және (немесе) спорт жарыстары хатшысының көмекшісі ретінде спорттық жарыстарға төрелік ету және өткізу
Барлығы	100%	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы физикалық нормативтері

Алғашқы даярлау кезеңінде "Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив		Бір жылдан астам норматив	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес		Астам емес	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			9	7	11	9
1.3	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
1.4	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес		кем емес	
			27	24	32	28
1.5	Еденде жатып қолды бұгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
			кем емес		кем емес	

2.1	Бір аяққа тұру, , көзді жұмып, , қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	7,0	7,0	8,0	8,0
2.2	Отырып тұру, бастың артқы жағында алақандар	Рет саны	кем емес 10	кем емес 5	кем емес 15	кем емес 10

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Алғашқы даярлау кезеңінде "Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив		Бір жылдан астам норматив	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес		Астам емес	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			9	7	11	9
1.3	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
1.4	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес		кем емес	
			27	24	32	28
1.5	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1	Бір аяққа тұру , көзді жұмып , қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес		кем емес	
			7,0	7,0	8,0	8,0
2.2	Отырып тұру, бастың артқы жағында алақандар	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	15	10

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Алғашқы даярлау кезеңінде "Классикалық жатып сығымдау"

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив		Бір жылдан астам норматив	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес		Астам емес	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			9	7	11	9
1.3	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	не менее		кем емес	
			130	120	150	135
1.4	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес		кем емес	
			27	24	32	28
1.5	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1	Бір аяққа тұру , көзді жұмып , қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес		кем емес	
			7,0	7,0	8,0	8,0
2.2	Отырып тұру, бастың артқы жағында алақандар	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	15	10

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Алғашқы даярлау кезеңінде "Жабдық жатып сығымдау"

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив		Бір жылдан астам норматив	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
			Астам емес		Астам емес	

1.1	30 м жүгіру	с	6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			9	7	11	9
1.3	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
1.4	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес		кем емес	
			27	24	32	28
1.5	Еденде жатып қолды бұгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1	Бір аяққа тұру , көзді жұмып , қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес		кем емес	
			7,0	7,0	8,0	8,0
2.2	Отырып тұру, бастың артқы жағында алақандар	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	5	15	10

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Оқу-жаттығу кезеңі "Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес	
			11	9
1.2	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			150	135
1.3	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	
			32	28
1.4	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				

2.1	Иыққа штангамен отырып тұру (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 70%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.2	Штанганы жатып сығымдау (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген 70%)	Рет саны	кем емес	
			5	5
2.3	Штанганы жерден тарту (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 70%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.4	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес	
			9	9
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)		Спорттық разрядтар- "үшінші жасөспірімдік спорттық разряд", "екінші жасөспірімдік спорттық разряд", "бірінші жасөспірімдік спорттық разряд"	
3.2	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылдан астам)		Спорттық разрядтар- "үшінші спорттық разряд", "екінші спорттық разряд", "бірінші спорттық разряд"	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Оқу-жаттығу кезеңі "Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес	
			11	9
1.2	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			150	135
1.3	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	
			32	28
1.4	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				

2.1	Иыққа штангамен отырып тұру (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 70%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.2	Штанганы жатып сығымдау (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген 70%)	Рет саны	кем емес	
			5	5
2.3	Штанганы жерден тарту (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 70%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.4	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес	
			9	9
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)		Спорттық разрядтар- "үшінші жасөспірімдік спорттық разряд", "екінші жасөспірімдік спорттық разряд", "бірінші жасөспірімдік спорттық разряд"	
3.2	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылдан астам)		Спорттық разрядтар- "үшінші спорттық разряд", "екінші спорттық разряд", "бірінші спорттық разряд"	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Оқу-жаттығу кезеңі "Классикалық жатып сығымдау" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	кем емес	
			5,7	6,0
1.2	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес	
			11	9
1.3	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			150	135
1.4	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	
			32	28
			кем емес	

1.5	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Иыққа штангамен отырып тұру (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 60%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.2	Штанганы жатып сығымдау (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген 70%)	Рет саны	кем емес	
			5	5
2.3	Штанганы жерден тарту (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 70%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.4	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес	
			9	9
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)		Спорттық разрядтар- "үшінші жасөспірімдік спорттық разряд", "екінші жасөспірімдік спорттық разряд", "бірінші жасөспірімдік спорттық разряд"	
3.2	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылдан астам)		Спорттық разрядтар- "үшінші спорттық разряд", "екінші спорттық разряд", "бірінші спорттық разряд"	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Оқу-жаттығу кезеңі "Жабдық жатып сығымдау" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,7	6,0
1.2	Төмен сырықта 90 см ілулі күйден тартылу	Рет саны	кем емес	
			11	9
1.3	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			150	135

1.4	Денені шалқасынан көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	
			32	28
1.5	Еденде жатып қолды бұғу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Иыққа штангамен отырып тұру (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 60%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.2	Штанганы жатып сығымдау (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген 60%)	Рет саны	кем емес	
			5	5
2.3	Штанганы жерден тарту (штанганың салмағы ең жоғары көтерілген салмақтың 70%)	Рет саны	кем емес	
			6	6
2.4	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	кем емес	
			9	9
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)		Спорттық разрядтар- "үшінші жасөспірімдік спорттық разряд", "екінші жасөспірімдік спорттық разряд", "бірінші жасөспірімдік спорттық разряд"	
3.2	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылдан астам)		Спорттық разрядтар- "үшінші спорттық разряд", "екінші спорттық разряд", "бірінші спорттық разряд"	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Спорттық жетілдіру кезеңіне "Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Юниор ұлдар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,7	5,9
			Кем емес	

1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	13	10
1.3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	Кем емес 20	8
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес 12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес 60,0	45,0
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	спорт шеберінің кандидаты		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Спорттық жетілдіру кезеңіне "Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Юниор ұлдар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,7	5,9
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	Кем емес	
			20	8
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			60,0	45,0
3. Арнайы даярлық нормативтері				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	спорт шеберінің кандидаты		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Спорттық жетілдіру кезеңіне "Классикалық жатып сығымдау"

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Юниор ұлдар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,7	5,9
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	Кем емес	
			20	8
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			60,0	45,0
3. Арнайы даярлық нормативтері				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	спорт шеберінің кандидаты		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Спорттық жетілдіру кезеңіне "Жабдық жатып сығымдау" тәрібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Юниор ұлдар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,7	5,9
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	Кем емес	
			20	8
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				

2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			60,0	45,0
3. Арнайы даярлық нормативтері				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)		спорт шеберінің кандидаты	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Жоғары спорттық шеберлік кезеңінде "Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
			Юниор қыздар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,5	5,8
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Рет саны	Кем емес	
			36	33
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			75,0	60,0
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	Спорт шебері		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Жоғары спорттық шеберлік кезеңінде "Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі

			Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Юниор қыздар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,5	5,8
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Рет саны	Кем емес	
			36	33
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			75,0	60,0
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)		Спорт шебері	

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Жоғары спорттық шеберлік кезеңінде "Классикалық жатып сығымдау"

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
			Юниор қыздар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,5	5,8
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Рет саны	Кем емес	
			36	33
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0

2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			75,0	60,0
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	Спорт шебері		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

Жоғары спорттық шеберлік кезеңінде "Жабдық жатып сығымдау" тәртібі

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Жасөспірім ұлдар	Жасөспірім қыздар
			Юниор қыздар	Юниор қыздар
			Ерлер	Әйелдер
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	с	Астам емес	
			5,5	5,8
1.2	90 см төмен жолақта жатып ілмектен тарту	Рет саны	Кем емес	
			13	10
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	Рет саны	Кем емес	
			36	33
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою	с	Кем емес	
			12,0	12,0
2.2	Тікелей қолдарда тұру	с	Кем емес	
			75,0	60,0
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу кезеңі (үш жылға дейін)	Спорт шебері		

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

"Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны

1	Гимнастикалық қабырғаға ілінген штангалар	дана	1
2	Электрондық таразы (200 кг дейін)	дана	1
3	Жиналмалы гантельдер (ауыспалы салмағы, 3-тен 50 кг-ға дейін)	жұп	15
4	Спорттық гірлер (8,10, 16, 24, 32 кг.)	жиынтық	2
5	Электромеханикалық жүгіру жолы	дана	1
6	Айна (0,6*2 м.)	дана	1
7	Магнезница	дана	2
8	Тақталар (стендтер 5, 10, 20, 30 см.)	жұп	2
9	Штанга көтергіш	дана	1
10	Пауэрлифтинг алаңы (3 * 3 м.)	жиынтық	1
11	Секундомер	дана	1
12	Қуат жақтауы	дана	1
13	Гимнастикалық орындық	дана	1
14	Жатып сығымдауға арналған орындық	дана	2
15	Реттелетін көлбеу бұрышы бар орындық	дана	1
16	Қабырға гимнастикалық	дана	1
17	Орындықпен пауэрлифтингке арналған домкрат тірегі (отыруға арналған)	дана	2
18	Гантель тірегі	дана	2
19	Гриф тірегі	дана	1
20	Дискілер астындағы тірек	дана	3
21	Іш бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
22	Аяқ бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
23	Арқа бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
24	Еңкейіп жатуға арналған Тренажер (гиперэкстензия)	дана	1
25	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	1

26	Дискілер жиынтығы бар пауэрлифтинг штангасының мойны (425 кг.)	жиынтық	4

"Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі Спорттық жабдықтармен және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Гимнастикалық қабырғаға ілінген штангалар	дана	1
2	Электрондық таразы (200 кг дейін)	дана	1
3	Жиналмалы гантельдер (ауыспалы салмағы, 3-тен 50 кг-ға дейін)	жұп	15
4	Спорттық гірлер (8,10, 16, 24, 32 кг.)	жиынтық	2
5	Электромеханикалық жүгіру жолы	дана	1
6	Айна (0,6*2 м.)	дана	1
7	Магнезница	дана	2
8	Тақталар (стендтер 5, 10, 20, 30 см.)	жұп	2
9	Штанга көтергіш	дана	1
10	Пауэрлифтинг алаңы (3 * 3 м.)	жиынтық	1
11	Секундомер	дана	1
12	Қуат жақтауы	дана	1
13	Гимнастикалық орындық	дана	1
14	Жатып сығымдауға арналған орындық	дана	2
15	Реттелетін көлбеу бұрышы бар орындық	дана	1
16	Қабырға гимнастикалық	дана	1
17	Орындықпен пауэрлифтингке арналған домкрат тірегі (отыруға арналған)	дана	2
18	Гантель тірегі	дана	2
19	Гриф тірегі	дана	1
20	Дискілер астындағы тірек	дана	3
21	Іш бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
22	Аяқ бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1

23	Арқа бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
24	Еңкейіп жатуға арналған Тренажер (гиперэкстензия)	дана	1
25	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	1
26	Дискілер жиынтығы бар пауэрлифтинг штангасының мойны (425 кг.)	жиынтық	4

"Классикалық жатып сығымдау" тәртібі Спорттық жабдықтармен және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Гимнастикалық қабырғаға ілінген штангалар	дана	1
2	Электрондық таразы (200 кг дейін)	дана	1
3	Жиналмалы гантельдер (ауыспалы салмағы, 3-тен 50 кг-ға дейін)	жұп	15
4	Спорттық гірлер (8,10, 16 , 24, 32 кг.)	жиынтық	2
5	Электромеханикалық жүгіру жолы	дана	1
6	Айна (0,6*2 м.)	дана	1
7	Магнезница	дана	2
8	Тақталар (стендтер 5, 10, 20, 30 см.)	дана	1
9	Штанга көтергіш	жиынтық	1
10	Пауэрлифтинг алаңы (3 * 3 м.)	дана	1
11	Қуат жақтауы	дана	1
12	Гимнастикалық орындық	дана	1
13	Стендтік пресске арналған орындық	дана	2
14	Реттелетін көлбеу бұрышы бар орындық	дана	1
15	Қабырға гимнастикалық	дана	1
16	Орындықпен пауэрлифтингке арналған домкрат тірегі (стендтік штанганы басу үшін)	дана	2

17	Гантель тірегі	дана	2
18	Мойын тірегі	дана	1
19	Дискілер астындағы тірек	дана	3
20	Іш бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
21	Аяқ бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
22	Арқа бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
23	Еңкейіп жатуға арналған Тренажер (гиперэкстензия)	дана	1
24	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	1
25	Дискілер жиынтығы бар пауэрлифтинг штангасының мойны (425 кг.)	жиынтық	4

"Жабдық жатып сығымдау" тәртібі Спорттық жабдықтармен және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Гимнастикалық қабырғаға ілінген штангалар	дана	1
2	Электрондық таразы (200 кг дейін)	дана	1
3	Жиналмалы гантельдер (ауыспалы салмағы, 3-тен 50 кг-ға дейін)	жұп	15
4	Спорттық гірлер (8,10, 16, 24, 32 кг.)	жиынтық	2
5	Электромеханикалық жүгіру жолы	дана	1
6	Айна (0,6*2 м.)	дана	1
7	Магнетница	дана	2
8	Штанга көтергіш	дана	1
9	Пауэрлифтинг алаңы (3 * 3 м.)	жиынтық	1
10	Секундомер	дана	1
11	Қуат жақтауы	дана	1
12	Гимнастикалық орындық	дана	1
13	Стендтік пресске арналған орындық	дана	2

14	Реттелетін көлбеу бұрышы бар орындық	дана	1
15	Қабырға гимнастикалық	дана	1
16	Орындықпен пауэрлифтингке арналған домкрат тірегі (стендік штанганы басу үшін)	дана	2
17	Гантель тірегі	дана	2
18	Гриф тірегі	дана	1
19	Дискілер астындағы тірек	дана	3
20	Іш бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
21	Аяқ бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
22	Арқа бұлшықеттеріне арналған Тренажер	дана	1
23	Еңкейіп жатуға арналған Тренажер (гиперэкстензия)	дана	1
24	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	1
25	Дискілер жиынтығы бар пауэрлифтинг штангасының мойны (425 кг.)	жиынтық	4

"Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі Спорттық керек жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Қолдың білегіне таңғыштар	дана	52
2	Биік шұлықтар (гольф)	дана	52
3	Қолдау көрсетпейтін Комбинезон	дана	52
4	Спорттық салтанатты Костюм	дана	52
5	Жаттығу костюмі	дана	52
6	Кроссовкалар	дана	52
7	Тізе жастықшалары (неопрен)	дана	52
8	Отырып тұруға арналған аяқ киімі	дана	52
9	Штанганы жерден тартуға арналған аяқ киім	дана	52
10	Пауэрлифтинг белдігі	дана	52
11	Футболка	дана	52

"Жабдық пауэрлифтинг" тәртібі Спорттық керек жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Қолдың білегіне таңғыштар	дана	52
2	Биік шұлықтар (гольф)	дана	52
3	Қолдау көрсетпейтін Комбинезон	дана	52
4	Спорттық салтанатты Костюм	дана	52
5	Жаттығу костюмі	дана	52
6	Кроссовкалар	дана	52
7	Тізе жастықшалары (неопрен)	дана	52
8	Қолдың білегіне таңғыштар	дана	52
9	Отырып тұруға арналған аяқ киімі	дана	52
10	Штанганы жерден тартуға арналған аяқ киім	дана	52
11	Жатып сығымдауға арналған қолдау көрсететін жейде	дана	52
12	Отырып тұруға арналған қолдау көрсететін комбинезон	дана	52
13	Жерден штанганы тартуға арналған қолдау көрсететін комбинезон	дана	52
14	Пауэрлифтинг белдігі	дана	52
15	Футболка	дана	52

"Классикалық жатып сығымдау" тәртібі Спорттық керек жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Қолдың білегіне таңғыштар	дана	52
2	Қолдау көрсетпейтін Комбинезон	дана	52
3	Спорттық салтанатты Костюм	дана	52
4	Жаттығу костюмі	дана	52
5	Кроссовкалар	дана	52
6	Отырып тұруға арналған аяқ киімі	дана	52
7	Пауэрлифтинг белдігі	дана	52

8	Футболка	дана	52

"Жабдық жатып сығымдау" тәртібі Спорттық керек жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Қолдың білегіне таңғыштар	дана	52
2	Қолдау көрсетпейтін Комбинезон	дана	52
3	Спорттық салтанатты Костюм	дана	52
4	Жаттығу костюмі	дана	52
5	Кроссовкалар	дана	52
6	Отырып тұруға арналған аяқ киімі	дана	52
7	Жатып сығымдауға арналған қолдау көрсететін жейде	дана	52
8	Пауэрлифтинг белдігі	дана	52
9	Футболка	дана	52

Жабдықпен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету, оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажет жеке пайдалануға берілетін спорттық жабдықтар

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Есеп бірлігі	Спорттық дайындық кезеңдері							
				Алғашқы даярлау		Оқу-жаттығу кезеңі		Спорттық жетілдіру кезеңі		Жоғары спорттық шеберлік кезеңі	
				саны	пайдалану мерзімі (жылдар)	саны	пайдалану мерзімі (жылдар)	саны	пайдалану мерзімі (жылдар)	саны	пайдалану мерзімі (жылдар)
1	Қолдың білегіне таңғыштар	дана	білім алушыға	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Тізе таңғыштары	дана	білім алушыға	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Биік шұлықтар (гольф)	дана	білім алушыға	-	-	1	3	1	3	1	3
4	Қолдау көрсетп	дана		-	-	1	3	1	3	1	3

	ейтін Комбин езон		білім алушығ а								
5	Спортт ы қ салтана тты Костюм	дана	білім алушығ а	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Жаттығ у костюм і	дана	білім алушығ а	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Кроссо вкалар	дана	білім алушығ а	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Тізе жастық шалары (неопре н)	дана	білім алушығ а	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Отыры п тұруға арналға н аяқ киімі	дана	білім алушығ а	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Штанга н ы жерден тартуға арналға н аяқ киім	дана	білім алушығ а	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Жатып сығымд ауға арналға н колдау көрсете тін жейде	дана	білім алушығ а	-	-						
12	Отыры п тұруға арналға н колдау көрсете	дана	білім алушығ а	-	-	1	2	2	1		1

	тін комбин езон									2	
13	Жерден штанга н ы тартуға арналға н қолдау көрсете тін комбин езон	дана	білім алушығ а	-	-	1	2	1	1	2	1
14	Пауэрл ифтинг белдігі	дана	білім алушығ а	-	-	1	3	1	2	1	2
15	Футбол ка	дана	білім алушығ а	-	-	1	2	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
69 қосымша

Пилондағы спорт бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – пилондағы спорт бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	7	4,5	234
	АДТ – 2	14	4,5	234
	ОЖТ – 1	14	8	416
	ОЖТ – 2	14	8	416
	ОЖТ – 3	14	10	520
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	14	10	520
	СЖТ – 1	14	12	624
	СЖТ – 2	14	12	624
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	14	12	624
	ЖСШТ	14	18	936
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарығысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,	Балалар жасы(ұлдар , қыздар) / 6-9 жас қоса алғанда			
	Жастық шак(ұлдар, қыздар) / 10-14 жас			
	Кіші жас (жасөспірімдер) / 15-17 жас			
	Жастар жасы (ерлер , әйелдер)/18-29 жасты қоса алғанда			
		Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау		

Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересек жас(ерлер, әйелдер) / 30-49 жас	спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық	АДТ – 1	0	0	0	3	
	АД Т– 2	0	0	0	5	
	ОЖТ – 1	13	12	8		
	ОЖТ – 2	16	15	10		
	ОЖТ – 3	18	18	12		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	18	12		
	СЖТ – 1	18	18	12		

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ– 2	18	18	12		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	18	18	12		
	ЖСШТ	18	18	12		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар жасы (ұлдар, қыздар) / 6-9 жас қоса алғанда	0	12	12 күн дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес, ағымдағы оқу-жаттығу жылына ұйымдар әкімшілігімен белгіленеді.
	Жастық шақ(ұлдар, қыздар) / 10-14 жас	16	15	12 күн дейін		
	Кіші жас (жасөспірімдер) / 15-17 жас	18	18	12 күн дейін		
	Жастар жасы (ерлер, әйелдер)/18-29 жасты қоса алғанда	18	18	12 күн дейін		
	Ересек жас(ерлер, әйелдер) / 30-49 жас	18	18	12 күн дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге						

асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	1	3	0	0	0	0
	ОЖТ – 2	1	3	0	0	0	0
	ОЖТ – 3	1	3	0	0	0	0
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	3	0	0	0	0
	СЖТ – 1	1	3	0	0	1	0
	СЖТ – 2	1	3	0	0	1	0
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	1	3	0	0	1	0
	ЖСШТ	2	3	0	0	2	0
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

шынықтыру орталықтары		

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Жасөспірімдер (10-14 лет)		Ұлдар (15-17 лет)		Жастар (18-29 лет)		Ересектер (30-49 лет)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	20	60	10	30	15	45	10	30
Республикалық турнирлер	40	120	20	60	30	90	20	60
Ресми облыстық жарыстар	30	90	15	45	20	60	20	60
Ресми республикалық жарыстар	50	150	30	90	40	120	20	60
Халықаралық жарыстар	50	150	30	90	40	120	20	60

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Жасөспірімдер (10-14 лет)		Жастар - қыздар (15-17 лет)		Жастар (18-29 лет)		Ересектер (30-49 лет)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	20	60	5	15	5	15	10	30
Республикалық турнирлер	40	120	10	30	10	30	20	60
Ресми облыстық жарыстар	30	90	10	30	10	30	20	60
Ресми республикалық жарыстар								

алық жарыстар	50	150	10	30	10	30	20	60
Халықара л ы қ жарыстар	50	150	10	30	10	30	20	60

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Облыстық турнирлер	3	1	1	-	-
Республикалық турнирлер	3	1	1	-	-
Ресми облыстық жарыстар	5	2	1	1	1
Р е с м и республикалық жарыстар	5	1	1	1	1
Халықаралық жарыстар	5	2	1	1	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	40	Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық даму. Басымдық-күш, икемділік, төзімділік.
ЖДД	40	
АДД	10	
Техникалық	30	Негізгі элементтер: көтеру, ұстау, айналдыру
Тактикалық	5	Қарапайым байламдар, композиция ұғымы, бағдар
Теориялық	10	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың,

		жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	5	Биіктік қорқынышын жеңу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	40	Икемділікті, күшті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Арқанмен секіру, үйлестіру сатысында .
ЖДД	28	
АДД	12	
Техникалық	40	Негізгі элементтердің техникасын бекіту. Базаға тереңдету, күрделі бұрылыстарды зерттеу
Тактикалық	5	арапайым комбинациялар, қарапайым техника. Элементтер арасындағы ауысулар мен жеңіл байламдар
Теориялық	10	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Бейнені талдау, траекторияларды белгілеу
Психологиялық	5	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне көзқарасты қалыптастыру. Сахнадағы толқумен, сенімділікпен жұмыс
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Вид подготовки	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, күш пен икемділіктің дамуын жетілдіру . Күрделі ОРР, бұлшықетті күшейту, бұлшықет топтарының тепе-теңдігі
ЖДД	24	
АДД	11	
Техникалық	40	Күрделі элементтер: төңкерістер, бір нүктеде ұстау

Тактикалық	10	Қарапайым комбинацияларды үйрену. Нөмірлерді құрудың басталуы
Теориялық	10	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Всего	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	30	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Күрделі ЖДШ, Динамика, қуат акробатикасы.
ЖДД	22	
АДД	8	
Техникалық	45	Техникалық элементтерді, байламдарды, ауысуларды, біріктіруді жетілдіру.
Тактикалық	10	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Нөмірлер құру, музыкалық сүйемелдеумен жұмыс.
Теориялық	10	Пилондағы спорттың тарихы мен стильдері, жарыс ережелері, Қазақстан мен әлемдегі стратегия. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін және жарыстардағы бастапқы жағдайды басқара білуге үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Балығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	25	Күрделі ЖДШ, бұлшықетті күшейту, арнайы дайындық.
ЖДД	15	
АДД	10	
Техникалық	50	Техникалық элементтерді жетілдіру, қаттылыққа қарсы күрес, авторлық элементтер, вариациялар.
Тактикалық	10	Импровизация, нөмер құрылымы .
Теориялық	10	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық .
Психологиялық	5	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және тәрбиешілік тәжіриби	0	
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	20	Функционалдық жаттығулар, жаңа дағдыларды дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	40	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Жеке стиль ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Авторлық байланыстар, статикалық-динамикалық ауысулар.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Бәсекелестік жағдайларды модельдеу. Импровизация, баяндау
Теориялық	10	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Жарыстарға орнату және нәтижелерді талдау.
		Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі,

Психологиялық	5	кедергілерді жеңудегі белсенділік, Тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Төрешілік критерийлерін талдау .
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде :	20	Пішінді сақтау, арнайы. күрделілігі жоғары элементтерге дайындық. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	10	
Техникалық	35	Күрделі элементтерді терең игеру.
Тактикалық	15	Кескіннің құрылысы.
Теориялық	10	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Турнир форматтары, қатысушының құқықтары мен міндеттері.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Тренировка өтisetін кезде жаттықтырушыға көмек көрсету .
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Вид подготовки	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде:	15	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш, икемділік пен төзімділікті одан әрі дамыту. Мақсатты жаттығулар, форманы сақтау.
ЖДД	10	
АДД	5	
Техникалық	30	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық

		көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар. Жеке стильді қалыптастыру
Тактикалық	20	Акробатика мен хореографияның интеграциясы, музыкалық.
Теориялық	10	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Спорттағы композициялық қағидаттар, жарыстарға дайындық.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	20	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу . Судьялыққа қатысу. Ішкі турнирлерде төрешілік ету, көмек көрсету
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде :	10	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш, икемділік пен төзімділікті одан әрі дамыту. Мақсатты жаттығулар, форманы сақтау .
ЖДД	5	
АДД	5	
Техникалық	25	Жеке стильді қалыптастыру, күрделі комбинациялар, ауысулар.
Тактикалық	25	Импровизациялық, музыкалық.
Теориялық	10	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жарысқа дайындық .
Психологиялық	5	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары

		спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мотивацияны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	25	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Чемпионаттарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Олардың ішінде :	10	дене шынықтыру және арнайы даярлықтың жоғары деңгейін ұстап тұру
ЖДД	5	
АДД	5	
Техникалық	20	Фирмалық элементтерді пысықтау
Тактикалық	20	Сөйлеу бағдарламаларын талдау және оңтайландыру.
Теориялық	10	Қазақстанда және әлемде спортты дамытудың негізгі тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Допингке қарсы .
Психологиялық	5	Оқу процесінде Тәуелсіздік ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	35	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

(ұлдар/қыздар 7-9 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	Қыздар			Ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 метрге жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6

15 секундта гимнастика	5	8	11	14	8	11	14
л ы қ	4	7	10	13	7	10	13
орындықтан	3	6	9	11	6	9	11
бүйірден секіру	2	5	8	10	5	8	10
Орнында тұрып ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
30 секундта гимнастикалық орындықтан бүйірден секіру	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Орнында тұрып ұзындыққа секіру	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000

(ұлдар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Бағалау, ұпайлар	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас

30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
30 секунда гимнастикалық орындықтан бүйірден секіру	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнында тұрып ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070

(қыздар, 14-18 лет)

Бақылау жаттығуның түрі	Бағалау, ұпайлар	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
30 метрге жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
45 секунда гимнастикалық орындықтан бүйірден секіру	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Орнында тұрып ұзындыққа секіру	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290

(жасөспірім ұлдар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуның түрі	Бағалау, ұпайлар	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас

1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
45 секундта гимнастикалық орындықтан бүйірмен секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнында тұрып ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Белтемірде тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Үздіксіз жүгіру 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360

Ескерту: Спортшы ең жоғары мүмкін ұпайдың 70%-ынан төмен нәтиже көрсеткен жағдайда келесі дайындық кезеңіне өткізілмейді. Үш мәрте қатарынан талаптану сәтсіз аяқталған жағдайда спортшы оқу процесінен шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ішкі шортысы бар кос қабатты шорты	дана / адамға	1
2	Орташа ұзындықтағы велошорты	дана / адамға	1
3	легинсы с вырезом под пятку	дана / адамға	1
4	Ұзын лосиндер	дана / адамға	1
5	Жеңсіз, арқасы ашық спорттық топ (борцовка үлгісінде)	дана / адамға	1
6	Ұзын жеңді кроп-топ	дана / адамға	1
7	Ұзын жеңді жейде (лонгслив)	дана / адамға	1
8	Жарты табан аяқкиім	жұп (2 дана) / адамға	1

9	Жарысқа арналған спорттық киім жиынтығы : олимпийка, майка, шалбар	дана / адамға	1
10	Жарысқа арналған спорттық кроссовкалар	дана / адамға	1
11	Мақта немесе эластик матадан жасалған, бекітетін тізелік тіреуіштер	жұп (2 дана) / адамға	1
12	Мақта немесе эластик матадан жасалған, бекітетін тізелік тіреуіштер	жұп (2 дана) / адамға	1
13	гетралар	жұп (2 дана) / адамға	1
14	Жаттығуға арналған жылыту белбеуі	дана / адамға	1
15	Білекке арналған бекіткіш	дана / спорттық студияға	4
16	Тобық буынына арналған тіреуіш	дана / спорттық студияға	4
17	Спорттық тейп лентасы	дана / спорттық студияға	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшім бірлігі	Саны
1	пилон	дана / залға	2-10
2	Әуе шығыршығы (диаметрі 70 см)	дана / залға	1-4
3	Әуе шығыршығы (диаметрі 75 см))	дана / залға	1-4
4	Әуе шығыршығы (диаметрі 80 см)	дана / залға	1-4
5	Әуе шығыршығы (диаметрі 85 см)	дана / залға	1-4
6	Әуе шығыршығы (диаметрі 90 см)	дана / залға	1-6
7	Әуе шығыршығы (диаметрі 95 см)	дана / залға	1-6
8	Әуе шығыршығы (диаметрі 100 см)	дана / залға	1-6
9	Әуеде орындауға арналған маталар (ені 75 см, габардин матасы)	дана / залға	1-10
10	Әуеде орындауға арналған маталар (ені 150 см, габардин матасы)	дана / залға	1-10

11	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 60 см	дана / 1 снарядка (әуе шығыпшығы)	2
12	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 80 см	дана / 1 снарядка (әуе шығыпшығы)	2
13	Әуе шығыршығына арналған бекіткіш строптар (23kN) 25 см	дана / залға	2
14	Әуе шығыршығына арналған бекіткіш строптар (23kN) 40 см	дана / залға	4
15	Әуе шығыршығына арналған бекіткіш строптар (23kN) 100 см	дана / залға	2
16	Әуе шығыршығына ілуге арналған, сопақ/алмұрт тәрізді (25kN)	дана / 1 снарядка (әуе шығыпшығы)	7
17	Әуе матасын ілуге арналған, сопақ/алмұрт тәрізді (25kN)	дана / 1 снарядка (әуе матасы)	4
18	айналу машинасы (вертлюг) 35kN	дана / 1 снарядка (әуе шығыпшығы, әуе матасы)	1
19	әуе шығыршығын ілуге арналған такелаждық пластина (20kN)	дана / залға	1-10
20	әуе матаның ілу үшін "сегіздікті" бекіту (20kN)	дана / 1 снарядка (әуе матасы)	1
21	гимнастикалық матПВХ 200см х 100см х 10см	дана / залға	4-10
22	гимнастикалық матПВХ 200см х 100см х 5см	дана / залға	2-10
23	татами даянг 100см х 100см х 2см	дана / залға	4-10
24	надувная акробатическая дорожка 5*2*0,2 м	дана / спорттық студияға	1
25	пиронға арналған дөңгелек мат	дана / спорттық студияға	1
26	Арқа бұлшықеттерін созуға арналған жаттықтырғыш құрылғы	дана / залға	4
27	салмақ жүктемелері 200 гр.	дана / залға	8
28	салмақ жүктемелері 250 гр.	дана / залға	8
29	салмақ жүктемелері 500 гр.	дана / залға	6

30	йога және фитнес блогы (EVA көбік материалы)	дана / залға	40
31	гимнастикалық кілемше қалыңдығы 1 см	дана / залға	10
32	винилмен қапталған гантель 0,5 кг.	дана / залға	10
33	винилмен қапталған гантель 1,0 кг.	дана / залға	8
34	винилмен қапталған гантель 2,0 кг.	дана / залға	8
35	винилмен қапталған гантель 3,0 кг.	дана / залға	4
36	винилмен қапталған гантель 5,0 кг.	дана / залға	4
37	созылмалы таспалы эспандер	дана / залға	8-10
38	эспандер жгут 8 бөлікке	дана / залға	4
39	мата эспандер таспасы	дана / залға	4
40	прессті жаттықтыруға арналған ролик	дана / залға	1
41	брикеттердегі немесе ұнтақтағы құрғақ магнезия	дана / залға	1
42	кремді сұйық магнезия	дана / залға	1
43	магнезияға арналған қап	дана / залға	1
44	әуе шығыршығына арналған орама (тейп)	дана / спорттық студияға	2
45	әуе гимнастикасына арналған ілмек фиксатор (қолына киеді)	дана / спорттық студияға	1
46	қауіпсіздік белдігі (лонжа)	дана / спорттық студияға	1
47	швед қабырғасы	дана / спорттық студияға	1
48	едендегі бөренелер	дана / залға	1
49	балансир	дана / залға	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
70 қосымша

Қазіргі бессайыс бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірмелік жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі

мақсаты - "қазіргі бессайыс" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ –3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	4	24	1248
	СЖТ – 2	4	26	1352
	СЖТ –2 оқу жылынан астам	4	28	1456
	ЖСШТ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/			

спорт клубтары, спорт секциялары)	секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес
	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау тиесілігіне қарай жүзеге асырылады
	жасөспірімдер/16-19 жасты қоса алғанда	қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/кезеңіне), сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес
	жастар/20-21 жасты қоса алғанда	
	ересектер/22 жас және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
	АДТ – 1	0	0	0	0	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың
	АДТ – 2	0	14	1	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ	
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	14 күнге дейін		

	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін	жылына 2 реттен аса	әкімшілігі анықтайды
	ЖСШТ	21	21	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнге дейін	21 күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қмаңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	21 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	жасөспірімдер/16-19 жасты қоса алғанда	21 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	жастар/20-21 жасты қоса алғанда	21 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
	ересектер/22 жас және одан жоғары	21 күнге дейін	21 күнге дейін	18 күнге дейін		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, де н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын	U15, U17, U19 , juniors, seniors	21 күнге дейін		18 күнге дейін		

ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары			18 күнге дейін			
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізіжасін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)	АДТ-1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	2	4	2	2	2	4
	ОЖТ – 2	2	4	4	2	2	4
	ОЖТ – 3	2	4	4	2	2	4
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2-4	4	4	2	2-4	4
	СЖТ – 1	4-6	4	4	2	4-6	4
	СЖТ – 2	4-6	4	4	2	6-8	4
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	6-8	4	4	2	8	4
	ЖСШТ	8-16	4	4	2	8	4
	Клубтар/ секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын	РССД және ССД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстард ы ң , республик алық маңызы б а р қалаларды ң және астананың командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республик алық СДД, ОДО, СДО , жаттығу орталықта р ы , Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	ЖСПТ талаптарына сәйкес
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры	
Ескертпе: бірнеше ұйым контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық/жас кезеңі үшін көзделген лимиттерден аспауы тиіс	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

[illegible]

[illegible]

Әйелдер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

[illegible]

Халықаралық жарыстар	-	-	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны жүзу				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	-	8	4	6	4
Облыстық турнирлер	-	8	4	6	4
Республикалық турнирлер	-	8	4	6	4
Ресми облыстық жарыстар	-	8	4	6	4
Р е с м и республикалық жарыстар	-	8	4	6	4

Жарыс түрлері	Төрешілер саны семсерлесу				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	2	2	6	7	7
Облыстық турнирлер	2	2	6	7	7
Республикалық турнирлер	2	2	6	7	7
Ресми облысты					

қ жарыста р	2	2	6	7	7
Ресми республ икалық жарыста р	2	2	6	7	7
Төрешілер саны кедергілер жолағы					
Жарыс түрлері	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	-	8	4	6	6
Облыстық турнирлер	-	8	4	6	6
Республикалық турнирлер	-	8	4	6	6
Ресми облыстық жарыстар	-	8	4	6	6
Р е с м и республикалық жарыстар	-	8	4	6	6
Төрешілер саны лазер ран					
Жарыс түрлері	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	-	6	5	7	8
Облыстық турнирлер	-	6	5	7	8
Республикалық турнирлер	-	6	5	7	8
Ресми облыстық жарыстар	-	6	5	7	8
Р е с м и республикалық жарыстар	-	6	5	7	8

6. Оқу материалының мазмұнын алғашқы дайындық топтардан жоғары спорттық шеберлік топтар түрлері бойынша бөлу дайындық

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	70	- қалыптастыру тұрақты спортпен шұғылдануға қызығушылық; - қозғалыс дағдылары мен дағдыларының кең ауқымын
ЖДД	50	

АДД	20	қалыптастыру; - дене қасиеттерін жан-жақты үйлесімді дамыту;
Техникалық	30	- техника негіздерін меңгеру бойынша пәндерге қазіргі заманға саймо бессайысмен. Жүгіру және жүзу.
Тактикалық	-	-
Теориялық	-	-
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 ОҚУ ЖЫЛЫНАН АСҚАН АЛҒАШҚЫ ДАЯРЛАУ ТОБЫ		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	икемділікті, ептілікті дамыту, қозғалыстық - үйлестіру қабілеттері;
ЖДД	25	ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары;
АДД	15	судағы ойындар, эстафеталар.
Техникалық	54	- бекіту негіздерін бойынша техниктер пәндерге қазіргі бессайыс.
Тактикалық	2	- ұрыс жүргізудің қарапайым комбинацияларын үйрену.
Теориялық	2	спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар; спортшының күн тәртібі; спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу.
Психологиялық	2	- спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	жалпы дамытушылық бағдарлама, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру;
ЖДД	20	әртүрлілік пен даму үшін ойын әдісін, арқандарды, кедергілерді және басқа жабдықтарды пайдалану.
АДД	20	
Техникалық	25	- техника негіздерін жетілдіру пәндердің тізбесі қазіргі бессайыс.
Тактикалық	15	- күштерді дұрыс бөлу арқылы қашықтықты еңсеру негіздерін үйрену.
		спортшының күн тәртібі;

Теориялық	10	шынықтыру; техникалық элементтерді орындау негіздері.
Психологиялық	10	- күрделі жаттығу тапсырмаларын шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттерін және ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	спортшылардың денсаулығын нығайту және дене қасиеттерін, олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру бойынша үйлестіру қабілеттерін дамыту; жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын дамыту.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	25	- техника негіздерін жетілдіру пәндердің тізбесі қазіргі бессайыс.
Тактикалық	15	- семсерлесуде ұрыс жүргізудің әртүрлі әдістерін үйрену.
Теориялық	9	спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы; жарыс ережелері.
Психологиялық	10	өзін-өзі бақылау әдістеріне және жарыстарда алғашқы жағдайды басқара білуге үйрету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- қазіргі бессайыс терминологиясын меңгеру және оны тәжірибеде қолдану.
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	жылдамдықтың, реакцияның және төзімділіктің басым дамуы; төзімділікті дамыту үшін қарқындылығы төмен ұзақ мерзімді жаттығулар; дене салмағын пайдалана отырып, күш жаттығулары.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	25	техникалық элементтерді жетілдіру; қаттылықпен күресу.
Тактикалық	15	- тактикалық комбинацияларды жетілдіру.

Теориялық	9	дене қабілеттері және дене дайындығы; тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	10	- жаттығу және жарыс жүктемелеріне төзімділікті қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	қазіргі бессайыс терминологиясын тәжірибеде қолдану; төрешілікке көмектесу әрекеттері.
Барлығы	100 %	-
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	жылдамдықты және жылдамдықты дамыту шапшаң - күштік төзімділік, жарыстық төзімділік;
ЖДД	15	
АДД	25	арнайы дене шынықтырудың рөлін арттыру.
Техникалық	25	материалды қайталау; техникалық элементтердің орындалу жылдамдығын арттыру; орындау техникасын дараландыру .
Тактикалық	10	- бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
Теориялық	10	спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау; техникалық - тактикалық дайындық; өзін-өзі бақылауға үйрету.
Психологиялық	10	- спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	- ережелерді білуді тәжірибеде қолдану.
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	жылдамдықты және жылдамдықты дамыту шапшаң - күштік төзімділік, жарыстық төзімділік;
ЖДД	20	
	20	төзімділікті дамыту үшін қарқындылығы төмен ұзақ мерзімді жаттығулар;

АДД		жеңіл салмактарды қолдану арқылы күш жаттығулары.
Техникалық	25	техникалық әдістерді орындаудың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс.
Тактикалық	20	- нақты қарсыластармен ұрыс жүргізудің тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	5	спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау; ұрыстарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу; жарыстарға орнату және жарыстардың нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлік қасиеттерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	өзін-өзі бақылау күнделігін өз бетінше жүргізе білу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау; оқу жарыстарының төрешілігіне жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	-
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен бәсекеге төзімділікті қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және одан әрі дамыту; бұлшықет теңгерімсіздігін болдырмау үшін жалпы дене шынықтыру үлесінің артуы.
ЖДД	25	
АДД	15	
Техникалық	20	- техниканы жетілдіру жүзу, ату, семсерлесу
Тактикалық	20	- ресурсты бүкіл жарыс кезеңіне бөлу қабілетін жетілдіру.
Теориялық	5	жалпы және арнайы психологиялық дайындық; спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау; жарыстарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу;

		жарыстарға орнату және жарыстардың нәтижелерін талдау.
Психологиялық	10	- мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және жағдайды өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген ынтаны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	-кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру; - балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жарыстарға төреші ретінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	40	- өнімділікті жақсарту үшін негіз ретінде физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін қамтамасыз ету.
ЖДД	20	
АДД	20	
Техникалық	25	- техниканы жетілдіру.
Тактикалық	15	сөз сөйлеудің жеке жоспарын дамыту; - ресурсты бүкіл жарыс кезеңіне бөлу қабілетін жетілдіру.
Теориялық	5	жалпы және арнайы психологиялық дайындық; спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау; жарыстарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу; жарыстарға орнату және жарыстардың нәтижелерін талдау.
Психологиялық	10	- жаттығу үдерісінде дербестік ойлау қабілетін дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі.
нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	басқа спортшылардың жаттығуларды орындауындағы қателерді анықтау және түзету; кіші жастағы топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді меңгеруге көмектесу; жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100 %	-

7. Алғашқы даярлық топтары үшін спорттық даярлық кезеңдеріне қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі норматив				Бір жылдан астам оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау	Қыз бала	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	30 метрге жүгіру	секундтар	6,2-ден аса		6,4-тен аса		5,7-ден аса		6,0 аса	
1.2.	Иілу және бөлуді еденде жатып қолды тіреп тұрып	рет саны	10		5		13		7	
1.3.	Арқада жатқан қалпына денені көтеру	рет саны	20		15		30		25	
1.4.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	секундтар	9,6		9,9		9,0		9,4	
1.5.	Орнына екі аяқпен итеріп ұзындыққа секіру	см	130		120		150		135	
1.6.	Жүгіру 500 м	минуттар, секундтар	2,30		2,45		2,20		2,35	

Оқу-жаттығу топтары үшін спорттық даярлық кезеңдеріне қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

1. Жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

№ Р/С	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1.1.	Жүгіру 60 м	бастап	10,4-тен аса		10,9 с аса	

1.2.	Еденде жатып тіреліп қолды бүгу және жазу	рет саны	18		10	
1.3.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	кемінде 160 см		кемінде 150 см	
1.4.	Ілмектен жасалған кермеде тартылу	рет саны	кемінде 8 рет		кемінде 5 рет	
1.5.	Жүгіру 1500 м	мин, бастап	8,05-тен аса		8,29-дан аса	

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

2.1.	Жүзу 100 м	мин, бастап	1,20		1,25	

3. Спорттық біліктілік деңгейі

3.1.	Кезеңдегі оқу кезеңі спорттық жәнедайынды қ (үш жылға дейін)	"Жасөспірімдердің үшінші спорттық разряды", "жасөспірімдердің екінші спорттық разряды", "жасөспірімдердің бірінші спорттық разряды" спорттық разрядтары.				
3.2.	Кезеңдегі оқу кезеңі спорттық жәнедаярлығ ы (үш жылдан астам)	"үшінші спорттық разряд", "екінші спорттық разряд", "бірінші спорттық разряд"- Спорттық разрядтартары				

Спорттық жетілдіру топтары үшін спорттық даярлық кезеңдеріне қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

1. Жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

1.1.	Жүгіру 2000 м	мин, бастап	8,10 аса		10,0 аса	
1.2.	Еденде жатып тіреліп қолды бүгу және жазу	рет саны	36		20	
1.3.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	кемінде 215 см		кемінде 185 см	
1.4.	Ілмектен жасалған кермеде тартылу	рет саны	кемінде 15 рет		кем емес 10 рет	
1.5.	Арқада жатқан қалпынан денені көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	49		43	

2. Арнайы ден даярлығының нормативтері						
2.1.	Жүзу 200м	мин, бастап	2,20		2,35	
3. Спорттық біліктілік деңгейі						
3.1.	"спорт шеберіне үміткер" спорттық разряды					

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін спорттық даярлық кезеңдеріне қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері

№ Р/С	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Жүгіру 2000 м	мин, бастап	7,20-дан аса		8,10 аса	
1.2.	Еденде жатып тіреліп қолды бүгу және жазу	рет саны	50		40	
1.3.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	кемінде 230 см		кемінде 200 см	
1.4.	Ілмектен жасалған кермеде тартылу	рет саны	кемінде 20 рет		кемінде 13 рет	
1.5.	Аркада жатқан қалпынан денені көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	65		60	
1.6.	3000 метрге жүгіру	мин, бастап	10,00-ден аса		12,10 аса	
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Жүзу 200 м	мин, бастап	2,15		2,25	
3. Спорттық біліктілік деңгейі						
3.1.	"Спорт шебері" спорттық разряды					

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және жүргізу үшін қажетті құрал-жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Жаттығуға арналған семсерлесу костюмі	жинақ	1 (1 адамға)
2	Фехтовалық қолғап	дана	2 (1 адамға)
3	Жаттығуға арналған семсерлесу маскасы	дана	1 (1 адамға)

4	Сызушы семсерлесу жаттықтыру	дана	1 (1 адамға)
5	Жаттықтырушының күдері бар жаттықтыру кеудешесі	дана	1 (1 адамға)
6	Фехтовалық аяқ киім	жұп	1 (1 адамға)
7	Шұлықтары бар леггинстер	жұп	1 (1 адамға)
8	Кросс аяқ киім (марафондар)	жұп	1 (1 адамға)
9	Жүзу сандықтары, купальник	дана	1 (1 адамға)
10	Жүзуге арналған көзілдірік	дана	1 (1 адамға)
11	Жүзуге арналған қалпақ	дана	1 (1 адамға)
12	Халықаралық семсерлесу федерациясы (FIE) бекіткен семсерлесу күртеше	дана	1 (1 адамға)
13	Семсерлесу сызушы, Халықаралық семсерлесу федерациясы (FIE) бекіткен	дана	1 (1 адамға)
14	Семсерлесу шалбар, Халықаралық семсерлесу федерациясы (FIE) бекіткен	дана	1 (1 адамға)
15	Халықаралық семсерлесу федерациясы (FIE) бекіткен семсерлесу маскасы	дана	1 (1 адамға)
16	Жаттықтырушыға арналған семсерлесу жеңі	дана	1 (1 адамға)
17	Аяққа арналған қоршаулық қорғаныс	жұп	1 (1 адамға)
18	Жаттықтырушыға арналған семсерлесу қолғабы	дана	1 (1 адамға)
19	Арналған кроссовкалар триатла	жұп	1 (1 адамға)
20	Топырақта жүгіруге арналған жаттығуға арналған кроссовкалар	жұп	1 (1 адамға)
21	Ұзын жүгіруге арналған леггинстер	дана	1 (1 адамға)
22	Қысқа жүгіруге арналған леггинстер (тайлар)	дана	1 (1 адамға)

23	Жүгіруге арналған шорттар	дана	2 (1 адамға)
24	Жүгіруге арналған майка	дана	2 (1 адамға)
25	Жүгіруге арналған желден қорғайтын костюм	дана	1(1-ге адам)
26	Алғашқы гидрокостюм, гидрошорттар жүзуге арналған ерлер, Халықаралық жүзу федерациясы (FINA) мақұлдаған	жинақ	1 (1 адамға)
27	Алғашқы гидрокостюм, гидрошорттар жүзу үшін әйелдер, бекітілген Халықаралық жүзу федерациясы (FINA)	жинақ	1 (1 адамға)
28	Арналған гидрокостюм триатла ерлер, Халықаралық жүзу федерациясы (FINA) мақұлдаған	жинақ	1 (1 адамға)
29	Арналған гидрокостюм триатла әйелдер, Халықаралық жүзу федерациясы (FINA) мақұлдаған	жинақ	1 (1 адамға)
30	Ерлерге арналған жаттығу жүзгіштері	дана	1 (1 адамға)
31	Әйелдерге арналған жаттығуға арналған купальник	дана	1 (1 адамға)
32	Бассейнге арналған тақтатастар	жұп	1 (1 адамға)
33	Жүгіруге арналған қалпақ	дана	1 (1 адамға)
34	Жүгіруге арналған қалпақ	дана	1 (1 адамға)
35	Жүгіруге арналған компрессиялық жеңдер	жұп	1 (1 адамға)
36	Жүгіруге арналған компрессиялық леггинстер	жұп	1 (1 адамға)
37	Алғашқы марафонға арналған кроссовкалар	жұп	1 (1 адамға)
38	Ерлерге арналған қорғаныс бандажы	дана	1 (1 адамға)
39	Әйелдерді қорғау	дана	1 (1 адамға)

40	Шпажнийға арналған жаттығу жүзі	дана	30-ға дейін
41	Шашлык FIE жүзі	дана	20-ға дейін
42	Заманауи бессайысқа арналған кәсіби семсерлесуге арналған сөмке	дана	1 (1 адамға)

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Пистолеттік лазерлік тренажер UIPM	дана	1 (1 адамға)
2	Оптикалық құбыр	дана	3
3	Жинақтағы қылыштар	дана	30-ға дейін
4	UIPM лазерлік тренажерінен атуға арналған нысана	дана	1 (1 адамға)
5	Қоршаулық тысы	дана	1 (1 адамға)
6	Қосалқы сұқпалар	дана	30-ға дейін
7	Тексеруге арналған өлшегіш	дана	2 адамға 1
8	Қылыштардың салмағын тексеруге арналған эталон	дана	2 адамға 1
9	Қылыштарға арналған ұштықтар	дана	30-ға дейін
10	Қылышқа арналған бау	дана	4 (1 адамға)
11	Электрофиксаторлар	жинақ	10
12	Қылышқа арналған күзетші	дана	1 (1 адамға)
13	Қылышқа арналған ұшайыршық	дана	1 (1 адамға)
14	Қылышқа арналған мөлшерлеу	дана	30-ға дейін
15	Электрлік қылыштарды тексеруге арналған зонд	дана	15-ке дейін
16	Жүзуге арналған күректер	жұп	1 (1 адамға)
17	Жүзуге арналған тақта	дана	1 (1 адамға)
18	Футбол добы	дана	1
19	Баскетбол добы	дана	1
20	Хронометр (секундомер)	дана	18-ге дейін
21	Саптамалы лазерлік тренажер UIPM	дана	1 (1 адамға)
22	Семсер жинағы FIE	дана	30-ға дейін
23	Қосалқы жүздер FIE	дана	30-ға дейін

24	FIE қылыштарына арналған ұштықтар	дана	30-ға дейін
25	Қоршау катушкасы орауыш	дана	20-ға дейін
27	Қылыштарға арналған жөндеу жинағы - бұрандалар, ұштарға арналған серіппелер, кембрик	дана	30-ға дейін
28	Қылыштарға арналған тұтқа (тұтқа, тапанша)	дана	3(1 адамға)
29	Ілмектері бар созуға арналған резеңке	дана	20-ға дейін
30	Өртүрлі қарсылықтағы ілмектерсіз созуға арналған тегіс резеңке	дана	20-ға дейін
31	Суға төзімді резеңке жгут	дана	20-ға дейін
32	Желбезектер (қысқа)	жұп	1(1 адамға)
33	Желбезектер (ұзын)	жұп	1(1 адамға)
34	Жүзуге арналған тыныс алу түтігі	дана	1(1 адамға)
35	Тежегіш белдік	дана	11 адамға)
36	Жаттығу торы	дана	1(1 адамға)
37	Аудио аппаратура	жинақ	1
38	Ноутбук, планшет	дана	1
39	Спорттық сағаттар (секундомер, grps, пульсометр)	дана	30-ға дейін
40	Кеуде қуысының пульсометрі	дана	1(1 адамға)
41	Қалабаштар қауіпсіз	дана	1 (1 адамға)
42	Дәрігердің медициналық сөмкесі	дана	1
43	Массаждық төсек	дана	1
44	Массажға арналған сөмке	дана	1
45	Жүгіруге арналған автоматты хронометраж жүйесі grps	жинақ	1
46	Бассейнде жүзуге арналған автоматты хронометраж жүйесі	жинақ	1
47	Ашық суда жүзуге арналған автоматты хронометраж жүйесі grps	жинақ	1
48	Ашық суда жүгіруге және жүзуге арналған	жинақ	1

	автоматты хронометраж жүйесі grps		
49	Лактометр	дана	5-ке дейін
50	Газталдағыш	дана	1(1 адамға)
51	Биоптрон	дана	1
52	Арналған аппарат перссотерапия (лимфалық дренаж)	дана	1
53	Жүзуге арналған тренажер	дана	5
54	Арналған аппарат суық терапия	дана	1

Ескертпе: болған жағдайда спорт түріндегі әртүрлі пәндерге арналған құрал-саймандардағы, жабдықтардағы және жабдықтардағы айырмашылықтар, нормалар әрбір пән бойынша көрсетіледі

Нұсқаушы-төрешілік тәжірибесінің жоспары, сағат

Жыл көлемі.	Оқушылардың білімі мен іскерлігі	Саны. сағат.
Оқу-жаттығу кезеңі		
1-ші	Жүзу мен жүгіруде терминологияны, рапорт беру, саптық жаттығулар жүргізу үшін командалық тілді меңгеру. Топ бойынша кезекшінің, жаттықтырушы көмекшісінің міндеттерін меңгеру. Күнделікті өз бетінше жүргізу (жаттығу және жарыс жүктемелерін есепке алу, тестілеудің спорттық нәтижелерін тіркеу, жарыстарда өнер көрсетуді талдау). Жүзу мен жүгіруде төрешілік дағдыларын меңгеру	6
2-ші	Жаттығулардың орындалуын, техникалық тәсілдерді бақылау, кателер табу және оларды түзету қабілетін дамыту. Жаттығу сабағының жекелеген бөліктерінің конспектісін құрастыра білу, жаттықтырушымен бірге топта жаттығу өткізе білу. Атыс пен семсерлесуде терминологияны және төрешілік дағдыларын меңгеру. Төрешілердің негізгі міндеттері	6
3-ші	Жүзу және жүгіру кезінде техниканың жекелеген элементтерін қыздыру, зерделеу кезінде жаттықтырушының көмекшісі ретінде тарту.	8

	Жарыстың негізгі ережелерін білу және төрешілік дағдыларын үйрену. Судьялар құжаттамасын жүргізу	
4-ші	4-Тапаншадан ату және қылышпен семсерлесу техникасының жекелеген элементтерін үйрену кезінде жаттықтырушының көмекшісі ретінде тарту. Кедергілерді еңсере отырып, атпен жүруде терминологияны меңгеру. Жарыс ережелерін зерделеу, оқушыларды жеке төреші міндеттерін тікелей орындауға тарту. Жарыс хаттамаларын жүргізу	8
Спорттық жетілдіру кезеңі		
1-ші	Жаттығу үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының тапсырмасы бойынша дербес жүргізу білігі. Техникалық тәсілдерді дұрыс көрсете білу, басқа оқушылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателерді байқау және түзете білу. Кедергілерді еңсере отырып, салт атпен жүру техникасының жекелеген элементтерін үйрену кезінде жаттықтырушының көмекшісі ретінде тарту. Спорт мектептеріндегі жарыстарда төреші, хатшы міндеттерін орындау, төрешілік дағдыларын жетілдіру	8

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
71 қосымша

Регби 15 бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – регби 7 (жазғы олимпиадалықспорт түрі) және регби 15 (олимпиадалық емес спорт түрі) бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне талап қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	12-16	8	416
	АДТ – 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-14	12	624
	ОЖТ – 2	10-14	14	728
	ОЖТ – 3	10-14	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10-14	20	1040
	СЖТ – 1	6-10	24	1248
	СЖТ – 2	6-10	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6-10	28	1456
	ЖСПТ	5-9	32-36 (топтың құрамында ҚР ұлттық командасының мүшелері болған жағдайда)	1664-1872

	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	жасөспірімдер/16-19 жасты қоса алғанда	
	жастар (20-21 жас қоса алғанда)	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	ересектер (22 жас және одан жоғары)	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорт жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі /жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескерту
	АДТ – 1	0	0	0	0	

	АД Т– 2	0	0	0	0	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ОЖТ – 2	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ОЖТ – 3	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	СЖТ – 1	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	СЖТ– 2	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	ЖСШТ	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	Клубтар/секциялар	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	кадеттер/15 жасқа дейін қоса алғанда	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу-жаттығу жылына арналған ұйымдар әкімшілігімен анықталады
	жасөспірімдер/16-19 жас қоса есептегенде	18-ден 21-ге	18-ден 21-ге	12-ге дейін		
	жастар (20-21 жас қоса алғанда)	21	18	12-ге дейін		
	ересектер/22 жас және одан жоғары	21	18	12-ге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы		21	18	12-ге дейін		
		21	18	12-ге дейін		
		21	18	12 дейін		

спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		21	18	12 дейін		

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Халықаралық	Республикалық	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0		0		
	АДТ – 2	0	0		0	0	0
	ОЖТ – 1	1	4		2	3	4
	ОЖТ – 2	1	4		2	3	4
	ОЖТ – 3	1	4		2	3	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4		2	3	4
	СЖТ – 1	1	4		2	3	4
	СЖТ – 2	1	4		2	3	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	1	4		2	3	4
	ЖСШТ	2	4		2	3	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес
	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес
	ДШЖСБ	ЖСШТ талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жас үшін көзделген лимиттерден аспауы тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдермен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

[illegible]

ыст ар													3	
Рес ми рес пуб лик алы қ жар ыст ар	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Хал ықа рал ық жар ыст ар	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	3	3	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	5	3	2	1
Ресми облыстық жарыстар	5	5	1	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	5	5	3	2	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	50	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	48	міндеттері құралдар мен әдістер: регби ойынының техникасы мен тактикасын меңгеру
Тактикалық	-	
Теориялық	2	Адам ағзасының құрылысы мен функциялары туралы мәліметтер, Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, регби ойынының ережелері
Психологиялық	-	
Нұсқаулық және судьялық Тәжірибе	-	
Барлығы	100%	-.
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	31,7	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	48,3	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын меңгеру
Тактикалық	16,7	Жеке, топтық және командалық тактикалық негіздерді меңгеру шабуылда және қорғаныста әрекет ету, техникалық тәсілдерді үйрену барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру
Теориялық	2	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер, гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, регби ойынының ережелері
Психологиялық	1,3	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	31,7	Ждд (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Барлығы	100%	-.
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны

Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	23	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	49,6	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	17,9	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің негіздерін, командадағы ойын амплуасын ескере отырып, тактикалық дағдыларды жетілдіру, техникалық тәсілдерді үйрену процесінде тактикалық дағдыларды қалыптастыру, шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға жылдам ауысу қабілетін дамыту, қарсыластарды, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Ойын функциялары бойынша регбишілердің сапалық ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үдерісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	3,5	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін

Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	-	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі. Таңдалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері. Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары. Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	23,8	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	23,8	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	37,4	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің негіздерін, командадағы ойын амплуасын ескере отырып, тактикалық дағдыларды жетілдіру, техникалық тәсілдерге үйрету процесінде тактикалық дағдыларды қалыптастыру, шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға жылдам ауысу қабілетін дамыту, қарсыластарды, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	6,8	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Ойын функциялары бойынша регбишілердің сапалық ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында

		ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	6,8	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және судьялық Тәжірибе	1,4	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Тандалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	23,8	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	20,6	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	38,6	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуаларын ескере отырып дағдыларды қалыптастыру техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру дамыту әрекеттерде жылдам ауысу қабілеттері шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
		Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің жастық аспектідегі физикалық дамуының

Теориялық	10,6	сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үдерісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	5,3	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,1	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	25	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	20,2	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	39,5	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуасын ескере отырып, техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру, дамыту іс-әрекетте жылдам ауысу

		қабілеті- шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	9,5	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің жастық аспектідегі физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылардың ағзасына әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау Оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	4,8	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	25	ждд (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24,8	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)

Техникалық	22.	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	39,7	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуасын ескере отырып дағдыларды қалыптастыру, техникалық тәсілдерді оқыту процесінде тактикалық дағдыларды қалыптастыру, дамыту іс-әрекетте шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға тез ауысу қабілеттері, қарсыластарды, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	7,9	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің жастық аспектідегі физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылардың ағзасына әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	4	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы. - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік		Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері

Тәжірибе	1,6	Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық (барлығы). Оның ішінде:	24,5	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	21,3	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	41,4	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуаларын ескере отырып дағдыларды қалыптастыру техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру дамыту іс-әрекетте жылдам ауысу қабілеті - шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	7,6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылардың ағзасына әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
		- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы.

Психологиялық	3,7	- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,5	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Тандалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық. Оның ішінде:	22,5	ЖДД (жалпы дене және арнайы дамыту жаттығулары)
Техникалық	20,3	Міндеттері құралдар мен әдістер: Регби ойынының техникасы мен тактикасын жетілдіру
Тактикалық	41,4	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің, тактикалық командадағы ойын амплуасын ескере отырып, техникалық тәсілдерді үйрету барысында тактикалық дағдыларды қалыптастыру, дамыту іс-әрекетте жылдам ауысу қабілеті- шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға, қарсыластарды зерттеу, олардың тактикалық арсенал, техникалық және еріктік дайындық
Теориялық	10,6	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі және оған дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша мәлімет. Жас ерекшелігі тұрғысынан регбишілердің қозғалыс қасиеттерінің физикалық дамуының сипаттамасы. Сапалы регбистердің ойын функциялары бойынша ерекшеліктері. Регби жаттығуларының анимацияланушылар организміне әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, жүктеме

		және демалыс, регби ойынының техникасы мен тактикасының негіздері, регбиді оқыту әдістемесінің негіздері, жоспарлау және бақылау оқу-жаттығу үдерісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау
Психологиялық	3,7	- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы. - спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері - мотивация және мақсат қою - эмоциялық тұрақтылық Шоғырлану және зейін
Нұсқаулық және төрешілік Тәжірибе	1,5	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану
Барлығы	100%	

Бастапқы даярлық топтары үшін

2.2.	Белтемі р де тартыл у	бірлік	10	10	3-5	10	14	10	5-9	10
2.3.	Ұзынд ыққа секіру	сантим етр	195	10	175	10	200	10	190	10

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемдер	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорттық пәндер үшін жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	Секунд	5,1	10	5,4	10
1.2.	60 м жүгіру	Секунд	8,4	10	8,7	10
1.3.	100 м жүгіру	Секунд	15,8	10	16,0	10
1.4.	3000 м жүгіру	Минут	15	10	18	10
2. Арнайы дене дайындығы нормативтері						
2.1.	Белтемірде тартылу	Бірлік	8	10	5	10
2.2.	Сығымдау	Бірлік	10	10	8	10
2.3.	Ұзындыққа секіру	Сантиметр	200	10	190	10

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемдер	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорттық пәндер үшін жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,0	10	5,6	10
1.2.	60 м жүгіру	секунд	8,0	10	9,8	10
1.3.	100 м жүгіру	секунд	15,4	10	14,0	10
1.4.	3000 м жүгіру	минут	12,0	10.	18.	10
2. Арнайы дене дайындығы нормативтері						
2.1.	Белтемірде тартылу	бірлік	24	10	10	10
2.2.	Аяқты белтемірге тақап қою	бірлік	50	10	30	10
2.3.	Ұзындыққа секіру	сантиметр	230	10	206	10

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемдер	Оқу жылына дейінгі норматив			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорттық пәндер үшін жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	4,8	10	5,0	10
1.2.	60 м жүгіру	секунд	7,8	10	8,0	10
1.3.	100 м жүгіру	секунд	15,0	10	15.4	10

[illegible]

16	Бейне камера	дана	бөлім	1	-	1	-	1	-	1	-	1.	<*>

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
72 қосымша

Су асты спорты (ескекаяқпен жүзу) бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - су асты спорты (ескекаяқпен жүзу) бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АД Т– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	6	20	1040
	СЖТ – 1	5	24	1248
	СЖТ– 2	4	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	28	15456
	ЖСШТ	3	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

шынықтыру орталықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	0	18 күнге дейін	12 күнге дейін	үш күнге дейін, бірақ жылына екі реттен аспайтын.	
	ОЖТ – 2	0	18 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнге дейін	18 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнге дейін	18 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ – 1	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ– 2	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	ЖСШТ	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары	СЖТ – 1	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ – 2	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
	СС -2 жыл және оаса	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		

н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ЖСШ	18 күнге дейін	21 күнге дейін	12 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, де не шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, де не шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу	АДТ – 1	0	0	0	0		
	АД Т– 2	0	0	0	1		

процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	0	1	1	4		
	ОЖТ – 2	0	1	1	4		
	ОЖТ – 3	1	1	1	4		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	1	2	4		
	СЖТ – 1	1	1	2	4		
	СЖТ– 2	1	1	2	4	1	1
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2	1	2	4	1	1
	ЖСШТ	2	1	2	4	1	1
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықта	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
	ОРДО	2 жыл және оаса СЖТ талаптарына сәйкес					
		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

ры , Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты ру орталықта ры		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жас ерекшелігі: балалар жасы (6–10 жас)"	"Жас ерекшелігі: жасөспірім (11-14ж)	"Жас ерекшелігі: Юниорлар (15-17жас)	"Жас ерекшелігі: Жастар (18-21 жас)	"Жас ерекшелігі: Ересектер 22 ж және одан үлкендері	Жас ерекшелігі

Ресми облыстық жарыстар	-	-	4	21	6	33	6	33	7	39		
Ресми республикалық жарыстар	-	-	4	21	6	33	6	33	7	39		
Халықаралық жарыстар	--	-	2	6	4	12	4	12	5	15		

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

4. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	17	3	-	-	-
Облыстық турнирлер	17	3	-	-	-
Республикалық турнирлер	12	5	2	1	-
Ресми облыстық жарыстар	12	5	2	1	-
Ресми республикалық жарыстар	11	5	2	2	-

4. Алғашқы даярлау топтарына спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (жалпы және арнайы)	81	Дене қабілеттерін жан-жақты және үйлесімді дамыту және тағы басқалар"
		"спорттық жүзу тәсілдерінің, ластан жүзудің, старттар мен бұрылыстардың техникасын

Техникалық	18	меңгеруге арналған жаттығулар және тағы басқалар"
Тактикалық	-	
Теориялық	-	
Психологиялық	-	"дене тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде шұғылдануға мотивацияны қалыптастыру, тәртіптілік, жаттығу ережелерін қатаң сақтау, жаттықтырушының нұсқауларын дәл орындау және т.б."
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	"жарыс өткізу ережелерімен таныстыру және тағы басқа"
Барлығы	100 %	-

1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (жалпы және арнайы)	78	Қозғалыс әрекеттерінің кең ауқымын қалыптастыру; Ластамен жүзу техникасын үйрену және тағы басқалар
Техникалық	20	Спорттық жүзу әдістерінің, ластамен жүзудің, старттар мен бұрылыстардың техникасын тереңдетіп оқып-үйренуге арналған жаттығулар және тағы басқалар
Тактикалық	-	-
Теориялық	-	-
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жарыс өткізу ережелерімен танысуды жалғастыру және тағы басқа
Барлығы	100 %	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық (жалпы және арнайы)	71	"жүйелі жаттығулар, жан-жақты дене дайындығын меңгеру және т.б."
Техникалық	21	"ластамен жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын меңгеру және жетілдіру және т.б."
Тактикалық	2	"дайындық жаттығулары, сынақтар, жарыстар кезінде қашықтықты өту тактикасының элементтерін, әдістерін, нұсқаларын тәжірибеде қолдану ("тактикалық жаттығулар") және т.б."

Теориялық	1	"оқушылар дене тәрбиесі қозғалысының дамуымен, су асты спортының тарихымен танысады және т.б."
Психологиялық	2	"дене тәрбиесі мен спортпен жүйелі түрде шұғылдануға мотивацияны қалыптастыру, тәртіптілік, жаттығу ережелерін қатаң сақтау, жаттықтырушының нұсқауларын дәл орындау және т.б."
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	"әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілікке қатысу және т.б."
Барлығы	100 %	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	71	"жан-жақты дене дайындығы: аэробтық төзімділікті, шапшаңдықты, жылдамдықты, күш пен үйлестіру қабілеттерін дамыту және т.б."
Техникалық	21	"ластамен жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын меңгеру және жетілдіру және т.б."
Тактикалық	1	"дайындық жаттығулары, сынақтар, жарыстар кезінде қашықтықты өту тактикасының элементтері мен әдістерін, нұсқаларын тәжірибеде қолдану ("тактикалық жаттығулар") және т.б."
Теориялық	1	"сұхбаттар: қазіргі қоғамдағы дене тәрбиесінің және спорттың орны мен ролі және т.б."
Психологиялық	3	"мақсатты және көпжылдық спорттық даярлыққа қызығушылықты қалыптастыру және т.б."
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	"әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарды төрешілікке қатысу және т.б."
Барлығы	100 %	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	71	"жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін арттыру және т.б."

Техникалық	20	"ластамен жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын меңгеру және жетілдіру және т.б."
Тактикалық	1	"қашықтықты өту тактикасының элементтері, тәсілдері мен нұсқаларын оқу-жаттығу сабақтарында, бақылау жаттығуларында, жарыстарда ("тактикалық жаттығулар") тәжірибеде қолдану және т.б."
Теориялық	2	"сұхбат өткізу: күн тәртібі, ағзаны шынықтыру, салауатты өмір салты. Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы қажетті мәліметтер және т.б."
Психологиялық	3	"сұхбат: жаттығуға деген мотивацияны қалыптастыру. Жетілдіруге және өзін-өзі бақылауға ықпал ететін жеке қасиеттерді дамыту және т.б."
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	"әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілікке қатысу және т.б."
Барлығы	100 %	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	60	"жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін арттыру"
Техникалық	27	"ластамен жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын меңгеру және жетілдіру"
Тактикалық	2	"оқу-жаттығу сабақтарында, бақылау жаттығуларында, жарыстарда ("тактикалық жаттығулар") қашықтықты өту тактикасының элементтері мен әдістерін, нұсқаларын тәжірибеде қолдану"
Теориялық	2	"сұхбат өткізу: гигиеналық білімдер, дағдылар мен іскерліктер. Спорттық тамақтанудың негіздері"
Психологиялық	3	"жетілдіру мен өзін-өзі бақылауға ықпал ететін жеке тұлғалық қасиеттерді дамыту. Назарды (қарқындылығы, тұрақтылығы, ауыса білуі), қиялды, есте сақтауды және шешім қабылдауды жетілдіру."

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	6	"әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілікке қатысу"
Барлығы	100 %	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	64	"негізгі дене қасиеттерін үйлесімді жетілдіру, аэробтық төзімділікті дамытуға баса назар аудара отырып"
Техникалық	20	"ластамен жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын жетілдіру"
Тактикалық	3	"жарыс қызметі барысында спортшының спринтерлік немесе стайерлік қашықтықтарға бейімділігін анықтау"
Теориялық	2	"сұхбат: жабдықтарға, спорттық құрал-жабдықтар мен спорттық киімге қойылатын талаптар"
Психологиялық	5	"сұхбат: мақсатты және көпжылдық спорттық даярлыққа қызығушылықты қалыптастыру"
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	6	"әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілікке қатысу"
Барлығы	100 %	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	62	"жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін әрі қарай жоспарлы түрде арттыру; негізгі дене қасиеттерін үйлесімді жетілдіру, аэробтық төзімділікті дамытуға баса назар аудара отырып"
Техникалық	22	"ластамен жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын жетілдіру"
Тактикалық	3	"спринтерлік немесе стайерлік қашықтықтарға бейімділікті соңғы анықтау"
Теориялық	2	"сұхбат: жабдықтарға, құрал-жабдықтарға және спорттық киімге қойылатын талаптар"
Психологиялық	5	"дене, моральдық-этикалық және ерік-жігерлік қасиеттерді

		тәрбиелеу; зиянды әдеттер мен құқық бұзушылықтардың алдын алу"
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	6	"әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілік ету"
Барлығы	100 %	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	67	"спортшылардың организмінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру, арнайы төзімділікті тәрбиелеу; жылдамдық-қуат мүмкіндіктерін дамыту"
Техникалық	20	"спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ластамен жүзудің техникасын, старт пен бұрылыстарды жаттықтыру"
Тактикалық	2	"тактиканың жалпы ережелерін зерттеу; спорттық жарыстардың мәні мен заңдылықтарын, әсіресе ластамен жүзудің маманданған түріндегі жарыстарды білу; өз түріндегі тактиканың әдістерін, құралдарын, формаларын және түрлерін меңгеру; ең мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесін білу"
Теориялық	1	"сұхбат: жаттығу кезінде қауіпсіздік техникасы талаптары"
Психологиялық	4	"жарыс алдындағы және жарыс кезіндегі қиындықтарды еңсере білу қабілеті. Жекпе-жек жүргізу және жарысқа дайындалу кезінде моральдық-еріктік қасиеттерді көрсету. Психикалық күйді басқару"
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	6	"әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілік ету"
Барлығы	100 %	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыс мазмұны
Физикалық(жалпы және арнайы	64	"арнайы дене қасиеттерін жетілдіру және функционалдық дайындық пен спорттық мотивацияның жоғары деңгейін сақтау"

Техникалық	15	"спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ластамен жүзудің техникасын, старт пен бұрылыстарды жетілдіру"
Тактикалық	4	"тактиканың жалпы қағидаларын үйрену; спорттық жарыстардың мәні мен заңдылықтарын, әсіресе мамандандырылған жүзу түрінде білу; өз түріндегі тактиканың әдістерін, құралдарын, формаларын және түрлерін зерттеу; ең мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесін меңгеру"
Теориялық	3	"сұхбаттар: тандалған спорт түріндегі психология негіздері. Спорттық даярлық пен жаттығу процесінің негіздері"
Психологиялық	5	"қарсыластардың күшін анықтау, олардың тактикалық, дене, техникалық және ерік-жігерлік даярлығын білу, жарыстық күресті жағдайға және басқа сыртқы факторларға қарай жүргізу қабілеті"
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	9	"әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу; жарыстарда төрешілік ету"
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Бастапқы даярлық топтары үшін

1. Жалпы дене дайындығының нормативтері										
№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жыласа оқу нормативі			
			е р балалар	бағалау	қыздар	бағалау	е р балалар	бағалау	қыздар	бағалау
1	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	сек	9,4	10	10,0	10	9,2	10	9,7	10
			9,7	5	10,5	5	9,3	5	9,9	5
			9,9-аса	0	10,9-аса	0	9,5-аса	0	10-аса	0
2	Салмақты допты лақтыру	метр	3,8	10	3,3	10	4,2	10	3,7	10
			3,9	5	3,0	5	4,0	5	3,5	5
			3,5-кем	0	3,0-кем	0	4,0-кем	0	3,3-кем	0
			10	10	9	10	12	10	11	10

1	Алға және кері бағытта жүгіру 3х10 м	сек	8,8	10	9,4	10	8,5	10	9,2	10
			9,2	5	9,8	5	8,7	5	9,5	5
			9,7-аса	0	10,2-аса	0	9,3-аса	0	9,9-аса	0
2	Салмақ т ы допты лақтыру	метр	5,5	10	4,5	10	5,8	10	4,9	10
			5,1	5	4,3	5	5,6	5	4,7	5
			4,8-кем	0	4,0-кем	0	5,0-кем	0	4,3-кем	0
3	Жатып тұрған күйі алға иілу (30 секунд)	Саны	21	10	14	10	23	10	15	10
			19	5	12	5	20	5	12	5
			15-кем	0	10-кем	0	18-кем	0	10-кем	0
4	Орыннан ұзындыққа секіру		200	10	170	10	205	10	180	10
			195	5	165	5	200	5	175	5
			190-кем	0	160-тан аз	0	190-кем	0	170-кем	10
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
5	Ластамен жүзу техникасы	50м	0.24,00	10	0.26,20	10	0.23,50	10	0.26,80	10
			0.24,30	5	0.26,80	5	0.24,00	5	0.27,00	5
			0.25,00	0	0.27,00	0	0.25,00	0	0.28,50	0

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер										
№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жыласа оқу нормативі			
			е р балалар	бағалау	қыздар	бағалау	е р балалар	бағалау	қыздар	бағалау
1	Алға және кері бағытта жүгіру 3х10	сек	9,2	10	9,7	10	8,7	10	9,2	10
			9,4	5	9,9	5	8,9	5	9,5	5
			9,7-аса	0	10,2-аса	0	более 9,3	0	9,9-аса	0
2	Салмақт ы допты лақтыру	метр	4,3	10	3,5	10	4,5	10	3,9	10
			4,1	5	3,3	5	4,3	5	3,7	5
			3,8-кем	0	3,0-кем	0	4,0-кем	0	3,3-кем	0
3	Жатып тұрған күйден алға иілу (30сек)	саны	23	10	17	10	25	10	18	10
			20	5	15	5	22	5	16	5
			18-кем	0	10-кем	0	18-кем	0	14-кем	0
			205	10	175	10	210	10	180	10

4	Орыннан ұзындыққа секіру	см	200	5	170	5	200	5	175	5
			190-кем	0	160-тан аз	0	190-кем	0	170-кем	0
5	Белтемі рде тартылу	саны	10	10	8	10	15	10	10	10
			8	5	6	5	12	5	8	5
			6-дан кем	0	4-тен кем	0	10-нан кем	0	6-дан кем	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
6	Ластамен жүзу техникасы	50м сек	0.23,50	10	0.25,50	10	0.23,00	10	0.26,00	10
			0.24,20	5	0.26,80	5	0.23,50	5	0.26,50	5
			0.25,00	0	0.27,00	0	0.24,10	0	0.27,50	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Жүзуге арналған моноласттар	дана	10
2	Жүзуге арналған ластылар	дана	20
3	Қысқа моноластылар	дана	20
4	Жүзуге арналған тыныс алу түтігі	дана	20
5	Жүзуге арналған маска	дана	10
6	Жүзу көзілдірігі	дана	10
7	Жүзу тақтасы	дана	20
8	Жүзуге арналған қолғаптар	дана	20
9	Жүзуге арналған қалпақша	дана	20
10	Тежегіш белдіктер	дана	20

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Жаттығу үшін спорттық костюм	дана	1
2	Желден қорғайтын спорттық костюмный	дана	1

3	Спорттық парадттық костюм	дана	1
4	Жылы спорттық костюм	дана	1
5	Спорттық шорталар	дана	1
6	Қысқа жеңді футболка	дана	1
7	Ұзын жеңді футболка	дана	1
8	Тігілген спорттық баскиімдер	дана	1
9	Спорттық кепка (бейсболка)	дана	1
10	Спорттық шұлықтар	жұп	2
11	Жылы шұлықтар	жұп	2
12	Спорттық сөмке	дана	1
13	Сланцы	жұп	1
14	Спорттық кроссовкалар	жұп	1
15	Жұмсақ сүлгі (үлкен, кіші)	дана	1
16	Барлық маусымдық желеткелер (жилет)	дана	1
17	Жылы желден қорғайтын куртка	дана	1
18	Жұмсақ халат	дан	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
73 қосымша

Таеквон-до GTF бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – Таеквон-до GTF және жауынгерлік самбо бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемдерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру - спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСПТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар			
Ұйымның жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	Ер балалар / 10–11 жас			
	Ер балалар / 12–14 жас			
	Жасөспірімдер / 15–17 жас			

республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, ж а т т ы ғ у орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Жастар / 18 жастан бастап	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
	Ересектер	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АДТ – 1	0	0	0	2	
	АД Т– 2	0	0	7	2	
	ОЖТ – 1	18	14	7	2	
	ОЖТ – 2	18	14	10	2	
	ОЖТ – 3	18	14	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	15	5	

мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	21	18	15	5	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды ң күнтізбелік жоспарына сәйкес
	СЖТ– 2	21	18	18	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	18	5	
	ЖСШТ	21	21	18	5	
	Клубтар/ секциялар	21	21	7	5	
		21	21	10	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ер балалар / 10–11 жас	21		10	5	
	Ер балалар / 12–14 жас	24		10	5	
	Жасөспірімде р / 15–17 жас	24		10	5	
	Жастар / 18 жастан бастап	24		10	5	
	Ересектер	24		10	5	
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру	Ер балалар / 10–11 жас	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес				
	Ер балалар / 12–14 жас					
	Жасөспірімде р / 15–17 жас					
	Жастар / 18 жастан бастап					

мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ересектер	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж пен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар /секциялар	4	4	6	6	4	4
	Барлық кезеңдерде	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
		Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	РСДД және СДД		ЖСШТ талаптарына сәйкес				
			2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес				
	ОРДО	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы							

және қызметті к-қолдан балы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	ДШЖСБ	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ер балалар / 10 –11 жас		Ер балалар / 12 –14 жас		Жасөспірімдер / 15–17 жас		Жастар / 18 жастан бастап		Ересектер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	11	44	18	72	14	56	21	84	21	84
Республикалық турнирлер	11	44	18	72	14	56	21	84	21	84

Ресми облыст ы қ жарыс тар			18	72	14	56	21		84	21		84
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар			18	72	14	56	21		84	21		84
Халық аралық жарыс тар			18	72	14	56	21		84	21		84

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Ер балалар / 10 –11 жас		Ер балалар / 12 –14 жас		Жасөспірімдер / 15–17 жас			Жастар / 18 жас бастан		Ересектер		
	Жиын тық саны	Медал дар саны	Жиын тық саны	Медал дар саны	Жиын тық саны	Медал дар саны	Жиынтық саны	Медал дар саны	Жиынтық саны	Жиынтық саны	Медал дар саны	Жиынтық саны
Облыс тық турнир лер	8	32	8	32	7	28	7		28	6		24
Респуб ликал ы қ турнир лер	8	32	8	32	7	28	7		28	6		24
Ресми облыст ы қ жарыс тар	8	32	8	32	7	28	7		28	6		24
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	8	32	8	32	7	28	7		28	6		24
Халық аралық жарыс тар	8	32	8	32	7	28	7		28	6		24

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	4	2		
Облыстық турнирлер	6	4	3	1	
Республикалық турнирлер	12	8	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	12	6	4	2	
Р е с м и республикалық жарыстар	14	10	6	3	5

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
I-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене дайындығы	65	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	15	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	15	Жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану, қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайларын ескере отырып.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты,

		сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыстық әрекетті бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20	Жалпы дамытушы бағдарлама, таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл дағдыларын жетілдіру және дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	20	Жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану, қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек барысын ескере отырып.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыстық қызметті бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.

Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	40	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы

		жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Күрделі жаттығу міндеттерін шешуге қажетті спорттық маңызды мінез ерекшеліктері мен жігерлі қасиеттерді дамыту. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды жетілдіру, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыс қызметін бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға қажетті физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.

Техникалық және тактикалық дайындық	25	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыстық қызметті бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	40	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	15	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
		Жаттығу және жарыс жүктемелеріне төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру. Спортшыда

Теориялық және психологиялық дайындық	15	жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жекпе-жек жүргізу шеберлігін жетілдіру мақсатында кіші буындағы спортшылармен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту. Сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және жарыс қызметін бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалдарын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	20	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Қалыптасқан деңгейде ұстап тұру және одан әрі негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	25	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге ұмтылатын спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыстық қызметті бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік)

Жалпы дене дайындығы	30	қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20	Таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	20	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды сипаттарды дамыту. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік) дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20	Жалпы дамытушы бағдарлама, таңдалған спорт түрінде жарыс жаттығуларын сәтті орындауға

		тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қимыл дағдыларын жетілдіру және дамыту.
Техникалық және тактикалық дайындық	20	Жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану, қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жек барысын ескере отырып.
Теориялық және психологиялық дайындық	15	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу үдерісінің негіздері, жекпе-жек тактикасы бойынша білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және күйзеліс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, өткізу және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, төрешілік негіздерін игеру және жарыстық қызметті бағалау бойынша құзыреттілікті арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

[illegible]

1.3	Екі аяқпен серпіп, орнынан ұзындыққа секіру	см	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 -тен аз	0	110- -тен аз	0	120--тен аз	0	110 -тен аз	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Жерде жатып қолды бүгу және жазу	орындау саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5- -тен аз	0	3 -тен аз	0	10 -тен аз	0	6- -тен аз	00
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып, алға еңкею (орындық деңгейін еңсептеледі)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1- -тен аз	0	+2- -тен аз	0	+3- -тен аз	0	+4- -тен аз	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 -ден жоғары	0	6,3- -ден жоғары	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5- -ден жоғары	0	10,0--ден жоғары	0
1.3	Екі аяқпен серпіле отырып орнынан ұзындыққа секіру	см	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140- -ден төмен	0	130- -ден төмен	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
			10	10	8	10
			8	5	5	5

2.1.	Жерде жатып қолды бүгу және жазу	количество раз	8- -ден төмен	0	8- -ден төмен	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып, алға еңкею (см орындық деңгейінен есептеледі)		+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3- -ден төмен	0	+3- -ден төмен	0
2.3.	Арқаға жатып денені қисайтып, тізе бүгілген қалыпта	қайталану саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30- -ден төмен	0	25- -ден төмен	0

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі оқыту кезеңінің нормативі			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау

1. Жалпы физикалық даярлық нормативтері

1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 -ден жоғары	0	6,3 -ден жоғары	0
1.2.	3 × 10 м қайырмалы жүгіру	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 -ден жоғары	0	10,0 -ден жоғары	0
1.3	Екі аяқпен серпіле отырып орнынан ұзындыққа секіру	сек	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40 -ден жоғары	0	45 -ден жоғары	0

2. Арнайы дене дайындығының нормативтері

2.1.	Еденде тіреліп жатып, қолды бүгу және жазу	қайталану саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30- -дан төмен	0	25- -дан төмен	0
2.2.	Екі аяқпен серпіле отырып орнынан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190--дан төмен	0	175- -дан төмен	0
2.3.	Шалқасынан жатып, денені көтеру	қайталану саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30- -дан төмен	0	25- -дан төмен	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

			Бір жылға дейінгі оқыту кезеңінің нормативі			

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден жоғары	0	5,5-ден жоғары	0
1.2.	Алға және кері бағытта жүгіру 3х10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-ден жоғары	0	10,0-ден жоғары	0
1.3	Екі аяқпен серпіле отырып орнынан ұзындыққа секіру	сек	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-ден жоғары	0	40-ден жоғары	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып , қолды бүгу және жазу жаттығуы	рет саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен төмен	0	40--тен төмен	0
2.2.	Орнынан екі аяқпен ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230--тен төмен	0	215--тен төмен	0
2.3.	Турникке ілініп тұрып, тік аяқтарды турникке дейін көтеру (тигізу)	рет саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15--тен төмен	0	10--тен төмен	0
2.4.	Турникке тартылу	рет саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10--тен төмен	0	8--тен төмен	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

10 адамға спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Добок (арнайы киім)	Дана	1
2.	Соги (арнайы аяқ киім)	адам	1
3.	Белбеу	Дана	1

4.	Бинт (созылмалы)	Дана	1
5.	Бандаж (ерлерге арналған)	Дана	1
6.	Бандаж (әйелдерге арналған)	Дана	2
7.	Қорғаныс күртешесі ерлерге арналған (қызыл, көк)	жиынтық	1
8.	Қорғаныс күртешесі әйелдерге арналған (қызыл, көк)	жиынтық	1
9.	Білектің қорғанысы	жиынтық	1
10.	Жамбас пен табанға арналған қорғаныс (жаттығуға арналған)	жиынтық	1
11.	Электронды аяққаптар (жарысқа арналған)	жиынтық	2
12.	Электронды бас қорғауыш (көк, қызыл)	жиынтық	1
13.	Қолға арналған төсемелер	жиынтық	2
14.	Кеудеге арналған қорғаныс	Дана	2
15.	Резеңке таспа (жаттығуға арналған)	Дана	2
16.	Электронды протектор (қызыл, көк)	жиынтық	1
17.	Жаттығуға арналған протектор (қызыл, көк)	жиынтық	1

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық костюм	Дана	10
2	Футболка	Дана	10
3	Кроссовка	Дана	10

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
74 қосымша

Ушу бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі

мақсаты – ушу бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап аса спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		

ҚР ұлттық штаттық ұ л т т ы қ командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері б о й ы н ш а облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, ж а т т ы ғ у орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар, жасөспірімдер, юниорлар	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жастар	
	Ересектер	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
	АДТ – 1	0	0	0	2	
	АДТ – 2	10	10	7	2	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	15	10	7	2	
	ОЖТ – 2	15	15	10	2	
	ОЖТ – 3	20	15	10	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	20	15	15	5	
	СЖТ – 1	24	18	15	5	
	СЖТ– 2	24	18	18	5	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	24	18	18	5	
	ЖСШТ	24	18	18	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Клубтар/секциялар	15	15	7	5	
	Балалар, жасөспірімдер, юниорлар	21		10	5	
	Жастар	24		10	5	
	Ересектер	24		10	5	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері	Балалар, жасөспірімдер, юниорлар					
	Жастар	21		10	5	
	Ересектер	24		10	5	

бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3 оқу жылына астам	3	3	4	4	3	3
	СЖТ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖТ 2 оқу жылына астам	4	4	6	6	4	4
	ЖСШТ	4	4	6	6	4	4
	Клубтар /						

ары)	секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде						
Қ Р ұлттық штаттық ұлттық команда	Балалар, жасөспірімдер, юниорлар	4	5	6	6	6	6
ларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе	Жастар	4	5	6	6	6	6
	Ересектер	6	4	4	4		4

жергілік ті СДД, ОРДО)					8	
Спорт федерац иялары, әскери-қ олданба лы және қызметт ік-қолда нбалы спорт түрлері бойынш а жарыста р ұйымдас тыратын ұйымда р, дене шынықт ыру мен спортты дамытуд ы жүзеге асыраты н ведомст волық спорт қоғамда ры мен қоғамды қ бірлесті ктер, дене шынықт ыру орталық тары						

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар		Жасөспірімдер		Юниорлар		Ересектер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	36	134	36	134	36	134	36	134
Республикалық турнирлер	36	134	36	134	36	134	36	134
Ресми облыстық жарыстар	36	134	36	134	36	134	36	134
Ресми республикалық жарыстар	36	134	36	134	36	134	36	134
Халықаралық жарыстар	36	134	36	134	36	134	36	134

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар		Жасөспірімдер		Юниорлар		Ересектер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	36	134	36	134	36	134	36	134
Республикалық турнирлер	36	134	36	134	36	134	36	134
Ресми облыстық жарыстар	36	134	36	134	36	134	36	134
Ресми республикалық жарыстар	36	134	36	134	36	134	36	134
Халықаралық жарыстар	36	134	36	134	36	134	36	134

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Аса санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10				
Облыстық турнирлер	7	3			
Республикалық турнирлер	5	3	2		
Ресми облыстық жарыстар	8	2			
Р е с м и республикалық жарыстар	3	5	3	2	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан аса спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50-64	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі,

		аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	15-23	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	

2. оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	46-60	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.

Техникалық, тактикалық дайындық	20-28	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	

3. 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).

Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жұппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

4. 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жұппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
		Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жұппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (

Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

6.3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші

		, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

6. 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жүгіру, спринттер, кросстар; арқанмен секіру; тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Көлеңкемен шайқас; қолғап пен қаппен жұмыс; жұппен жұмыс; клинчтегі техника; аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); жұппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-4	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

7. 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
	2-3	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек;

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

8. 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

9. 2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

10. Аса спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Жалпы дене дайындығы	18-22	Жүгіру, спринттер, кросстар; Арқанмен секіру; Тіреліп отжималу, тартылу, отырып тұру; Планка, скручивания, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; Созылу және буынға арналған жаттығулар элементтері.
Арнайы дене дайындығы	19-24	Жүктемемен соққыларды пысықтау (мысалы, қолғапқа соққы, лақтырулар, аяққа өту, қап немесе қосымша салмақпен жаттығулар); Спаррингтер және техника-тактикалық тапсырмалар бойынша жұмыс; Плиометрика (жарылыс түріндегі секірулер, жұлқып орындалатын қозғалыстар); Раунд режимінде төзімділікке арналған жаттығулар (мысалы, қаппен жұмыс – аса қарқынмен раундтар); Белгілі бұлшықет топтарына бағытталған күштік жаттығулар (кор, иық белдеуі, аяқтар); Шаршау элементтерімен жекпе-жек имитациясы — жүктемемен "көлеңкемен шайқас", айналмалы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Көлеңкемен шайқас; Қолғап пен қаппен жұмыс; Жүппен жұмыс; Клинчтегі техника; Аяққа өту, күрес, баяу спарринг (күш қолданбай техника жасау).
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жекпе-жектерді талдау (бейнежазба); Жүппен техника-тактикалық тапсырмалар орындау; Шектеулі спаррингтер (мысалы, тек клинч); Әртүрлі қарсылас стилін ескере отырып жекпе-жекті имитациялау; Раундтарды жоспарлау (1-ші, 2-ші, 3-ші раундты әртүрлі стратегиямен пысықтау).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Кіші топтардағы жаттықтырушыларға көмек; бақылау жарыстарында төрешілік ету; жаттығу процесін талдау.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан аса оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Балалар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері										
1.1.	3 0 метрге жүгіру	сек	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 - аса	0	7,5 - аса	0	6,7 - аса	0	6,8 - аса	0
1.2	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	сек	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8 - аса	0	11,3 - аса	0	10,0 - аса	0	10,9 - аса	0
1.3	Екі аяқпен серпіп, орнынан ұзындыққа секіру	см	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 -кем	0	110 -кем	0	120 -кем	0	110 аз	0

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу	орындау саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5 -кем	0	3 -кем	0	10 -кем	0	6 -кем	00
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып, алға еңкею (сморындық деңгейін өлшенеді)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1 -кем	0	+2 -кем	0	+3 -кем	0	+4 -кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 - аса	0	6,3 - аса	0

1.2.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 - аса	0	10,0 - аса	0
1.3	Екі аяқпен серпіп, орнынан ұзындыққа секіру	см	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140 -кем	0	130 -кем	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Жерге тіреліп жатып, қолды бұғу және жазу	орындау саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8 -кем	0	8 -кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып, алға еңкею (орындық деңгейінен өлшенеді)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3 -кем	0	+3 -кем	0
2.3.	Шалқасынан жатып, тізені бүгіп, кеуде бөлігімен еңкею (денені алға қарай көтеріп еңкею жаттығулары)	орындау саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30 -кем	0	25 -кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 - аса	0	6,3 - аса	0
1.2.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 - аса	0	10,0 - аса	0
1.3	200 метрге жүгіру	сек	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40 - аса	0	45 - аса	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	орындау саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30 -кем	0	25 -кем	0

2.2.	Екі аяқпен серпіп, орнынан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190 -кем	0	175 -кем	0
2.3.	Арқамен жатып, кеудені көтеру	орындау саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30 -кем	0	25 -кем	0

Аса спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі			
			Балалар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2 - көп	0	5,5 - көп	0
1.2.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 - көп	0	10,0 - көп	0
1.3	200 метрге жүгіру	сек	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35 - көп	0	40 - көп	0
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып тірекпен қолды бұғу және жазу	орындау саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45 -кем	0	40 -кем	0
2.2.	Екі аяқпен серпіп, орнынан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230 -кем	0	215 -кем	0
2.3.	Турникке ілініп, тік аяқтарды аса көтеріп, кермеге тигізу	орындау саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15 -кем	0	10 -кем	0
2.4.	Турникке ілініп, тартылу (подтягивание)	орындау саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10 -кем	0	8 -кем	0

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Р/с №	Атауы	Өлше м бірлі гі (қамта на, жүп (2 дана), жиын тық, және т.б.)	Оқу тобы н (қамта на, жүп (2 адам, оқуш ы, кома нда)	Қамтамасыз ету нормалары										Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар Бастапқы даярлық	
				Даярлық кезеңдері бойынша											
				Бастапқы даярлық		Оқу-жаттығу		Бастапқы даярлық		Оқу-жаттығу					
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	
Ушу															
1	Спорттық кілем	жиынтық	оқу тобы	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-		
2	Бейнекамера	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>		
3	Электронды табло	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>		
4	Қылыш	дана	адам	2	1	2	6 ай	4	6 ай	4	6 ай	-	-		
5	Таяқ	дана	адам	10	6 ай	10	6 ай	15	6 ай	15	6 ай	-	-		
6	Найза	дана	адам	3	6 ай	3	6 ай	5	6 ай	5	6 ай	-	-		
7	Тік қанжар	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>		
8	Секіртпе	дана	адам	-	-	1	3	1	2	1	2	-	-		
9	Хронометр (секундсанағыш)	жиынтық	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>		
10	Ысқырық	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1		
11	Жүгіру жолы	дана		1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-		

	(тренажер)		оқу тобы										
12	Батпандар	жүп (2 дана)	адам	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
13	Штанга	дана	оқу тобы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
14	Штангаға арналған тіреуіші бар орындық	дана	оқу тобы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
15	Орта тұлыбы	дана	оқу тобы	3	3	3	2	5	1	5	1	-	-
16	Ұзын тұлыбы	дана	оқу тобы	3	3	3	2	5	1	5	1	-	-
17	Қабырғалық жастықша	дана	оқу тобы	3	3	3	3	5	3	5	3	-	-
18	Электронды таразы	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
19	Фотоаппарат	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
20	Татами	жиынтық	оқу тобы	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
21	Ринг	жиынтық	оқу тобы	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

				Қамтамасыз ету нормалары									
		Өлшем бірлігі (дана, жүп (2 дана),	Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі	Даярлық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар Бастапқы даярлық	

[illegible]

[illegible]

14	жатты ғуға арналғ а н трус (болон ь)	дана	адам	-	-	1	1	1	6 ай	1	6 ай	1	1
15	Қорға ныш шлемі (қызыл , көк)	дана	адам	-	-	2	2	2	6 ай	2	6 ай	-	-
16	Банда ж	дана	адам	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-
17	Резеңк е бунам а	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Қолға ауырл атқыш	жиынт ық	адам	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
19	Аяққа ауырл атқыш	жиынт ық	адам	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
75 қосымша

Футзал бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты – спортшыларды даярлау үдерісін стандарттау, жүйелеу және оның тиімділігін арттыру мақсатында әзірленген құжат. Бұл стандарттың негізгі мақсаты – футбол бойынша спорттық даярлықпен айналысатын барлық мекемелер мен ұйымдарға арналған талаптар мен өлшемдерді біріздендіру.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі мақсаттары мен міндеттері:

1. Даярлықты біріздендіру

Ел аумағында – аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан – спортшыларды даярлауға бірыңғай көзқарасты қамтамасыз етеді.

2. Үздіксіздікті қамтамасыз ету

Стандарт даярлықтың барлық кезеңдеріне – бастапқы деңгейден жоғары спорт шеберлігіне дейін – нақты құрылымды белгілейді. Бұл спортшыны дамытуда логикалық және тиімді жүйе құруға мүмкіндік береді.

3. Даярлық сапасын бақылау

Әрбір кезеңдегі нәтижелерге қойылатын нақты нормативтер мен талаптар айқындалады, бұл прогресті және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға жәрдемдесу

Стандарттар дарынды спортшыларды анықтап, дамытуға көмектеседі, ұлттық құрамаларға сапалы резерв қалыптастырады.

5. Халықаралық талаптармен үйлестіру

Стандартты әзірлеу барысында халықаралық стандарттар мен үрдістер ескерілді, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру - спорт ұйымдарында спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Даярлық кезеңі / Жасы	Топтағы адам саны	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Спорттық дайындық-оқу процесі жүргізілетін ұйымдар(спорт мектептері, мектеп-интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	10	8	416
	АДТ – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	10	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1284
	СЖ – 2	6	26	1352
	СЖ 2 оқу жылынан астам	6	28	1456
	ЖСШТ	5	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
Спорт түрлері бойынша командаларды орталықтандырылған даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, Жаттығу орталықтары,	13 жасқа дейін	10	18	936
	15 жасқа дейін	10	20	1040
	17 жасқа дейін	6	28	1456

басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) (Жас ерекшелік санаттары спорт түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелеріне сәйкес көрсетіледі)	19 жасқа дейін	5	32	1664
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спорт түрлерінің дамуын қамтамасыз ететін орталықтар	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. дене шынықтыру - спорт ұйымдарында жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындалу үшін оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқужаттығу жиындары		
	Даярлық кезеңі / Жас	Халықаралық жарыстарға арналған ОЖЖ	Республика чемпионаттарына дайындалуға арналған ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық тексеруге арналған іс-шаралар	Ескерту
Спорттық дайындық-оқу процесі жүргізілетін ұйымдар (спорт мектептері, мектеп-интернаттар, барлық	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2			7	1	
	ОЖТ – 1			7	1	
	ОЖТ – 2	10	10	10	1	
	ОЖТ – 3	10	10	10	1	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	14	14	10	1	
	СЖТ – 1	14	14	10	2	
	СЖТ – 2	14	14	10	2	

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ 2 оқу жылынан астам	16	14	14	2	
	ЖСШТ	16	16	14	2	
	Клубтар/секциялар	16	16	14	2	
Спорт түрлері бойынша командаларды орталықтандырылған даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, Жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) (Жас ерекшелік санаттары спорт түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелеріне сәйкес көрсетіледі)	13 жасқа дейін	10	10	10	1	
	15 жасқа дейін	14	14	10	1	
	17 жасқа дейін	16	14	14	2	
	19 жасқа дейін	16	16	14	2	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес					

және спорт түрлерінің дамуын қамтамасыз ететін орталықтар	

Ескертпе: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақыты ескерілмей белгіленеді.

3. Дене шынықтыру - спорт ұйымдарындағы ожж және жарыстардың шекті саны (бір спортшыға арналған)

Ұйым түрі	Даярлық кезеңі / Жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Өңірлік	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ	
Спорттық дайындық оқу процесі жүргізілетін ұйымдар (спорт мектептері, мектеп-интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0	
	ОЖТ – 1	0	1	2	3	0	1	
	ОЖТ – 2	1	2	2	3	1	2	
	ОЖТ – 3	1	2	2	3	1	2	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	3	2	3	1	3	
	СЖТ – 1	2	3	2	3	2	3	
	СЖТ – 2	2	3	2	2	2	3	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	4	2	2	3	4	
	ЖСШТ	3	4	2	3	3	4	
Мектеп-интернат-колледждер Спорт түрлері бойынша командаларды орталықтаңдырылған даярлауды жүзеге асыратын	Барлық кезеңдерде							
	13 жасқа дейін	1	2	2	3	1	2	
	15 жасқа дейін	1	3	2	3	1	3	
	17 жасқа дейін	3	4	2	2	3	4	
	19 жасқа дейін	3	4	2	3	3	4	

ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, Жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) (Жас ерекшелік санаттары спорт түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелеріне сәйкес көрсетіледі)	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спорт түрлерінің дамуын қамтамасыз	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

— — — — —

Медальмен камтамасыз ету

Әйелдер

	Медальмен кэмтэмэсиз етү

турнирлер	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Ресми облыстық жарыстар	3	60	3	60	3	60	3	60	3	60
Ресми республикалық жарыстар	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Халықаралық жарыстар	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Ресми жарыстар – облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жастар ойындары.

Ресми жарыстарда берілетін жиынтықтар мен медаль саны спорт түрлері бойынша (жас ерекшеліктеріне сәйкес) Әлем чемпионатында берілетін жиынтықтар мен медальдарға сәйкес келуі тиіс.

Республика чемпионаты әрбір жас санаты бойынша жылына бір рет өткізілуі тиіс (Халықаралық федерацияның жас санаттарына сәйкес).

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	3	1	-	-
Облыстық турнирлер	15	10	3	1	1
Республикалық турнирлер	300	50	15	5	3
Ресми облыстық жарыстар	15	10	3	1	3
Р е с м и республикалық жарыстар	300	50	15	5	3

Ескерту:

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары.

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жастар ойындары.

6. Алғашқы даярлық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	45	Жан-жақты дене дамуы, ойындар мен эстафеталар арқылы ептілік, үйлесімділік, жылдамдықты жетілдіру. Басымдығы — ептілік, үйлесімділік, жылдамдық. Футзалға арналған арнайы дағдыларды жетілдіру жаттығулары.
ЖДД	33	
АДД	12	
Техникалық	40	Базалық соққыларды, доп жүргізуді, пастарды және дұрыс орын таңдауды меңгеру.
Тактикалық	10	Қарапайым ойын комбинациялары, ойын негіздерін түсіну.
Теориялық	5	Қазақстанда дене шынықтыру және спорт. Спортпен айналысушыларға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде :	40	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіргішпен және үйлестіру сатысымен секіру.
ЖДД	28	
АДД	12	
Техникалық	45	Соққы жасау, пас беру, допты жүргізу техникасын жетілдіру.
Тактикалық	10	Ойын комбинацияларын, тактикалық схемаларды үйрену.
Теориялық	4	Спортпен айналысушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурулар мен

		жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.
Психологиялық	1	Спортқа қызығуды дамыту, мотивацияны арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	35	Жалпы дамыту бағдарламасы, доппен ойындар арқылы ептілік пен үйлестіруді жетілдіру.
ЖДД	24	
АДД	11	
Техникалық	45	Соққы жасау техникасын жетілдіру, доп беру түрлерін, соңғы соққыларды меңгеру.
Тактикалық	11	Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техниканы дұрыс орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Спортқа маңызды мінез қасиеттері мен күрделі жаттығу тапсырмаларын шешуге қажетті ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Футзал терминологиясын меңгеру және сабақ кезінде қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	34	Денсаулықты нығайту, үйлестіру мен төзімділікті дамыту.
ЖДД	22	
АДД	12	Жалпы дене дайындығын жақсартуға арналған жаттығулар.
Техникалық	43	Футзалдың арнайы дағдыларын жетілдіруге арналған жаттығулар. Соққы жасау, техникалық элементтерді жетілдіру. Қорғаныста ойынды жетілдіру.
Тактикалық	12	Әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру.

Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде футболдың дамуының негізгі бағыттары. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындықтағы рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістеріне үйрету, старт алдындағы күйді басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру бойынша машық пен дағдыны дамыту. Топтық жаттығуларды жүргізу үшін қыздырыну әдістерін жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	30	Жылдамдық пен реакцияны дамыту. Жылдамдыққа арналған ойындар. Дене салмағын қолдану арқылы күшті жаттықтыру.
ЖДД	20	
АДД	10	
		Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс шапшаңдығын және ойын төзімділігін дамытуға ерекше назар аударылады. Футзалдың арнайы дағдыларын жетілдіруге арналған жаттығулар.
Техникалық	43	Соққы жасау техникасын жетілдіру, қимылдағы қысылуды жеңу, соққының серпінділігін арттыру.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Дене қабілеттері және дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Жеке қасиеттерді жетілдіру, жүктемеге төзімділікті арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Қателерді анықтау және түзету, ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту.
Барлығы	100 %	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
ЖДД	22	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс шапшаңдығын, ойын төзімділігін дамыту. Арнайы дене дайындығының ролін арттыру.
АДД	9	
Техникалық	13	
Тактикалық	32	Дайындықтың алдыңғы кезеңіндегі материалды қайталау. Тәсілдерді, пастарды, соккыларды жетілдіру.
Теориялық	32	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Ойын жағдайларын модельдеу.
Психологиялық	7	Дене қабілеттері және дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Ойынға дайындалу және ойын нәтижелерін талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	6	Спортшының моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, ішкі күйді реттеу.
Барлығы	1	Сабақты ұйымдастыру дағдыларын қалыптастыру, жарыстарда төрешілік ету.
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейдегі күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін сақтау және одан әрі жетілдіру. Футзал үшін арнайы дене даярлығының үлесін арттыру.
ЖДД	12	
АДД	12	
Техникалық	42	Пас беру мен сокқы жасауда дәлдікті, тұрақтылықты және жылдамдықты арттыру жұмысы.
Тактикалық	22	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластарға арналған ойынның тактикалық жоспарларын құру.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық ойындарды талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға дайындалу және ойын нәтижелерін талдау.

Психологиялық	5	Психологиялық тұрғыда жоғары тұрақтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне және жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын дербес құруды үйрену. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау. Қалалық ресми жарыстарда төреші, уақыт есепшісі, турнир хатшысы ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	24	Жеткен деңгейдегі күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін сақтау және әрі қарай дамыту.
ЖДД	10	
АДД	14	
Техникалық	38	Жеке ерекшеліктерге негізделген дайындық: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдыларын есепке алу.
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық тапсырмаларын орындау арқылы есепке арналған жаттықтыру ойындары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық. Тактикалық ойындарды талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға дайындалу және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Спортшының жеке қасиеттерін анықтау, түзету, жоғары жетістіктерге арналған маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияны басқару, жоғары жауапкершілік жағдайында стреске төзімділік, жоғары жарыстық мотивация, байсалдылық пен жауапкершілік, өзіндік талдау қабілеті.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жасау қабілетін жетілдіру. Жарыстарда бас төреші, хатшы, уақыт есепшісі, бас төреші ретінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	
2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	22	Жеткен деңгейдегі күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін сақтау және одан әрі дамыту. Футзалға арналған арнайы дене дайындығының үлесін арттыру.
ЖДД	9	
АДД	13	
Техникалық	32	Техникалық әдістер арсеналын жетілдіру.
Тактикалық	32	Өртүрлі стильдегі нақты қарсыластарға арналған тактикалық жоспарлар жасау.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактикалық ойындарды талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға дайындалу және ойын нәтижелерін талдау.
Психологиялық	6	Спортшының моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және ішкі күйді реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге мотивацияны арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жас топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу машықтарын қалыптастыру. Балалар-жасөспірімдер спорт мектебінің жарыстарында бас төреші, хатшы, уақыт есепшісі, жарыстың бас төрешісі ретінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен% қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Физикалық (барлығы). Соның ішінде:	20	Жоғары деңгейдегі жалпы және арнайы дайындықты сақтап тұру,
ЖДД	8	

АДД	12	оны ойын шеберлігін жетілдірудің негізі ретінде пайдалану.
Техникалық	32	Жеке және командалық ойын стилін дамыту. Комбинацияларды жетілдіру.
Тактикалық	34	Әр түрлі ойын стиліндегі нақты қарсыластарға арналған тактикалық жоспарлар құру.
Теориялық	7	Қазақстанда және әлемде үстелдік футболдың даму бағыттары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық ойындарды талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Ойынға бағыт беру және ойын нәтижелеріне талдау жүргізу.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде ойлау дербестігін дамыту, оны талдау және түзету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығу орындау кезіндегі қателіктерін анықтап, түзету. Кіші жастағы топтағы жаттығушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу форматын және хаттамаларды жүргізу талаптарын меңгеру.
Жалпы	100 %	

7. спорттық даярлық кезеңдерінде оқуға қабылдау және ауысу үшін жалпы және арнайы дене даярлығының нормативтері

Жас / Кезең	Физикалық (%)	Техникалық (%)	Тактикалық (%)	Теориялық (%)	Психологиялық (%)	Нұсқаушылық тәжірибе (%)	Төрешілік тәжірибе (%)	Жұмыс мазмұны
АДТ -1	50	30	5	10	5	0	0	ЖДД, негізгі техникалық элементтер, ойын мотивациясы
АДТ -2	45	35	5	10	5	0	0	ЖДД + АДД, доппен жұмыс,

								жеңіл ойын 3х3
ОЖТ -1	40	35	10	10	5	0	0	АДД, базалық тактика, жеке техника
ОЖТ -2	35	35	15	10	5	0	0	Командалық қарым-қатынас, тактикалық жаттығулар
ОЖТ -3	30	35	20	10	5	0	0	Ұстанымдарды дамыту, қорғаныс және шабуыл принциптері
ОЖТ >3	30	30	25	10	5	0	0	Күрделі тактикалық құрылымдар, көшбасшының рөлі
СЖ-1	25	30	25	10	5	3	2	Ойын тәртібі, шешімдерді бағалау, төрешілік
СЖ -2	20	30	30	10	5	3	2	Құрама деңгейіндегі тактика, ойын талдау
СЖ >2	20	25	30	10	5	5	5	Жоғары деңгейлі жарыстарға дайындық
ЖСШ	15	25	30	10	5	7.5	7.5	Компоненттердің жетілдірілуі, жаттықтырушы негіздері

Спорттық даярлық кезеңіне қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Сипаттамасы

1. 30 м жүгіру: орнынан старт алып, уақыт тіркеледі.
2. Орнынан ұзындыққа секіру: екі аяқпен серпу.
3. Тартылу (ұлдар үшін): толық түзелу, иек белтемірден жоғары көтерілуі тиіс.
4. 30 секунд іш прессі (қыздар үшін): жату қалпынан денені жоғары көтеру.
5. 20 м доп жүргізу: допты ирелеңдеп немесе тіке жүргізу.
6. Дәлдікке пас беру: 10 м қашықтықтан 1×1 м шаршы ішіне 10 рет беру.
7. Қақпаға соққы: 10 соққыны қақпа аймағына бағыттау.

Бағалау

1. Қанағаттанарлықсыз нәтиже — 0 ұпай
2. Қанағаттанарлық нәтиже — 5 ұпай
3. Жақсы нәтиже — 10 ұпай

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығу түрі	Өлшем бірлігі	Ұлдар	Бағасы *	Қыздар	Бағасы	Ұлдар	Бағасы	Қыздар	Бағасы
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5-тен жоғары	0	7,0-тен жоғары	0	6,0-ден жоғары	0	6,4-тен жоғары	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері										
2.1.	Қос қолмен белтемір де асылу	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0		30,0	

1-ші оқу жылындағы топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар (жоғары норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар (жоғары норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	5.3 5.6 5.8	10 5 0	5.8 6.1 6.3	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	170.0 150.0 130.0	10 5 0	150.0 130.0 110.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	≥ 7 5–6 < 5	10 5 0	≥ 20 15–19 < 15	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	9.8 10.2 10.5	10 5 0	10.3 10.7 11.0	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	6-10 3-5 0-2	10 5 0	5-10 2-4 0-1	10 5 0

6	Қақпаға соққы	рет	6–10 3–5 0–2	10 5 0	5–10 2–4 0–1	10 5 0

2-ші оқу жылындағы топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	5.2 5.5 5.8	10 5 0	5.7 6.0 6.3	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	180.0 160.0 140.0	10 5 0	160.0 140.0 120.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	≥ 8 6–7 < 6	10 5 0	≥ 22 17–21 < 17	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	9.7 10.0 10.3	10 5 0	10.2 10.5 10.8	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	7-10 4-6 0-3	10 5 0	6-10 3-5 0-2	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	7-10 4-6 0-3	10 5 0	6-10 3-5 0-2	10 5 0

3-ші оқу жылындағы топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	5.1 5.4 5.7	10 5 0	5.6 5.9 6.2	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	190.0 170.0 150.0	10 5 0	170.0 150.0 130.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	≥ 9 7–8 < 7	10 5 0	≥ 25 20–24 < 20	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	9.5 9.8 10.1	10 5 0	10.0 10.3 10.6	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	7-10 5-7 0-4	10 5 0	6-10 4-5 0-3	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	7-10 5-6 0-4	10 5 0	6-10 4-5 0-3	10 5 0

3 оқу жылынан асқан топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
11	30 м жүгіру	сек	5.0 5.3 5.6	10 5 0	5.5 5.8 6.1	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	195.0 175.0 155.0	10 5 0	175.0 155.0 135.0	10 5 0

3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	$\geq 10\ 8-9 < 8$	10 5 0	$\geq 28\ 22-27 < 22$	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	9.2 9.6 9.9	10 5 0	9.7 10.0 10.3	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	8-10 5-7 0-4	10 5 0	7-10 4-6 0-3	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	8-10 5-7 0-4	10 5 0	7-10 4-6 0-3	10 5 0

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар (жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар (жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	4.9 5.2 5.5	10 5 0	5.4 5.7 6.0	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	200.0 180.0 160.0	10 5 0	180.0 160.0 140.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	$\geq 11\ 9-10 < 9$	10 5 0	$\geq 30\ 25-29 < 25$	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	9.2 9.5 9.8	10 5 0	9.6 9.9 10.2	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	8-10 5-7 0-4	10 5 0	7-10 4-6 0-3	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	9-10 6-8 0-5	10 5 0	8-10 5-7 0-4	10 5 0

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар (жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар (жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	4.8 5.1 5.35	10 5 0	5.3 5.6 5.8	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	205.0 185.0 165.0	10 5 0	185.0 165.0 145.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	$\geq 12\ 10-11 < 10$	10 5 0	$\geq 32\ 27-31 < 27$	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	8.8 9.2 9.5	10 5 0	9.2 9.6 9.9	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	9-10 6-8 0-5	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	4.7 5.0 5.3	10 5 0	5.2 5.5 5.8	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	210.0 190.0 170.0	10 5 0	190.0 170.0 150.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	≥ 13 11–12 < 11	10 5 0	≥ 35 30–34 < 30	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	8.7 9.0 9.3	10 5 0	9.2 9.5 9.8	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Нормативтің атауы	Өлшем бірлігі	Ұлдар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Ұ)	Қыздар жоғары / норма / орындамады)	Баға (Қ)
1	30 м жүгіру	сек	4.5 4.8 5.1	10 5 0	5.0 5.3 5.6	10 5 0
2	Ұзындыққа секіру	см	220.0 200.0 180.0	10 5 0	190.0 170.0 150.0	10 5 0
3	Тартылу / пресс (қыздар)	рет	≥ 14 12–13 < 12	10 5 0	≥ 40 35–39 < 35	10 5 0
4	Доп жүргізу 20 м	сек	8.2 8.5 8.8	10 5 0	8.7 9.0 9.3	10 5 0
5	Дәлдікке пас беру (10 әрекет)	рет	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0
6	Қақпаға соққы	рет	10 8-9 0-7	10 5 0	9-10 7-8 0-6	10 5 0

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәммәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

№ р/б	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Футзал доптары	дана	20
2	Тасымалданатын футзал қақпалары	жиынтық	2
3	Разметочные фишки	дана	50
4	Слалом тіректері (биік конустар)	дана	10

5	Координациялық баспалдақ	дана	3
6	Медициналық аптечка	жиынтық	1
7	Манишкалар (түрлі түсті)	дана	25

Ескерту: Көрсетілген атаулардың саны бір командаға есептелген.

Спорттық киім-кешекпен қамтамасыз ету

№ р/б	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Ойын формасы (1-ші түс)	жиынтық	20
2	Ойын формасы (2-ші түс)	жиынтық	20
3	Қақпашы формасы (1-ші түс)	жиынтық	2
4	Қақпашы формасы (2-ші түс)	жиынтық	2
5	Спорттық костюм (салтанатты)	жиынтық	22
6	Спорттық аяқ киім (футзалка)	жұп	22
7	Доп қорғаушы қалқан	жұп	22
8	Жаттығу формасы (1-ші түс)	жиынтық	22
9	Жаттығу формасы (2-ші түс)	жиынтық	22
10	Спорттық сөмке	дана	22
11	Жылы күртке	дана	22
12	Жаттығу костюмі	жиынтық	22
13	Бас киім немесе кепка	дана	22

Ескерту: Көрсетілген атаулардың саны бір командаға есептелген.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
76 қосымша

Шахмат спорты бойынша ұлттық спорттық даярлық стандарты

Түсіндірме жазба:

Шахматтан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Жалпы ережелер: Осы Шахматтан спорттық дайындық стандартының жобасы ҚР Мәдениет және спорт министрлігінің 22.11.2014 жылғы № 106, 14.05.2015 жылғы № 179 және 21.09.2022 жылғы № 273 бұйрықтарымен бекітілген спорттық дайындықтың ұлттық стандартының үлгілік жобасына сәйкес Қазақстан Республикасының балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріне (БЖСМ) арнап әзірленген. Стандарт шахматтың спорт түрі ретіндегі ерекшеліктерін ескереді және жас шахматшыларды (5–18 жас) дайындау кезеңдеріне, оқу-жаттығу процесіне, спорттық дайындық

нормативтеріне, спортшыларды кезеңдер арасында ауыстыру жүйесіне, жаттығудың мазмұнына және материалдық-техникалық жағынан қамтамасыз етуге қойылатын бірыңғай талаптарды белгілейді. Спорт мектебіндегі оқу жылы 1 қыркүйекте басталады және жаттығу процесінің 52 аптасын қамтиды (оқу-жаттығу жиындарын, жарыстарды және демалысты ескергенде).

Жас санаттары бойынша спорттық дайындық кезеңдері

БЖСМ-де шахматшыларды дайындау оқушылардың жасы мен спорттық деңгейіне сәйкес кезеңдерге бөлінеді. Әр кезеңнің өз мақсаттары мен ұзақтығы бар. Жас бойынша құрылған топтар 5 жастан бастап 18 жасқа дейінгі балаларды қамтиды және 6 жасқа дейінгі, 8 жасқа дейінгі, 10 жасқа дейінгі, 12 жасқа дейінгі, 14 жасқа дейінгі, 16 жасқа дейінгі, 18 жасқа дейінгі жас санаттарына бөлінген. Төменде дайындықтың негізгі кезеңдері және оған сәйкес келетін жас диапазондары көрсетілген:

- Алғашқы даярлау тобы (АДТ): жасы ~5–9 жас. Бұл кезеңдегі оқудың ұзақтығы – 1–3 жыл. Бұл кезеңде балалар шахмат ойынының ережесін, ойынның негіздерін меңгереді, спортқа қызығушылығы артады. Сабақ жалпы физикалық және оқу-ойын сипатында өтеді: зейін қою, есте сақтау күшейеді, тактика туралы негізгі түсінік қалыптасады. Алғашқы даярлау топтары әдетте ішкі кезеңдер бойынша бөлінеді: 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы (жаңадан бастағандар, ~5–7 жаста) және 1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы (жалғастырушылар, ~7–9 жаста).

- Оқу-жаттығу дайындық тобы (ОЖТ): жасы ~10–13 жас, ұзақтығы – ~2 жыл (4-ші және 5-ші оқу жылы). Бұл кезеңде БДК-ден сәтті өткендерден топтар құрылады. Мақсат – шахматқа мамандандандыру, тактикалық және стратегиялық дайындықты тереңдету. Жас шахматшылар дебюттерді, негізгі миттельшпиль жоспарларын, қарапайым эндшпильдерді зерделейді және білімдерін іс жүзінде қолдана білуге машықтанады. Бұл кезең 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (әдетте ~10-11 жастағылар) және 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (12-13 жастағылар) болып бөлінеді, қажет болған жағдайда 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы ұзартуға болады.

- Спорттық жетілдіру тобы (СЖТ): жасы ~14–17 жас, ұзақтығы – 3–4 жыл. Топтар ОЖТ өткен және белгіленген бақылау нормативтерін орындаған шахматшылардан құрылады. Кезеңнің мақсаты – ҚР жастар құрама командаларына резерв дайындау, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу. Бұл кезеңде дебют-теориялық дайындық тереңдетіліп, күрделі стратегиялар зерттеледі, партияларға талдау жүргізіледі және жоғары деңгейдегі жарыстарға (ҚР біріншіліктері, халықаралық турнирлер) жүйелі түрде қатысу міндеті орындалады. Кезең 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы (әдетте ~14-15 жастағылар), 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы (16-17 жастағылар) және қажет болған жағдайда 2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы деп бөлінуі мүмкін.

● Жоғары спорттық шеберлік тобы (ЖСШТ): аға юниорлар (~16 жастағылар және олардан үлкен). Әдетте, 16 жасқа таман БЖСМ үздік шәкірттері спорт мектептерінің жоғары спорт шеберлігі топтарына немесе олимпиадалық резерв орталықтарына ауысады. Дегенмен, БЖСМ шеңберінде бұл кезеңге спорт шеберіне кандидат нормативін орындаған және жастар құрамасының құрамына кіретін 18 жастағы спортшылар қатыса алады. Кезеңнің мақсаты – спорттық атақтарға (спорт шебері және одан жоғары) қол жеткізу және ұлттық құрамалар үшін жарысқа қатысуға дайындық. (Ескертпе: Формалды түрде БЖСМ-дегі ЖСШК 18-20 жасты қамтиды, бірақ 18 жастан асқан спортшылардың негізгі іс-әрекеті ЖСШТ және басқа ұйымдарда жүзеге асырылады.)

Дайындықтың әрбір кезеңінде жас бойынша қойылатын талаптарға, спорттық разрядтарға және нормативтерді орындау нәтижелеріне негізделген оқуға қабылдау мен ауыстырудың нақты өлшемшарттары бар. Шахматтан Алғашқы даяллау топтарына 5 жастан бастап қабылдауға жол беріледі (баланың психофизиологиялық дамуы шахмат үйрену үшін жеткілікті болса). Жүйелі сабақты бастау үшін ұсынылатын жас – 5–6 жас, бұл шахматты алғашқы оқытудың халықаралық тәжірибесіне сәйкес келеді. БЖСМ-де оқудың жоғарғы жас шегі – 16–17 жас; одан кейін спортшылар жоғары спорт шеберлігі ұйымдарына ауыстырылады.

Оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстар

ОЖЖ ұзақтығы: Оқу-жаттығу жиындары шахматшыларды, әсіресе тереңдетілген дайындық кезеңдеріне дайындаудың ажырамас бөлігі болып табылады. ҚР Спорт министрінің № 179 бұйрығына сәйкес оқу-жаттығу жиындарының максимал ұзақтығы орталықтандырылып белгіленеді және оған жарыс өтетін жерге бару уақыты кірмейді. Әдетте, жас шахматшыларға бір оқу-жаттығу жиынының ұзақтығы бойынша мынадай шектеу қолданылады:

● Алғашқы даяллау кезеңінде: ең кішкентай спортшыларға жайлы жағдай жасау мақсатында бір оқу-жаттығу жиынына 7 күнге дейін (бір апта).

● Оқу-жаттығу топтары кезеңінде: бір жиынға 10 күнге дейін. Бұл жаста балалар анағұрлым ұзақ жиында нәтижелі жаттығу жасай алады, бірақ шаршауын болдырмау үшін ұзақтығы ~ 10 күнмен шектеледі.

● Спорттық жетілдіру кезеңінде: бір жиынға 14 күнге дейін. 14–17 жастағы жасөспірімдер режимі бойынша ересек спортшыларға арналған жиындарға ұқсас екі апталық оқу-жаттығу жиындарына бара алады. Жекелеген жағдайларда (Республика біріншілігіне немесе халықаралық турнирге дайындық) ОЖЖ ұзақтығы 18 күнге дейін ұлғайтылуы мүмкін.

● Жоғары шеберлік кезеңі (18 жастағы спортшылар): ҚР командалары үшін нормативтер бойынша 18 күнге дейін, ал республикалық чемпионаттарға дайындық шеңберінде 21 күнге дейін оқу-жаттығу жиындарына жол беріледі. Дегенмен, мұндай ұзақ жиындар жаттықтырушылар штабы мен дәрігерлердің бақылауымен өткізіледі.

Ескертпе: ОЖЖ шекті мерзімдері № 179 Бұйрықпен регламенттеледі. Көрсетілген мәндер (7, 10, 14, 18 күн) шахматшыларды дайындаудың тиісті кезеңдері үшін ұсынылатын максимал ұзақтық болып табылады. Әрбір жиынның нақты ұзақтығы жаттығу бағдарламасына және спортшылардың жағдайына сәйкес анықталады. Барлық жиын мектептегі оқуға зиян келтірмеу үшін демалыс уақытына немесе білім беру ұйымдарының рұқсатымен жоспарланады.

Бір жылдағы ОЖЖ мен жарыстардың саны: Шамадан тыс жүктеме түсуін болдырмау мақсатымен оқу жылының ішінде бір спортшыға арналған оқу-жаттығу жиындары мен ресми жарыстардың шекті саны белгіленеді. Осы орайда барлық сапарлар есепке алынады, тіпті спортшы бірнеше ұйымда жаттығатын болса да, жиынтығында ол оның кезеңінің нормативінен аспауы керек. Ұсынылатын шектеулер:

- Алғашқы даялғау кезеңі: ОЖЖ жылына 2-ден аспауы керек (мысалы, ~5–7 күндік жазғы және қысқы жиындар) және жылына ең көбі 4 жарысқа қатысу. 9 жасқа дейінгі балалар үшін басымдық – оқу және жергілікті турнирлер; тым жиі болатын жарыстар өткізілмейді.

- Оқу-жаттығу кезеңі: жылына 3 ОЖЖ дейін және жылына 5-6 жарыс. 10–13 жас аралығындағы жас шахматшылар қалалық және облыстық біріншіліктерге (2 айда 1 ретке дейін) қатыса алады. Классикалық турнир, жылдам шахмат және командалық лигаларды қоса алғанда, жарыс саны біртіндеп ұлғайтылады.

- Спорттық жетілдіру кезеңі: жылына 6 ОЖЖ дейін және жылына 8-10 жарыс. 14–17 жас аралығындағы шахматшылар белсенді түрде жарысады: жасына сәйкес ҚР біріншіліктеріне/чемпионаттарына қатысуы міндетті, халықаралық турнирлер болуы мүмкін. Жаттығу жиындары негізгі старт алдында (ҚР біріншілігі, мектеп оқушылары арасындағы Азия ойындары және т.б.) өткізіледі және жиірек (тоқсан сайын) болуы мүмкін.

- Жоғары шеберлік кезеңі: жылына 8 ОЖЖ дейін және 12 жарысқа дейін (БЖСМ жүйесіндегі 18 жастағылар үшін). Бұл деңгейде спортшылар юниорлар құрамасына кіреді, халықаралық жарыстарға барады, сондықтан старттар мен жиындар саны максимал рұқсатты. Жиынтығында алғанда жиындар мен жарыстарда өткізілетін күндер белгіленген жылдық лимиттен аспауы керек.

Ескертпе: Осы стандарттың мақсаттары үшін жарыстарға күнтізбелік жоспарда көзделген ресми турнирлер, біріншіліктер, чемпионаттар мен спартакиадалар кіреді. Жолдастық матчтар мен мектептегі ішкі турнирлер ресми старт лимитінде есепке алынбай, қосымша өткізілуі мүмкін. Әр БЖСМ жергілікті шахмат федерациясымен және спорт органдарымен келісілген жарыстардың жеке күнтізбелік жоспарын құрады.

Жалпы және арнайы дайындық нормативтері

Әрбір кезең үшін жалпы дене дайындығы және арнайы шахмат дайындығының бақылау нормативтері әзірленген, олар спортшыларды оқуға қабылдау және кезеңдер арасында ауыстыру өлшемшарттары қызметін атқарады. Нормативтер шахматтың

ерекшелігіне бейімделген және тактика-техникалық машықтарды, теориялық білімді, психикалық төзімділікті, сондай-ақ жалпы дене дайындығын (шахматшының денсаулығы мен жұмысқа қабілетін қалыпта сақтау үшін қажетті көлемде) қамтиды.

Шахматтағы жалпы дайындық зейін қоюды, есте сақтауды, ұзақ уақыт отырып жұмыс істеу қабілетін, стресске төзімділікті, сондай-ақ физикалық денсаулықтың жалпы деңгейін қалыпта сақтауды қамтиды. Арнайы дайындық – тікелей шахмат дағдылары: нұсқаларды есептеу, тактика, стратегия, дебют теориясы, эндшпиль техникасы, уақыт бақылау және т.б. Төменде кезеңдер бойынша нормативтер мен тест мысалдары көрсетілген:

- Алғашқы даялау кезеңі (9 жасқа дейінгілер): Жалпы дағдылар: сабақта тәртіпті сақтай білу, 30–45 минут ыждағаттылық, қарапайым дене жаттығуларын жасау (денені ширатып шынықтыру, дене мүсініне арналған гимнастика). Арнайы дағдылар: ойын ережелерін білу (фигуралардың жүрісі, рокировка, өткелде алу), шахмат нотациясы, ең қарапайым тактикалық есептерді шешу (1 жүріспен мат қою) – ұсынылған көлемнен кем дегенде 70% дұрыс шешім болуы керек; бір партияға 10 минут берілетін нұсқада уақыт бақылауы жасалатын жаттығу партиясын уақытты асырмай ойнау. ОЖТ-ға ауыстыру өлшемшарттары: соңғы оқу жылындағы орташа жылдық рейтинг ұлдар үшін 1600-дан, қыздар үшін 1400-ден төмен болмауы керек.

- Оқу-жаттығу кезеңі (10–13 жастағылар): Жалпы: жалпы дене дайындығы нормативі (1 км жерге жеңіл жүгіру, дене мүсіні мен қолды нығайтуға арналған жаттығулар), 2–3 сағаттық сабаққа шыдау (үзіліспен). Арнайы: 2 жүріспен мат қоюға арналған тактикалық комбинацияларды шешу (мысалы, $\geq 70\%$ дұрыстығымен 15 минутта 10 есеп шығару), негізгі дебют қағидаларын және кең таралған 5–6 дебют нұсқасын, патша және патшаға қарсы сарбаз деп аяқтауды және т.б. білу; партиялардың толық жазбасын жүргізе білу; сағатпен ойнау дағдысы (классикалық уақыт бақылау нұсқасы 30 мин + 10 сек/жүріс) – оқу партиясында ≥ 30 жүріс жасап уақыттан кешікпеу. СЖТ-ге ауыстыру өлшемшарты: соңғы оқу жылындағы орташа жылдық рейтинг ұлдар үшін 1900-ден, қыздар үшін 1700-ден төмен болмауы керек.

- Спорттық жетілдіру кезеңі (14–17 жастағылар): Жалпы: көп сағаттық турларға қатысу үшін жеткілікті төзімділік деңгейі (4–5 сағаттық партияларды ойнай білу), жыл сайынғы медициналық тексеруден өту, психологиялық орнықтылық (стресске төзімділік тесті). Арнайы: тактика мен стратегия бойынша кешенді есептерді шығару (мысалы, этюд, көп жүрісті комбинациялар) – күрделі тестілерде кемінде 50% дұрыс шешім; шахмат теориясын: негізгі классикалық партияларды, аяқтауды (турамен, уәзірмен, әр түрлі түсті пілдермен және т.б.), типтік позицияларды білу; турнирлік көрсеткіштер: республикалық біріншіліктерге қатысу тәжірибесі болуы керек. Жоғары шеберлік кезеңіне ауыстыру өлшемшарты: соңғы оқу жылындағы орташа жылдық рейтинг ұлдар үшін 2100-ден, қыздар үшін 1900-ден төмен болмауы керек.

● Жоғары спорттық шеберлік кезеңі (18 жас, юниорлар): Жалпы: жалпы жұмысқа қабілеттіліктің жоғары деңгейі, қарқынды кестеге (жарысқа, оқу-жаттығу жиындарына жиі бару) дайын болу, допингке қарсы ережелер мен спортшы режимінің талаптарын сақтау. Арнайы: СШК (кемінде) немесе одан жоғары атағының болу; тұрақты FIDE рейтингі (халықаралық) бозбалалар үшін шамамен 2100+/қыздар үшін 1900+; халықаралық турнирлерге қатысу тәжірибесі. Бұл кезеңде негізгі нормативтер жарысу нәтижелеріне байланысты: спорттық мансапты жалғастыру үшін ҚР спорт шебері нормативін орындау немесе юниорлар арасындағы ҚР чемпионаттарында медальдар жеңіп алу қажет. Одан кейінгі дайындық жеке жоспарлармен және ұлттық федерацияның талаптарымен регламенттеледі.

Барлық нормативтерді шахмат федерациясы мен мектептің әдістемелік кеңесі қарап, бекітеді. Маңызды: нормативтер осы спорт түрі үшін ақпараттық болуы керек – яғни шахматта табысқа жету үшін маңызды машықтарды көрсетуі керек. Нормативтердің орындалуы спортшының жеке картасына тіркеп жазылады (белгіленген нысан бойынша әр оқушыға ашылады).

Оқу-жаттығу процесінің мазмұны

Шахматтан оқу-жаттығу сабақтары кешенді дайындықтың негізінде құрылады, ол дайындықтың негізгі бес түрін қамтиды: физикалық, тактикалық (техника-тактикалық), теориялық, психологиялық және жарыспалы. Оқу материалының мазмұнын дайындық түрлері бойынша бөлу кезеңге байланысты – Алғашқы даяллау топтарынан бстап жоғары спорттық шеберлік топтарына дейін жіктеледі. Төменде әр кезеңдегі алуан дайындық түрлерінің шамамен алынған арақатынасы (сабақтың жалпы көлеміне пайызбен) көрсетілген:

Дайындық түрі	Алғашқы даяллау кезеңі (9 жасқа дейінгілер)	Оқу-жаттығу кезеңі (10–13 жастағылар)	Спорттық жетілдіру кезеңі (14–17 жастағылар)	Жоғары спорт шеберлігі кезеңі (18 жастағылар)
Физикалық	15% (жалпы дамытатын жаттығулар, белсенді ойындар)	10% (жалпы дене шынықтыру, дене мүсінін түзету)	5% (төзімділік үшін жалпы дене шынықтыру)	5% (дене қалпын сақтау)
Тактикалық	25% (1–2 жүріс комбинациялары, тактика негіздері)	30% (комбинация-ларды талдау, тактикалық позициялар)	25% (терең тактикалық талдау, этюдтар)	20% (Жоғары деңгейдегі тактика, нұсқаларды талдау)
Теориялық	20% (дебюттің ережелері, негіздері, қарапайым эндшпильдер)	25% (дебют теориясы, типтік эндшпильдер)	30% (дебюттік репертуар, стратегия, классика)	30% (партияларды талдау, дебюттік дайындық)
Психологиялық	10% (зейінге арналған ойын жаттығулары)	10% (зейін қояуды үйрету, эмоцияларды басқару)	10% (стресс-менеджмент, психотренинг)	10% (жарыстағы психологиялық тұрақтылық)

Жарыс түрінде	30% (оқу партиялары, ішкі турнирлер)	25% (тұрақты тәжірибелік партиялар, спаррингтер)	30% (ресми жарыстарға қатысу)	35% (жоғары деңгейдегі турнирлер, шеберлермен спаррингтер)

Кесте: Дайындық түрлерін кезеңдер бойынша шамамен бөлу. Бастапқы кезеңде балалардың қызығушылығын сақтау үшін уақыттың 1/3 бөлігінен астамы тәжірибелік ойындарға және қарапайым жарыстарға (жарыс тәжірибесінің 30%), айтарлықтай үлесі физикалық ойындарға (15%) және негізгі тактикалық дағдыларды дамытуға (25%) бөлінеді. Балалар есейген сайын дене шынықтырудың үлесі төмендеп (5%-ға дейін), оның орнына шахмат теориясы мен стратегиясын тереңдетіп оқытуға көбірек уақыт бөлінеді (теориялық дайындық 20%-дан 30%-ға дейін артады). Тактика барлық кезеңде маңызды болып қала береді (~20–30%). Психологиялық дайындық ~10% деңгейінде сақталады: оған зейін қою, стреске төзімділік тренингтері кіреді (әсіресе жарыс шиеленісе түсетін жоғары кезеңдерде). Жарысу тәжірибесі орта кезеңде ~25–30%-дан шеберліктің жоғары деңгейінде 35%-ға дейін артады, өйткені тәжірибелі шахматшылар үшін турнирге қатысу – олардың шеберлігін арттырудың негізгі жолы.

Дайындық бағдарламасында әр кезеңдегі оқу жылдары бойынша оқу мазмұнын икемді түрде бөлінеді. Мысалы, АДТ-да (Алғашқы даяллау) бірінші жылы ережеге және сағатсыз ойнауға көбірек көңіл бөлінеді, екінші жылы сағатты енгізуге және балалар турнирлеріне қатысуға ден қойылады. ОЖТ-дағы бірінші оқу жылында тактика мен дебют негіздерін күшейтуге, екінші жылы – бірінші маңызды турнирлерге және дебюттік репертуарды кеңейтуге көңіл бөлінеді. СЖТ-де дайындықты даралау жоспарланады: өзінің партияларын талдау, ойыншының стилін ескеріп дебюттермен жұмыс істеу, маңызды старт алдында психологиялық консультациялар өткізіледі. ЖСШ кезеңінде оқу тәжірибелі жаттықтырушылардың жетекшілігімен жеке жоспарлар бойынша жүреді, басты назар спортшының ойынындағы осал тұстарды жоюға, спорт шебері атағын алу талаптарын орындауға дайындыққа аударылады.

Сабақтың негізгі түрлерінен басқа оқу процесіне теориялық сабақ (шахмат тарихы бойынша дәрістер, чемпиондардың шығармашылығын талдау, спортшы этикасының ережелері), сондай-ақ үлкен топтар үшін төрелік практикасы қосылады – үлкен оқушылар балалар турнирлерінде өздерін төрешінің көмекшісі ретінде сынай алады. Бұл олардың ой-өрісін кеңейтіп, болашақта мүмкін болатын жаттықтыру-төреші қызметіне дайындайды.

Оқу процесін материалдық-техникалық жағынан қамтамасыз ету

Шахматтан оқу-жаттығу процесін тиімді ұйымдастыру тиісті спорттық мүкәммал мен жабдық болуын қажет етеді. БЖСМ-ді қажетті ресурстармен қамтамасыз ету ҚР Мәдениет және спорт министрі м.а. 21.09.2022 жылғы № 273 бұйрығына сәйкес жүзеге асырылады. Шахмат бөлімшелерін жабдықтау бойынша мынадай ең төменгі талаптар белгіленеді:

- Шахмат жинақтары: бүкіл топ бір уақытта үйренуі үшін фигуралар жинақтары бар шахмат тақталарының жеткілікті саны болу керек. Есеп шығаратын сабақта әр оқушыға 1 жиынтық және тәжірибелік партиялар өткізу үшін 2 оқушыға кемінде 1 жинақ болғаны жөн. Фигуралардың өлшемі классикалық шахматқа арналған стандартты (№5–6), сондай-ақ едендік шахмат жинақтары (мүмкіндігінше, балалармен белсенді жаттығу өткізу үшін) болу керек.

- Шахмат сағаты: электронды сағат (қосымша уақытты теңшеу функциясы болғаны жөн): жарысып жатқандардың әр жұбына бір құрылғыдан деген есеппен. Алғашқы даяллау кезеңінде сағат шектеулі пайдаланылады (уақыт бақылау негіздерін үйрету үшін), бірақ оқудың 2-ші жылынан бастап әр оқушының сағатты пайдалану дағдысы болуы керек. ОЖК және одан жоғары кезеңдегі топтар үшін сағат – әрбір спаррингтің міндетті атрибуты, сондықтан мектепте олардың жеткілікті қоры болуы керек (режимдері классикалық 90'+30'', жылдам 15'+10'', блиц 5'+3'' электронды сағат).

- Демонстрациялық жабдық: партиялар мен диаграммаларды көрсету үшін әрбір сыныпта кем дегенде бір демонстрациялық шахмат тақтасы (үлкен фигуралары бар қабырғаға бекітілген магниттік тақта) болу керек. Заманауи нұсқада мультимедиялық проекторды немесе компьютерге қосылған үлкен экранды пайдалануға болады, бұл шахмат бағдарламаларының көмегімен позицияларды көрсетуге мүмкіндік береді. Партияларды топта талдау, үлгілік позицияларды талқылау және теорияны түсіндіру үшін демонстрациялық тақта аса қажет.

- Компьютерлік жабдық және бағдарламалық жасақтама: шахмат үшін орнатылған шахмат бағдарламалары (мысалы, ChessBase, Fritz, SCID) орнатылған және партиялар дерекқорына кіру мүмкіндігі бар кемінде 1–2 компьютер немесе ноутбуктың болуы маңызды. Бұл жарысқа дайындық (қарсыластар туралы ақпарат іздеу, партияларды талдау), жаттықтырушының жұмысы (үлестірмелі материал жасау, диаграммаларды басып шығару) және жоғары топтарды шахмат қозғалтқыштарымен (компьютерлік талдағышармен) жұмыс істеуге дайындау үшін қажет. Дерекқорларды жаңартып отыру және келісім бойынша онлайн турнирлерге/тренингтерге қатысу үшін Интернетке қосылыс болғаны жөн.

- Оқу-әдістемелік материалдар: шахмат әдебиетінің кітапханасы (кітаптар, оқулықтар, тактика, стратегия, эндшпиль жөніндегі әдістемелік құралдар, әртүрлі деңгейдегі есептер жинақтары). Әрбір жаттықтырушының демонстрациялық материалдар жинағы: позиция диаграммалары, әдістеме құралы, бейне сабақтар болуы керек. Жас балалар үшін – көрнекі құралдар (позициялар көрсетілген дидактикалық карталар, шахмат тақырыбындағы үстел-баспа ойындары) болу керек.

- Үй-жай: оқушылардың санына (балалардың бойына сәйкес) ыңғайлы үстелдермен және орындықтармен жабдықталған, жақсы жарықтандырылған және желдетуі бар мамандандырылған шахмат сыныбы немесе зал. Қабырғаларға үйрету плакаттарын: шахмат нотациясын, комбинация үлгілерін, жігерлендіру үшін әлем чемпиондарының

портреттерін орналастырған жөн. Сондай-ақ мүкәммал мен кітапхананы сақтауға арналған шкафтар қажет.

● Басқа жабдық: шәкірттердің рейтингтері мен жетістіктерін көрсететін демонстрациялық стенд немесе тақта (мысалы, мектеп спортшыларының аты-жөндері мен разрядтары көрсетілген разряд тақтасы), жарыс өткізуге арналған төреші сағаты мен кеңсе керек-жарақтары, партияларды жазуға арналған жеткілікті мөлшердегі бланкілер. Дене шынықтыру үзілістері үшін – денені ширатуға арналған шағын мүкәммал (секіргіш, білезік жаттығуына арналған доптар, ұзақ отырғаннан кейін белсендіруге арналған массаж кілмешелері) болу керек.

Атап көрсетілген барлық жабдық элементтері оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және жүргізу үшін міндетті болып табылады. Егер спорт түрінде әртүрлі пәндер болса (бұл шахматқа қолданылмайды, бірақ, мысалы, шахмат пен дойбыны әртүрлі бөлімдер ретінде қарастырса), мүкәммал нормалары әрбір пән үшін жеке көрсетіледі. Материалдық-техникалық жағынан қамтамасыз ету санитарлық және техникалық талаптарға сай болуы керек: жабдық жарамды күйде болуы, мүкәммал стандартталған (тақталар мен фигуралар ресми өлшемде болуы), компьютерлік бағдарламалар лицензияланған немесе пайдалануға рұқсат етілген болуы керек.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толуы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт клубтарының барлық түрі, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСПТ	4	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
Спорт түрлері бойынша командаларды орталықтандырылған оқытуды жүзеге асыратын ұйымдар (	Жастар	20	36	1872
	Ересектер	20	36	1872

Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) (Жас санаттары спорттың түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелері бойынша көрсетіледі)				
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыс ұйымдастыратын федерациялар, ұйымдар, ведомстволық спорттық қоғамдар мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру мен спортты дамыту міндетін жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорт жарыстарына дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Республика чемпионаттар ына дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық тексеруге арналған іс-шаралар	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с порт	АДТ – 1	-	7 күн	1	1	
	АД Т– 2	-	7 күн	1	1	
	ОЖТ – 1	-	10 күн	1	1	
	ОЖТ – 2	-	10 күн	1	1	
	ОЖТ – 3	-	10 күн	1	1	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	-	10 күн	1	1	

мектептері, с п о р т клубтарының барлық түрі, с п о р т секциялары)	СЖТ – 1	14 күн	14 күн	2	1	
	СЖТ– 2	14 күн	14 күн	2	1	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	14 күн	14 күн	2	1	
	ЖСШТ	14 күн	18 күн	2	2	
	Клубтар/ секциялар					
Спорт түрлері бойынша командаларды орталықтанды рылған оқытуды жүзеге асыратын ұйымдар (	Жастар	14 күн	14 күн	2	2	
	Ересектер	14 күн	18 күн	2	2	
Республиканл ық СДД, ОДО , СДО, жаттықтыру орталықтары, Басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) Ж а с санаттары спорттың түрі бойынша халықаралық федерацияны ң ережелері бойынша көрсетіледі.						
Әскери-қолда нбалы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша ж а р ы с ұйымдастыра т ы н федерациялар , ұйымдар, ведомстволық спорттық қоғамдар мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е	Балалар-жасө спірімдер	14 күн	14 күн	2	2	
	Ересектер	14 күн	18 күн		2	

шынықтыру мен спортты дамыту міндетін жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары			2		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ОЖЖ және жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорт жарыстары				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Өңірлік	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт клубтарының барлық түрі, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	1	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	1	2	0	1
	ОЖТ – 2	0	1	2	2	0	1
	ОЖТ – 3	0	1	2	2	0	1
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	0	1	2	3	0	1
	СЖТ – 1	2	2	2	3	1	2
	СЖТ – 2	3	3	2	3	1	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	4	2	3	1	2
	ЖСШТ	5	5	1	1	2	2
	Клубтар/секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде						
Спорт түрлері бойынша командалардың орталықтан дырылған оқытуды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика	Жастар	10	6	4	3	4	3
	Ересектер	10	6	4	3	4	3

лық СДД, ОДО, СДО, жаттықтыру орталықтары, Басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) (Жасанаттары спорттың түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелері бойынша көрсетіледі)							
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыс ұйымдастыратын федерациялар, ұйымдар, ведомстволық спорттық қоғамдар мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру мен спортты дамыту міндетін жүзеге асыратын дене	Балалар-жасөспірімдер	12	6	4	3	4	3
	Ересектер	16	8	6	4		4

шынықтыру орталықтары					5	

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорт жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету										
	8-ге дейінгілер		12 - ге дейінгілер		14-ке дейінгілер			16-ға дейінгілер		18 - ге дейінгілер	
	Жинақ саны	Медаль саны	Жинақ саны	Медаль саны	Жинақ саны	Медаль саны	Жинақ саны	Медаль саны	Жинақ саны	Медаль саны	
Облыстық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9	
Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9	
Ресми облыстық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9	
Ресми республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9	
Халықаралық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9	

Әйелдер

[illegible]

лық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9

5. Спорт жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрі	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт бойынша төреші	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	1	1	0	0	0
Облыстық турнирлер	1	1	1	0	0
Республикалық турнирлер	1	2	2	1	1
Ресми облыстық турнирлер	1	2	2	1	0
Ресми республикалық турнирлер	1	2	3	2	1

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны

Физикалық	10%	Жалпы дамытатын гимнастика, үйлестіру және дұрыс дене мүсіні элементтері
Техникалық	25%	Ережелер мен әдістерді тереңдету, фигуралар сабын құрудың негізгі әдістерін пысықтау
Тактикалық	20%	2–3 жүріс есептерін шығару, құрбан ету комбинациялары
Теориялық	25%	Шахмат дебюттерін және қарапайым стратегияны үйрену
Психологиялық	15%	Жеңіліске төзімділік, зейінді және ыждағаттылықты дамыту
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	5%	Турнир төрешілігіне кіріспе, серіктестік оқу тәжірибесі
Барлығы	100	

1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	10%	Жалпы дамытатын жаттығулар, денені ширатып жаттықтыру, дене мүсініне арналған гимнастика, шаршаудың алдын алу
Техникалық	25%	Шахмат жүрістерін, ережелерін, дебют құруды үйрену, қарапайым комбинацияларды шешуді үйрену
Тактикалық	20%	1-2 жүріспен мат қою міндетін орындау, тактикалық әдістер (шанышқы, байлам, қос соққы)
Теориялық	20%	Дебют қағидаттарымен, шахмат нотациясымен, негізгі аяқтаумен танысу
Психологиялық	15%	Сәтсіздікке төзімділікті қалыптастыру, назар қою мен зейінді дамыту
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	10%	Турнир жүргізудің алғашқы дағдылары, ең қарапайым төрешілік, жұптық төрешілік
Барлығы	100	

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	10%	Жалпы дамытатын жаттығулар, мойын және омыртқаға арналған жаттығулар
Техникалық	20%	Дебюттермен жұмыс, ойын позициялары тәжірибесі
Тактикалық	25%	2-3 жүріспен мат қою тактикасы, комбинациялық мотивтер

Теориялық	25%	Шахмат теориясы, дебют, мителшпиль және аяқтау құрылымы
Психологиялық	10%	Психотренинг, 1–2 сағат зейін қою
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	10%	Жұптық төрелік, уақыт бақылаумен жұмыс
Барлығы	100	

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	10%	Төзімділік пен дене мүсініне назар аударып, денені жаттықтыру
Техникалық	20%	Дебют сұлбалары, типтік позицияларды ойнап көрсету
Тактикалық	25%	3–4 жүріс есептерін шығару, тактикалық амалдар
Теориялық	20%	Дебют туралы білімін тереңдету, шеберлердің партияларын талдау
Психологиялық	10%	Сынға төзімділік, психопрофилактика
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	15%	Төрешілік тәжірибесі, көмексіз турнирлер
Барлығы	100%	

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	10%	Жалпы және арнайы дене шынықтыру
Техникалық	15%	Күрделі дебют жүйелерімен жұмыс жасау
Тактикалық	25%	Тактикалық және стратегиялық комбинациялар
Теориялық	20%	Классикалық партияларды талдау, аяқтау теориясы
Психологиялық	10%	Стреске төзімділік, психологиялық тренинг
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	20%	Оқу турнирлеріне төрелік ету
Барлығы	100	

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	10%	Төзімділік пен зейін қоюды жаттықтыру
Техникалық	15%	Терең дебюттік репертуар
Тактикалық	20%	Алда тұрған аралас міндеттер, тактикалық мотивтерді талдау
Теориялық	20%	Қарсыластың партиясын талдау, вариативтік талдау

Психологиялық	10%	Психотренинг, өзін-өзі реттеу
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	25%	Ресми стартта төрелік ету тәжірибесі
Барлығы	100	

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	5%	Қалыпта ақтайтын дене дайындығы
Техникалық	20%	Дебюттерді жетілдіру, өз бетінше талдау
Тактикалық	25%	Тактикалық әдістер, турнирлерге дайындық
Теориялық	20%	Чемпиондардың партиялары, ойындарды жоспарлау
Психологиялық	10%	Спорттық психологпен жұмыс
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	20%	Өңірлік турнирлерге төрелік ету
Барлығы	100	

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	5%	Икемділік және зейін қою жаттығулары
Техникалық	20%	Ойын позициялары, сирек кездесетін дебюттер
Тактикалық	20%	Нәтижеге жетуді көздейтін ойынның тактикасы мен стратегиясы
Теориялық	20%	Эндшпиль теориясы, позициялық элементтер
Психологиялық	10%	Тильтпен жұмыс, эмоцияны басқару
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	25%	Жастар чемпионаттарына төрелік ету
Барлығы		

2-ші жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	5%	Тұрақтылық және қалпын сақтау
Техникалық	15%	Дара дебют жоспарлары
Тактикалық	20%	Терең стратегиялық талдау
Теориялық	20%	Классикалық позицияларды тереңінен зерделеу
Психологиялық	10%	Уәждемелік сұхбат, рефлексия
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	30%	Ірі турнирлерге төрелік етуде көмектесу
Барлығы		

Жоғары спорт шеберлігі тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамалы % қатынасы	Жұмыстар мазмұны
Физикалық	5%	Қалпына келуді бақылау, жүйелі диагностика
Техникалық	15%	Дара репертуар, нақты қарсыластарға қатысты дайындық
Тактикалық	20%	Тактикалық икемділік және психологиялық орнықтылық
Теориялық	20%	Өз бетінше талдау, қатемен жұмыс
Психологиялық	10%	Менталдық коучинг, тұлғалық өсу
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	30%	Төрешілік қызмет, лицензиялауға дайындық
Барлығы		

7. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықпен және спорт мүкәммалымен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйым саны
1	Шахмат жинағы (такта + фигуралар)	жинақ	әр спортшыға 1
2	Шахмат сағаты (электрондық)	дана	әр ойын үстеліне 1 (2 ойыншыға ≈1)
3	Демонстрациялық такта / LEDэкран	дана	әр оқу сыныбына 1
4	Партиялар базасы және интернеті бар компьютер	дана	әр бөлімшеге 1-2
5	Принтер + сканер	жинақ	әр бөлімшеге 1
6	Әдебиет кітапханасы (оқулықтар, есептер жинақтары және т.с.с.)	жинақ	әр бөлімшеге 1 қор

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	БЖСМ эмблемасы бар футболка / поло	дана	әр спортшыға 1
2	Худи / толстовка	дана	әр спортшыға 1
3	Рюкзак / жол жүру сөмкесі	дана	әр спортшыға 1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
77 қосымша

Шинкиокушинкай каратэ бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – Шинкиокушинкай каратэ бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	14	4,5	234
	АД Т– 2	12	6	312
	ОЖТ – 1	10	8	416
	ОЖТ – 2	10	10	520
	ОЖТ – 3	8	12	624
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	14	728
	СЖТ – 1	6	16	832
	СЖТ– 2	5	18	936

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	20	1040
	ЖСШТ	4	22-24	1144-1248
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар /8-11 жас	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер /12-13 жас			
	Юниорлар /14-15 жас			
	Жастар /16-21 жас			
	Ересектер /18 жастан және одан жоғары			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары	Арнайы оқу-жаттығу жиындары

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнге дейін	21 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнге дейін	21 күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма	Балалар 8-11 жас	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер 12-13 жас	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар 14-15 жас	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар 16-21 жас	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Ересектер 18 жастан және одан жоғары	21 күнге дейін		14 күнге дейін		

немесе жергілікті СДД, ОРДО)			18 күнге дейін			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Балалар 8-11 жас	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер 12-13 жас	18 күнге дейін	14 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар 14-15 жас	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар 16-21 жас	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		
	Ересектер 18 жастан және одан жоғары	21 күнге дейін	18 күнге дейін	14 күнге дейін		

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

		Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	3	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	3	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ – 3	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	2	3	3	2	2
	СЖТ – 1	2	2	4	2	3	2
	СЖТ – 2	2	3	4	2	3	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	3	4	2	3	2
	ЖСШТ	3	4	5	2	4	3
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық	РСДД және СДД	ЖСШТ талаптарына сәйкес					
ұлттық командалары	ОРДО	2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес					
ын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республика		ЖСШТ талаптарына сәйкес					

лық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	ДШЖСБ	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

	Медальдармен қамтамасыз ету				
	Балалар	Жасөспірімдер	Юниорлар	Жастар	Ересектер

Жарыс түрлері	(11 жастан аспаған)		(13 жастан аспаған)		(15 жастан аспаған)		(21 жастан аспаған)		(18 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40
Республикалық турнирлер	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40
Ресми облыстық жарыстар	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40
Ресми республикалық жарыстар	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40
Халықаралық жарыстар	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар (11 жастан аспаған)		Жасөспірімдер (13 жастан аспаған)		Юниорлар (15 жастан аспаған)		Жастар (21 жастан аспаған)		Ересектер (18 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Республикалық турнирлер	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Ресми облыстық жарыстар	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28

Ресми республ икалық жарыста р	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Халықар алық жарыста р	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	5	3	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	3	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	3	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	10	3	-	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15	5	1-2	1	1

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Жалпы дене шынықтыру	40	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, арқан, салмақ).
Арнайы дене шынықтыру	20	Тандалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды (турникеттер, табандар, крекерлер)

		сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
Нұсқаушы және төрешілер практикасы	-	
Барлығы	100 %	
1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	30	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне (жүгіру, кросс, арқан, салмақ) дайындау.
Арнайы дене шынықтыру	30	Жалпы даму бағдарламасы, таңдалған спорт түрінде (турникеттер, табандар, кречерлер, алмұрттар, макиварлар) бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамытуды жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер

		мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
Нұсқаушы және төрешілер практикасы	-	
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	25	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, кроссфит, жаттығу залы, арқан, салмақ өлшегіштер).
Арнайы дене шынықтыру	29	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды (турникеттер, табандар, крекерлер, соққылар, макиварлар) сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер және моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	34	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
		Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру,

Теориялық және психологиялық дайындық	10	сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
Нұсқаушы және төрешілер практикасы	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	25	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, кроссфит, жаттығу залы, арқан, салмақ өлшегіштер).
Арнайы дене шынықтыру	28	Тандалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды (турникеттер, табандар, крекерлер, соққылар, макиварлар) сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер және моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	34	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
		Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің

Нұсқаушы және төрешілер практикасы	5	практикалық дағдыларын жетілдіру, сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін бағалауда құзыреттілікті арттыру (оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, жарыстарда судья болып жұмыс істеу).
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	20	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, кроссфит, жаттығу залы, арқан, салмақ өлшегіштер).
Арнайы дене шынықтыру	30	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде (турникеттер, табандар, шапалақтар, соққылар, макиваралар) бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	40	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін

Нұсқаушы және төрешілер практикасы		бағалауда құзыреттілікті арттыру (оқу-жаттығу сабақтарын өткізу жарыстарда судья болып жұмыс істеу).
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	25	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, кроссфит, жаттығу залы, арқан, салмақ өлшегіштер).
Арнайы дене шынықтыру	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде (турникеттер, табандар, шапалақтар, соққылар, макиваралар) бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	40	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
		Жекпе-жекте жетілдіру бойынша кіші жолдастармен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және

Нұсқаушы және төрешілер практикасы	5	жарыс қызметін бағалауда құзыреттілікті арттыру (оқу-жаттығу сабақтарын өткізу жарыстарда судья болып жұмыс істеу).
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	25	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, кроссфит, жаттығу залы, арқан, салмақ өлшегіштер).
Арнайы дене шынықтыру	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде (турникеттер, табандар, шапалақтар, соққылар, макиваралар) бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	40	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін

Нұсқаушы және төрешілер практикасы		бағалауда құзыреттілікті арттыру (оқу-жаттығу сабақтарын өткізу жарыстарда судья болып жұмыс істеу).
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	25	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және негізгі физикалық қасиеттерді одан әрі қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, салмақтар, арқан).
Арнайы дене шынықтыру	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде (турникеттер, табандар, шапалақтар, соққылар, макиваралар) бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	40	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерікті қасиеттерге ие спортшының жеке басын қалыптастыру, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізу (дәрістер, әңгімелер).
Нұсқаушы және төрешілер практикасы	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін бағалауда құзыреттілікті арттыру (оқу-жаттығу сабақтарын өткізу жарыстарда судья болып жұмыс істеу).
Барлығы	100 %	

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	25	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және негізгі физикалық қасиеттерді одан әрі қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, кросс, тренажер залы, кроссфит, салмақтар, арқан).
Арнайы дене шынықтыру	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде (турникеттер, табандар, шапалақтар, сокқылар, макиваралар) бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	40	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (спаринги, кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
Нұсқаушы және төрешілер практикасы	5	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыс қызметін бағалауда құзыреттілікті арттыру (

		оқу-жаттығу сабақтарын өткізу жарыстарда судья болып жұмыс істеу).
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене шынықтыру	20	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау (жүгіру, арқан, салмақ).
Арнайы дене шынықтыру	30	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды (турникеттер, табандар, крекерлер) сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды (кихон, ката, қозғалыстағы техника, ренраку) ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту (дәрістер, әңгімелер).
Нұсқаушы және төрешілер практикасы	10	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру. жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізу (оқу-жаттығу сабақтарын өткізу жарыстарда судья болып жұмыс істеу).

1.1.	3x10м қашықтық ты жүгіру	С	7,9	10	8,9	10	7,5	10	8,5	10	7,2	10	8,2	10
		е	8,6	5	9,6	5	8,2	5	9,2	5	7,6	5	8,9	5
		к	9,6	0	10,9	0	9,2	0	10,5	0	8,2	0	10,2	0
1.2.	Еденнен итеру	у	35	10	25	10	40	10	35	10	50	10	40	10
		н	30	5	20	5	35	5	30	5	45	5	35	5
		ы	24	0	19	0	29	0	24	0	39	0	29	0
1.3.	Денені жатқан қалыптан көтеру	С	35	10	25	10	40	10	35	10	50	10	40	10
		а	30	5	20	5	35	5	30	5	45	5	35	5
		н	24	0	19	0	29	0	24	0	39	0	29	0
1.4.	Отырып тұру	ы	40	10	35	10	45	10	40	10	60	10	55	10
		С	35	5	30	5	40	5	35	5	50	5	45	5
		а	29	0	25	0	34	0	29	0	39	0	39	0
1.5.	Турникта тартылу	ы	8	10	-	-	10	10	-	-	12	10	-	-
		а	5	5	-	-	8	5	-	-	10	5	-	-
		С	3	0	-	-	5	0	-	-	7	0	-	-

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

2.1.	Ренраку жаттығуы	О	Гияк у цуки , учи уке, урак ен, у	10	Гияку цуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Г и я к у ц у к и, у ч и у к е, у р а к	10	Гияку цуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Гияк у цуки ,учи уке, урак ен,	10	Гияку цуки, учи уке,	10

				хид жи учи				е н, х и д ж и у ч и				хид жи учи		уракен, хиджи учи	
2.2.	Ката жаттығуы		О р ы н д а у	Пин ан соно ни	10	Пинан соно ни	10	П и н а н с о н о е н	10	Пинан соно ен	10	Пин ан соно го	10	Пинан соно го	10
№	Жаттығу түрі	Бі Р лі к ө л ш е у	Норматив												
			СЖТ 14-15 жас				СЖТ 16-17 жас				СЖТ 18-21 жас				
			Юниор лар	Баға лау	Юниор қыздар	Баға лау	Жастар	Баға лау	Жастар қыздар	Бағалау	Юни орла р	Баға лау	Юниор қыздар	Бағ ала у	
			1. Жалпы дене даярлығының нормативтері												
1. 1.	3x10м қашықты жүгіру	С е к у н д та р	7,2	10	8,2	10	6,8	10	7,8	10	6,4	10	7,4	10	
			7,6	5	8,9	5	7,4	5	8,2	5	7	5	7,8	5	
			8,2	0	10,2	0	7,8	0	9,5	0	7,4	0	9	0	
1. 2.	5 минут жүгіру	М ет р	1100	10	950	10	1150	10	1000	10	1250	10	1150	10	
			1000	5	800	5	1050	5	850	5	1150	5	1000	5	
			700	0	700	0	800	0	750	0	1000	0	850	0	
1. 3.	Еденне н итеру	С а н ы	50	10	40	10	60	10	50	10	70	10	60	10	
			45	5	35	5	50	5	45	5	60	5	50	5	
			39	0	29	0	39	0	39	0	49	0	39	0	
	Денені жатқан	С а	50	10	40	10	60	10	50	10	70	10	60	10	
			45	5	35	5	50	5	45	5	60	5	50	5	

1. 4.	калыпта н көтеру	ны	39	0	29	0	39	0	39	0	49	0	39	0
1. 5.	Отырып тұру	Са на ы	60	10	55	10	70	10	60	10	80	10	60	10
			50	5	45	5	60	5	50	5	70	5	50	5
			39	0	39	0	49	0	39	0	59	0	39	0
1. 6.	Турник та тартылу	Са на ы	12	10	-	-	15	10	-	-	17	10	-	-
			10	5	-	-	11	5	-	-	12	5	-	-
			7	0	-	-	8	0	-	-	9	0	-	-

2 Арнайы дене даярлығының нормативтері

2. 1.	Ренраку жаттығуы	О р ы н д а у	Гияку цуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Гияку цуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Маваш и гери, шүто учи, шүто маваши укэ	10	Маваш и гери, шүто учи, шүто маваши укэ	10	Мав аши гери, шүто учи, шүто мава ши укэ	10	Маваш и гери, шүто учи, шүто маваши укэ	10
2. 2.	Ката жаттығуы	О р ы н д а у	Пинан соно ни	10	Пинан соно ни	10	Гексай дай, гексай шо	10	Гексай дай, гексай шо	10	Сайх а	10	Сайха	10

№	Жаттығу түрі	Бі р лі к ө л ш е у	Норматив			
			Ерлер	Бағалау	Әйелдер	Бағалау

1. . Жалпы дене даярлығының нормативтері (ЖСПТ 18 жас және одан жоғары жастағы ересектер)

1.1.	3x10м қашықтықты жүгіру	С е к у н д та р	6	10	7	10
			6,4	5	7,4	5
			6,8	0	8	0
1.2.	5 минут жүгіру	М ет р	1350	10	1200	10
			1250	5	1100	5
			1100	0	900	0
			80	10	70	10

1.3.	Еденнен итеру	С а н ы	70	5	60	5
			59	0	49	0
1.4.	Денені жатқан қалыптан көтеру	С а н ы	80	10	70	10
			70	5	60	5
			59	0	49	0
1.5.	Отырып тұру	С а н ы	100	10	80	10
			80	5	65	5
			69	0	49	0
1.6.	Турникта тартылу	С а н ы	17	10	-	-
			12	5	-	-
			9	0	-	-

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері (ЖСШТ 18 жас және одан жоғары жастағы ересектер)

2.1.	Ренраку жаттығуы	О р ы н д а у	Маваше гери, шуто учи, шуто маваше укэ	10	Маваше гери, шуто учи, шуто маваше укэ	10
2.2.	Ката жаттығуы	О р ы н д а у	Сейнчин	10	Сейнчин	10

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Айнымалы массалық гантельдер (0,5-тен 2 кг-ға дейін)	жинақ	3
2.	Бокс аяғы	жұптар	20
3.	Макивара	дана	10
4.	Турникеттер	дана	20
5.	Басылған доп (медицина добы) (1-ден 10 кг-ға дейін)	жинақ	5

6.	Сокқылар	дана	5
7.	Татами еден жабыны	жинақ (100 дана)	1
8.	Секундомер	дана	1
9.	Гимнастикалық арқан	дана	20
10.	Аяқ салмақтары (0,5-тен 2 кг-ға дейін)	жинақ	20
11.	Табан-ракетка (крекер)	дана	20
12.	Соққы жаттығуларына арналған жинақ	жинақ	5

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1.	"Каратэ" үшін ақ Кимоно (каратэги)	дана	1
2.	Белбеу (оби)	дана	1
3.	Аяқтың қорғаныс жастықшалары	жұптар	1
4.	Қолғаптар (шингардтар)	жұптар	1
5.	Шапқа арналған протектор	дана	1
6.	Кеуде протекторы (эйел)	дана	1
7.	Шинкиокушинкай каратэ шлемі	дана	1
8.	Ұлттық спорт костюмі	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына
78 қосымша

Эстетикалық топтық гимнастика бойынша спорттық даярлаудың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - "Эстетикалық топтық гимнастика" бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен критерийлерді стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының жетістігі мен сапасын шынайы түрде бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптармен кіріктіру

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық даярлық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ-1	10-14	8	416
	АДТ-2	10-14	10	520
	ОЖТ-1	10-14	12	624
	ОЖТ-2	10-14	14	728
	ОЖТ-3	10-14	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10-14	20	1040
	СЖТ-1	10-15	24	1248
	СЖТ-2	10-15	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	10-15	28	1456
	ЖСШ	10-15	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық	Балалар /6-8 жас	12-16	10	520
	Балалар /8-10 жас	12-16	14	728
	Балалар /10-12 жас	12-16	18	936
	Балалар /12-14 жас	12-16	20	1040
	Жасөспірімдер / 14-16 жас	12-16	28	1456

маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Ересектер / 16 жас және одан жоғары	12-16	32	1664
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары				Арнайы оқу-жаттығу жиындары	
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық	АДТ-1	0	0	0	0	
	АДТ-2	0	0	0	0	
	ОЖТ-1	14	10	10	5	
	ОЖТ-2	16	14	10	5	
	ОЖТ-3	16	16	10	5	
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	16	18	10	5	
	СЖТ-1	18	21	10	7	

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ-2	18	21	10	7	
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	18	21	10	7	
	ЖСШ	18	21	10	7	
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД,	Балалар /6-8 жас	16	14	10	5	
	Балалар /8-10 жас	16	14	10	5	
	Балалар /10-12 жас	16	16	12	5	
	Балалар /12-14 жас	16	18	12	5	
	Жасөспірімдер / 14-16 жас	18	21	14	7	
	Ересектер / 16 жас және одан жоғары	18	21	18	7	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен						

спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы ожж мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ-1	0	0	0	0	0	0
	АДТ-2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ-1	1	1	2	2	0	2
	ОЖТ-2	1	2	2	2	2	2
	ОЖТ-3	1	2	2	2	2	2
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	3	2	2	2	2
	СЖТ-1	2	3	2	2	2	2
	СЖТ-2	3	3	2	2	2	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	3	4	3	3	2	2
	ЖСШ	4	4	3	3	2	2
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледжер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары	Балалар /6-8 жас	0	0	1	1	0	0
	Балалар /8-10 жас	1	2	2	2	2	2

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)	Балалар /10-12 жас	2	2	2	2	2	2
	Балалар /12-14 жас	3	3	2	2	2	2
	Жасөспірімдер / 14-16 жас	3	4	3	3	2	2
	Ересектер / 16 жас және одан жоғары	4	4	3	3	2	2
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволар		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		
Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ұзын бағдарлама - жарыс әйелдер командалары арасында өтеді, яғни топтың құрамына тек қыздар немесе жасөспірім қыздар кіреді.

Жаттығу ұзақтығы:

- Ересектер мен жасөспірімдер санаттары: 2 мин 15 сек – 2 мин 45 сек дейін;
- Балалар санаттары: 2 мин – 2 мин 30 сек дейін.

Ересектер және жасөспірімдер тобында – 6-15 гимнастан тұрады. Жарыс кезінде 6-10 гимнаст жарыс алаңында болады.

Балалар тобында – 6-14 гимнасттан тұрады. Жарыс кезінде 6-14 гимнаст жарыс алаңында болады.

[illegible]

Халықаралық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45

Аралас бағдарлама - ерлер мен әйелдер гимнастары қатысатын аралас командалық жарыстар категориясы. Әр командада кемінде 2 (екі) ер гимнаст немесе 2 (екі) әйел гимнаст болуы тиіс.

Жаттығу ұзақтығы:

Ересектер мен жасөспірімдер санаттары: 2 мин - 2 мин 45 сек дейін.

Ересектер және жасөспірімдер тобында 6-15 гимнастан тұрады. Жарыс кезінде 6-10 гимнаст жарыс алаңында болады.

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар / 8-10 жас		Балалар / 10-12 жас		Балалар / 12-14 жас		Жасөспірімдер / 14-16 жас		Ересектер / 16 жас және одан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Республикалық турнирлер	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Ресми облыстық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Ресми республикалық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Халықаралық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45

Қысқа бағдарлама – жарыстар әйелдер топтар арасында өтеді, топқа тек қыздар немесе бойжеткендер енеді.

Жаттығу ұзақтығы: 1 мин 25 сек – 1 мин 45 сек дейін.

Тобында 4-15 гимнастан тұрады.

Жарыс кезінде жарыс алаңында:

– Балалар санаттарында 4-15 гимнастшы;

– Ересектер мен жасөспірімдер санаттарында 4-10 гимнастшы.

Медальдармен қамтамасыз ету

Жарыс түрлері	Балалар / 8-10 жас		Балалар / 10-12 жас		Балалар / 12-14 жас		Жасөспірімдер / 14-16 жас		Ересектер / 16 жас және одан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Республикалық турнирлер	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Ресми облыстық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Ресми республикалық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Халықаралық жарыстар	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	4	4	1	1	2
Облыстық турнирлер	4	4	1	1	2
Республикалық турнирлер	4	4	1	1	2
Ресми облыстық жарыстар	4	4	1	1	2
Ресми республикалық жарыстар	4	4	1	1	2

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	91	Жалпы дене шынықтыруды арттыру
Техникалық	9	Жаттығуларының техникасын меңгеру
Тактикалық	0	
Теориялық	0	
Психологиялық	0	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100%	-

2-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	55	Жалпы дене шынықтыруды арттыру Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту
Техникалық	40	Жаттығуларының техникасын меңгеру
Тактикалық	5	Бәсекелік бағдарлама дайындау, гимнастшыларды таңдау, орналастыру және өзара әрекеттесуді орындау
Теориялық	0	
Психологиялық	0	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100%	-

1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	50	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту
Техникалық	33	Жаттығуларының техникасын меңгеру Классикалық, тарихи-тұрмыстық, халықтық, заманауи би элементтерін меңгеру Музыкалық грамота элементтерін меңгеру, музыкалық қабілеттілікті дамыту

Тактикалық	10	Бәсекелік бағдарлама дайындау, гимнастшыларды таңдау, орналастыру және өзара әрекеттесуді орындау
Теориялық	0	
Психологиялық	7	Психологиялық даму, білім беру және оқыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100%	-

2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	40	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту
Техникалық	30	Жаттығуларының техникасын меңгеру Классикалық, тарихи-тұрмыстық, халықтық, Заманауи би элементтерін меңгеру Музыкалық грамота элементтерін меңгеру, музыкалық қабілеттілікті дамыту
Тактикалық	10	Бәсекелік бағдарлама дайындау, гимнастшыларды таңдау, орналастыру және өзара әрекеттесуді орындау
Теориялық	10	Эстетикалық топтық гимнастикада табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу
Психологиялық	10	Психологиялық даму, білім беру және оқуМаңызды мотивтер мен жаттығу талаптары мен жүктемелеріне қолайлы қатынастардың қалыптасуы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100%	-

3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	37	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту
		Жаттығуларының техникасын меңгеру

Техникалық	30	Классикалық, тарихи-тұрмыстық, халықтық, Заманауи би элементтерін меңгеру Музыкалық грамота элементтерін меңгеру, музыкалық қабілеттілікті дамыту
Тактикалық	10	Бәсекелік бағдарлама дайындау, гимнастшыларды таңдау, орналастыру және өзара әрекеттесуді орындау
Теориялық	10	Эстетикалық топтық гимнастикада табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу
Психологиялық	13	Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру "Жауынгерлік дайындық" жай-күйін, шоғырлану және жұмылдыру қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100%	-

3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	35	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту
Техникалық	35	Жаттығуларының техникасын меңгеру Классикалық, тарихи-тұрмыстық, халықтық, Заманауи би элементтерін меңгеру Музыкалық грамота элементтерін меңгеру, музыкалық қабілеттілікті дамыту
Тактикалық	15	Топты құру, командалық және жеке міндеттерді анықтау, қатысу тәртібін белгілеу
Теориялық	5	Эстетикалық топтық гимнастикада табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу
Психологиялық	10	Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру "Жауынгерлік дайындық" жай-күйін, шоғырлану және

		жұмылдыру қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100%	-

1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Арнайы қабілеттерді дамыту, "Гимнасттарды" жоғары көлемдер мен жүктемелердің интенсивтілігін сәтті игеру үшін қажетТеріс салдардың алдын алу және қалпына келтіру
Техникалық	30	Бәсекелестік бағдарламаларды құрастыру және пысықтау
Тактикалық	20	Топты құру, командалық және жеке міндеттерді анықтау, қатысу тәртібін белгілеу
Теориялық	5	Эстетикалық топтық гимнастикадағы табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу
Психологиялық	10	Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру "Жауынгерлік дайындық" жай-күйін, шоғырлану және жұмылдыру қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілік тәжірибе алу
Барлығы	100%	-

2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	30	Арнайы қабілеттерді дамыту, "Гимнасттарды" жоғары көлемдер мен жүктемелердің интенсивтілігін сәтті игеру үшін қажетТеріс салдардың алдын алу және қалпына келтіру
Техникалық	30	Бәсекелестік бағдарламаларды құрастыру және пысықтау
Тактикалық	20	Топты құру, командалық және жеке міндеттерді анықтау, қатысу тәртібін белгілеу
Теориялық	5	Эстетикалық топтық гимнастикадағы табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу

Психологиялық	10	Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру "Жауынгерлік дайындық" жай-күйін, шоғырлану және жұмылдыру қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілік тәжірибе алу
Барлығы	100%	-

2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Арнайы қабілеттерді дамыту, "Гимнасттарды" жоғары көлемдер мен жүктемелердің интенсивтілігін сәтті игеру үшін қажетТеріс салдардың алдын алу және қалпына келтіру
Техникалық	30	Бәсекелестік бағдарламаларды құрастыру және пысықтау
Тактикалық	20	Топты құру, командалық және жеке міндеттерді анықтау, қатысу тәртібін белгілеу
Теориялық	5	Эстетикалық топтық гимнастикадағы табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу
Психологиялық	15	Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру "Жауынгерлік дайындық" жай-күйін, шоғырлану және жұмылдыру қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Төрешілік тәжірибе алу
Барлығы	100%	-

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Физикалық	20	Арнайы қабілеттерді дамыту, "Гимнасттарды" жоғары көлемдер мен жүктемелердің интенсивтілігін сәтті игеру үшін қажетТеріс салдардың алдын алу және қалпына келтіру
Техникалық	30	Бәсекелестік бағдарламаларды құрастыру және пысықтау

Тактикалық	20	Топты құру, командалық және жеке міндеттерді анықтау, қатысу тәртібін белгілеу
Теориялық	5	Эстетикалық топтық гимнастикадағы табысты қызмет үшін қажетті арнайы білім жүйесін алу
Психологиялық	10	Оқу талаптары мен жүктемелерге маңызды мотивтер мен қолайлы қатынастарды қалыптастыру "Жауынгерлік дайындық" жай-күйін, шоғырлану және жұмылдыру қабілетін қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Төрешілік тәжірибе алу
Барлығы	100%	-

7. Спорттық даярлық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физикалық даярлық нормативтері

Алғашқы даярлау топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			балалар	қыздар	балалар	қыздар
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері						
1.1.	Жаттығу "Бүктеу" Бастапқы позиция – отыру, аяқтар бірге, денені алға еңкейту, колдардың иықтары аяқтармен бір сызықта, тізелер тік (қалпын бекіту)	секунд	кем емес		кем емес	
			5	5	5	5
	Жаттығу "Балық" Бастапқы позиция – ішпен жату, қолымен тірек жасап, арқаны шалқайту, аяқтар бүгілген, тізе		кем емес		кем емес	
			15	10		10

1.2.	бірге (мандай мен табан арасындағы қашықтық бағаланады)	см			15	
1.3	Бастапқы позиция – арқамен жатып, денені отыру жағдайына көтеру, қолдар дене бойымен	саны	кем емес		кем емес	
			8	8	10	10
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері						
2.1.	Екі аяқпен серпініп секіру, аяқтар тік, еденнен биіктігі кемінде 5 см, 20 секунд ішінде	саны	кем емес		кем емес	
			8	8	10	10
2.2.	Бір аяқта тепе-теңдік, екінші аяқты алға бүгеміз, табан тірек аяғының тізесіне тіреледі, қолдар жанға жайылады. Екі аяқпен де орындалады (тепе-теңдікті фиксациялау)	сек	кем емес		кем емес	
			3	4	3	4

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			балалар	қыздар
1. Жалпы денедаярлығының нормативтері				
	Тігінен шпагат еденде, екі аяқпен		кем емес	

1.1	орындалады (саны жамбаспен еденмен толық жанасу)		1	1
1.2	Көлденең шпагат, табандары мен жамбас бір қатарда бекітіледі (жамбастың толық жанасу)	саны	кем емес	
			1	1
1.3	Жаттығу "Тізеде көпір" Бастапқы позиция – тізелерде тұру, аяқтар бірге, кері иілу, қолмен жерге тигізу (позицияны бекіту)	сек	кем емес	
			3	3
1.4	Жаттығу "Көпір" қол мен аяқ иықтың еніндей, қолдың саусақтарынан табанға дейінгі қашықтық 30 см-ден аспауы тиіс (орнын тұрақтандыру)	сек	кем емес	
			5	5
1.5	Жаттығу "Бүктеу" Бастапқы позиция – арқамен жатып, денені және аяқты "бұрышты" күйге көтеру, қолдарды алға 10 секунд	саны	кем емес	
			6	8
1.6	Бастапқы позиция - асқазанда жатып, денені тік көтеру, қолдар иықтың енінде, 10 секунд ішінде	саны	кем емес	
			6	8
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				

2.1.	Алға айналып секіру, 10 секунд ішінде	саны		кем емес	
				20	20
2.2.	Барлық табанға тепе-теңдік, бос аяқ бірдей қолмен жанында көтерілген. Екі аяқты да орындауға болады (тепе-теңдік бекіту)	сек		кем емес	
				3	4
2.3.	Барлық табанмен теңгерім, бос аяқ артқа көтерілген, қолдар бүйірде. Бұл екі аяғымен орындалады (теңгерімді бекіту)	сек		кем емес	
				3	4
3. Спорттық біліктілік деңгейі					
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу мерзімі (үш оқу жылға дейін)			Спорттық разрядтар	
3.2.	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу мерзімі (үш оқу жылынан астам)			Спорттық разрядтар	

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			балалар	девочки
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1.	20 см биіктіктегі опорға тіреліп жасалатын тік шпагат – бір аяғы опорда, екінші аяғы жермен параллель. Екі аяқты да пайдаланып (бір жамбастың толық жермен жанасуы) орындалады	саны	кем емес	
			1	1
	Көлденең шпагат, 20 см биіктіктегі тірекпен – бір аяғы тіректе, екінші аяғы созылған, табандары мен жамбастары бір тік сызықта бекітіледі (бір жамбастың		кем емес	
				1

1.2.	жермен толық жанасуы)	саны	1	
1.3.	Бастапқы позиция - арқада жатып, аяқтарды жоғары көтеру, жамбас бұрышы, аяқтарды көлденең сеспақта, арқа тік, 15 секунд бойы	саны	кем емес 10	10
1.4	Бастапқы позиция - ішпен жатып, денені тік күйге көтеру (кемінде 1350), қолдар тірsek енінен, 10 секунд ішінде	саны	кем емес 8	8
1.5	Гимнастикалық орындықтан жатып қолды бүгу және созу	саны	кем емес 15	15
2. Арнайы дене даярлығының нормативтері				
2.1	Арқанның екі рет айналуымен 20 секундта алға секіру	саны	кем емес 30	30
2.2	Барлық табан бойынша тепе-теңдік, бос аяқ 90 градустан кем болмауы тиіс алға көтерілген, қолдар жан-жаққа. Екі аяқпен де орындалады (тепе-теңдікті бекіту)	сек	кем емес 5	5
2.3	Кез келген аяқты ұстап тұру үшін тепе-теңдік - әртүрлі қолмен, аяқтың барлық бөлігінде орындалады. Бұл жаттығу екі аяқты да (тепе-теңдікті бекіту) пайдаланып орындалады	сек	кем емес 4	4

2.4	Алға айналу, содан кейін көпір арқылы артқа айналу. Екі аяқпен де орындалады	саны	кем емес	
			1	1
2.5	"Дөңгелекке" бағытына қарай айналдыру, үш рет қатарынан бір сызық бойынша орындау. Екі бағытта да орындалады.	саны	кем емес	
			1	1
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу мерзімі (үш оқу жылға дейін)	СШҮ		

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			балалар	девочки
1. Жалпы дене даярлығының нормативтері				
1.1	40 см биіктіктегі тірекпен бойынан шапшаң болу – бір аяқ тіректе, екінші аяқ еденмен параллель жату. Екі аяқпен де орындалады (бір жамбастың толық еденмен байланысы)	саны	кем емес	
			1	1
	Көлденең шпагат, 30 см биіктіктегі тірекпен – бір аяғы тіректе, екінші аяғы созылған, табандары мен жамбастары бір тік сызықта бекітіледі (бір		кем емес	
				1

1.2	жамбаспен жерге толық жанау)	саны	1	
1.3	Жаттығу "Тізеде көпір" Бастапқы позиция - тізелерде тұру, аяқтар бірге, кері иілу, қолдармен аяқтарды тигізу (күйді бекіту)	сек	кем емес	
			3	3
1.4	Бастапқы позиция - арқамен жатқан, аяқтар жоғары, жамбас бұрышта, аяқтар көлденең жартылай жорықта, арқа тік 15 секунд бойы	саны	кем емес	
			12	12
1.5	Бастапқы позиция – ішпен жату, денені тік көтеру (кем дегенде 135о), қолдар иықтың енінде, 10 секунд ішінде	саны	кем емес	
			10	10
1.6	Гимнастикалық орындықтан сүйеніп тұрып, қолды бүгуші және түзетуші	саны	кем емес	
			20	

2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

2.1	Арқанның екі р е т айналуымен алға секіру, 30 секундта	саны	кем емес	
			40	40
2.2	Барлық табан бойынша тепе-теңдік, қолдың көмегінсіз, бос аяғы алға көтерілген (135о), табан басынан жоғары. Екі аяқпен орындау (тепе-теңдікті бекіту)	сек	кем емес	
			3	3
2.3	Барлық табанмен тепе-теңдік қолсыз, бос аяғы бүйірге көтеріледі (135о), аяғы басынан жоғары. Екі аяқпен орындау (тепе-теңдікті бекіту)	сек	кем емес	
			3	3
2.4	Денені алға еңкейту арқылы бүкіл аяқтағы тепе-теңдік, бос аяқ кем дегенде 135о артқа көтеріледі. Екі аяқпен орындау (тепе-теңдікті фиксациялау)	сек	кем емес	
			3	3
	Кем дегенде 135о жіпке секіру, ұшу кезеңінде форманы		кем емес	
				1

2.5	көрсету. Екі аяқпен орындау	саны	1	
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу-жаттығу кезеңіндегі оқу мерзімі (үш оқу жылға дейін)		СШ	

Ескертпе: барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға және жүргізуге қажетті жабдықтармен және спорт мүкәмәлммен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Таразы	дана	1*
2	Суретті жазуға және көруге арналған бейне техникасы	дана	1*
3	Ақпараттық тақта	дана	1*
4	Қабырға айнасы (0,6*2 м)	дана	20*
5	Платформасы бар гимнастикалық кілем (13 *13 м)	дана	1*
6	Магнитофон немесе музыка орталығы (музыкалық жабдық)	дана	2*
7	Гимнастикалық мат	дана	10*
8	Медицинбол от 1 до 5 кг	жинақ	3*
9	Волейбол добы	дана	2*
10	Спорттық доп сорғысы	дана	1*
11	Ноутбук	дана	1*
12	Гимнастикалық таяқша	дана	18*
13	Тұрмыстық шаңсорғыш	дана	2*
14	Гимнастикалық орындық	дана	5*
15	Хореографиялық станок	жинақ	1*
16	Гимнастикалық қабырға	дана	8*
17	Баланстарды пысықтауға арналған тренажер	дана	1
18	Әмбебап шағын габаритті тренажер	дана	1
19	Хронометр	дана	2*

20	Ілмектермен созылатын резеңке	дана	1
21	Әр түрлі қарсылық ілмектері жоқ тегіс созылатын резеңке	дана	1
22	Гимнастикалық арқан	дана	1
23	Баланстарды пысықтауға арналған тренажер	дана	1
24	Қол салмақтары	дана	1
25	Аяқ салмақтары	дана	1

* топқа есептегенде

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Саны
1	Күннен қорғайтын қалпақ	дана	1
2	Желден қорғайтын костюм	дана	1
3	Салтанатты спорттық костюм	дана	1
4	Жаттығу спорттық костюмі	дана	1
5	Көктем / күз спорттық курткасы	дана	1
6	Қысқы спорттық курткасы	дана	1
7	Кроссовки для зала	жұп	1
8	Кроссовкалар	жұп	1
9	Спорттық жарыстарда өнер көрсетуге арналған купальник / комбинезон	дана	1
10	Ресми жаттығуларда өнер көрсетуге арналған купальник / комбинезон	дана	1
11	Леггинстер (серпімді колготки)	дана	2
12	Тізе жастықшалары	жұп	1
13	Шұлықтар	жұп	1
14	Окшауланған шұлықтар	жұп	1
15	Жартылай тәпішке (получешки)	жұп	12
16	Залға арналған тәпішке (сланцы)	жұп	1
17	Футболка	дана	3

18	Спорттық шорт (спорттық іш киім)	дана	2
19	Рюкзак	дана	1
20	Доңғалақты спорттық сөмке (чемодан)	дана	1
21	Бас киім	дана	1
22	Сүлгі	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 79 қосымша

Семсерлесу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Семсерлесу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – семсерлесу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Е р е с е к жасөспірімдер	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Кадеттер			
	Жасөспірімдер			
	U 23			
	Ересектер			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е				

қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	-	-	-	-	
	АД– 2	-	-	-	-	
	ОЖТ – 1	-	14 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	ОЖТ – 2	-	14 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	ОЖТ – 3	-	14 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	ОЖТ 3-тен жоғары	-	18 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	

	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересек жасөспірімдер					
	Кадеттер					
	Жасөспірімдер					
	U 23					
	Ересектер					
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді	

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	-	-	-	-	-	-
	АД– 2	-	-	1	1	-	-
	ОЖТ – 1	4	2	4	2	4	2
	ОЖТ – 2	6	2	4	2	6	2
	ОЖТ – 3	6	4	2	1	6	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	4	2	1	6	4
	СЖ – 1	8	6	2	2	8	6
	СЖ – 2	8	6	2	2	8	6
	СЖ 2-ден жоғары	8	6	2	2	8	6
	ЖСШ	10	6	2	2	10	6
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республика							

лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер, әйелдер, командалық

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ересек жасөспірімдер		Кадеттер		Жасөспірімдер		U-23		Ересектер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Республикалық турнирлер	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Ресми облыстық жарыстар	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Ресми республикалық жарыстар	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Халықаралық жарыстар	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	4	4	4	-	-
Облыстық турнирлер	4	4	4	-	-
Республикалық турнирлер	4	4	4	4	4
Ресми облыстық жарыстар	4	4	4	-	-

Р е с м и республикалық жарыстар	4	4	4	4	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы Жаттығудың негізгі бағыты – семсерлесудің қарапайым әдістерімен және арнайы қозғалыстармен танысу		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19-22	Саптық жаттығулар (жүгіру, жүру). Жалпы білім дамыту жаттығулары. Қол мен аяқтың бұлшық еттеріне, тұлға бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Орнында, қозғалыста, доппен секіру. Секіргішпен секіру. Ойындар (доппен қуыспак, пионербол, доппен қуу, доп үшін күрес және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12-13	Сайыскерлік тұрыс. Терең сайыскерлік тұрысқа отыру. Терең сайыскерлік тұрыстан секіру. Сигнал бойынша оң жақтан сол жаққа және артқа секіру кезінде сайыскерлік тұрысты ауыстыру. Алдыңғы, артқы тұрған аяқты көтеру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Терең сайыскерлік тұрыста секірулермен қозғалу
Техникалық		Сайыскерлік тұрысты зерттеу. Аяқ, қол қалпын қою. Қозғалыс. Алға, артқа қадамдар. Алға, артқа секіру. Аттау, жабылу, алға, артқа. Атттау, қайталанған аттау. Шаншуды қолдану, көрсету. Көрсетуді зерттеу және жабылу. Көрсету - тікелей шаншу - жабылу. Позицияларды зерттеу
Тактикалық		Нысанамен жұмыс. Екі аудармамен, бір аудармамен шаншу. Қосылымдарды ауыстырғаннан кейін шаншу. Батман және ремизбен шаншу.

	50-60	Денеге көрсетумен шаншу және аяққа шаншу. Жүрелей шаншу
Теориялық	5-10	Қазақстандағы және әлемдегі семсерлесу тарихы. Қару түрлерінің айырмашылықтарын түсіндіру. Ата-аналармен жұмыс, мектептегі жалпы сабақ режимі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсынымдар. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар
Психологиялық		Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Спорт жарыстарына қатысу	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	1-3	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы Жаттығудың негізгі бағыты – семсерлесудің негізгі құралдарымен танысу және ұрыс жүргізудің бастапқы тәжірибесі		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	16-17	Спорттық ойындар (футбол, волейбол, бадминтон және т.б.). Эстафеталар (жүгіру, кедергілер жолағымен, спорттық снарядтармен, назар аударуға). Доппен, нығыздалған доптармен, теннис доптарымен жаттығулар
Арнайы дене дайындығы (АДД)	9-11	Аттаулар. Аттау кезіндегі тербелістер. Сигнал бойынша - секіру кезінде оң жақ аттауды сол жаққа өзгерту. Аттау позициясынан итеретін аяққа отыру, содан кейін бастапқы позицияға итеріп шығару. Жылдамдықпен алға, артқа жылжу. Шабуылға шығу сигналы бойынша аттай отырып, терең сайыскерлік тұрыста секіру
		Қорғану, ұстау, оппозициялар, батмандар. Орнында қорғану, тікелей шаншу. Қадаммен қорғану (алға, артқа), тікелей шаншу.

Техникалық	60-65	Батманмен, қадаммен шаншу (алға, артқа). Оппозициямен, қадамда шаншу. Аударымдар, қосылыстарды өзгерту. Қарапайым шабуылдар: алға қарай қадаммен шабуыл; аттаумен шабуыл; қадаммен (секірумен), аттаумен шабуыл. Күрделі шабуылдар: жабылу, ремизге ауысу шабуылдары; қармаумен, аударумен шабуылдар; дайындық шабуылдары; айқас қадамдық шабуылдар. Байламдар (шабуылдаушы, қарсы шабуыл, қорғаныс)
Тактикалық		Жұпта жұмыс істеу. Қашықтықты сақтай отырып, қозғалыста орнында рипост ойын. Қашықтықты пайдаланатын шабуыл. Шақыру және одан кейін ұстап алу арқылы шабуыл. Қорғану, батман, оппозициямен серіктестің шабуылына қарсы шабуыл. Қашықтық (жақын қашықтықты, орта қашықтықты, алыс қашықтықты сақтау). Жаттығу жекпе-жегі. Сигнал бойынша шабуылдар
Теориялық	4-5	Бекіту жүйелерінің жұмысы. Қару жұмысы. Эталон, сүңгіш және оларды қолдану. Жарыс ережелері және оларды өзгерту. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу
Психологиялық		Жаттығу қызметіне мақсатты нормалау. Спорттық маңызды қасиеттерді ерік қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Семсерлесу түсінігі мен терминологиясы. Жарыс ережелері және оларды өзгерту
Спорт жарыстарына қатысу	1-2	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	1-3	
Барлығы	100 %	-

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – іс-әрекеттің негізгі түрлерін стандарттау, арнайы дағдыларды қалыптастыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13-14	Қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (айналу, иілу және созылу, сермеу, кеудені жерден көтеру, тартылу). Тұлға бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (айналмалы қозғалыс, алға, артқа, бүйір жаққа еңкею). Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (екі және бір аяққа отыру, алға қарай жүрелеу позициясынан алға, артқа, бүйір жаққа секіру). Аттау, жартылай шпагаттар. Буындардағы икемділік пен ұтқырлық жаттығулары. Жылдамдық-күш жаттығулары
Арнайы дене дайындығы (АДД)	8-9	Сайыскерлік тұрыста жоғары секіру, аттау. Сайыскерлік тұрыста серіппелі жүрелеу, аттау кезінде тербелу. Сайыскерлік тұрыста салмақпен қозғалу. Терең жүрелеу және сайыскерлік тұрысқа оралумен жоғары секіру. Жүрелеуден барынша ұзын аттау
Техникалық	65-70	Іс-әрекет пен жағдайды зерттеу, оларды қолдану (8-ші және 7-ші позициялар; 8-ші және 7-ші байланыстар; төменгі позициялар мен байланыстардың өзгеруі, - нысананың алдында тұрып және жаттықтырушының командасымен серіктеспен жұптасып, серіктеспен жұптасып, төменгі позициялар мен қосылыстардан қолды жоғарыдан және денеге ауыстырумен шабуылдар; 8-ші және 7-ші қосылыстардан тікелей жамбасқа шабуылдар және т.б)
Тактикалық		Сайыс алаңын жаулап алу және шабуылдар мен жауаптардан шегіну үшін маневр жасау (Айна алдында, сондай-ақ жұпта қозғалу ; жетекшілер өздерінің шабуылдары үшін қашықтық жасайды және қарысластық шабуылының алдында оны бұзады

		). Дайындық көрсетілімін, позицияларды өзгертуді жасайтын қарсыласқа қасақана шабуыл жасау. Баяу және қысқа шегінушінің; белгілі бір қорғаныспен жауап беретін ұзақ жақындаушының қосылысқа кіруі
Теориялық	4-5	Спортшының гигиенасы, шынығуы, режимі және тамақтануы
Психологиялық		Сезімдерді, әрекеттерді, эмоцияларды және мінез-құлықты басқара білу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Жарыс ережелерін зерттеу. Хаттамаларды жүргізу
Спорт жарыстарына қатысу	2-3	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – іс-әрекеттің негізгі түрлерін стандарттау, арнайы дағдыларды қалыптастыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13-14	Теннис доптарымен жаттығулар (әр түрлі позициялардан лақтыру, қабырғадан секірген допты бұрылыстармен ұстау). Әр түрлі бастапқы позициялардан орындықтағы жаттығулар (отырып, тұрып, жатып); орындықтан, орындыққа, орындықтан асып секіру; бір және екі аяқта; орындықта және орындықсыз жүру. Гимнастикалық таяқпен жаттығулар. Басқа спорт түрлерін (эстафета, баскетбол, футбол) қамтитын жаттығулар
Арнайы дене дайындығы (АДД)	8-9	"Жебемен" бір бағытта, бағытты ауыстырумен қайталанған шабуылдар. Шабуыл әрекеттерінің жылдамдығы мен тереңдігінің өзгеруімен серіктесімен қашықтықты ұстап тұру және бұзу үшін маневр жасау. Әр түрлі қашықтықтан жылдамдыққа бағытталған шаншулар. Әдістердің

		комбинациясын орындау және маневр жасау, бірнеше рет айқасу. Оқу-жаттығу жекпе-жектер
Техникалық		Іс-әрекет пен жағдайды зерделеу, оларды қолдану (жартылай айналма және айналма батмандармен шабуылдар және денеге (қолға) ішке (сыртқа) шаншумен -кезекпен 5-6 рет жұпта орындау; жоғарыдан тікелей қолға шаншу арқылы жауап шабуылдары (төменнен аудару) - қарсылас шабуылынан қашықтықты үзгеннен кейін жұппен орындау және басқалар)
Тактикалық	65-70	Белгілі бір секторға батмандармен (басып алулармен) шабуылдарға әдейі қарсы шабуыл жасау, ұзақтығы артық финттермен шабуылдар. Тапсырмаларды жұппен орындау (жылдам және ұзақ шабуылды қолдану үшін баяу және қысқартылған шабуылмен артқа маневр ұзындығын барлау; тікелей қорғаныс пен тікелей жауап беру және т. б. қолдану үшін белгілі бір секторға ұзақ жақындасумен қарапайым шабуылдар жасау)
Теориялық		Спортшының жабдықтары, құрал-саймандары мен саймандары. Жарақаттанудың алдын алу
Психологиялық	4-5	Жеңіс үшін күресте табандылыққа тәрбиелеу. Қолайсыз сыртқы және ішкі факторларға қарсы психологиялық тұрақтылықты игеру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен білімді дамыту, (топ құру, жекпе-жектің негізгі әдістері). Топта ширатып шынықтыру үшін дағдыларды жетілдіру
Спорт жарыстарына қатысу	2-3	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы Жаттығудың негізгі бағыты – негізгі әрекеттерді игеру, жарыс жағдайларына бейімделу		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13-14	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы. Зейінді дамыту ойындары.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	8-9	Қадамдарды, секірулерді, аттауларды, қадам мен аттауды, секіру мен аттауды сериялық орындау кезінде сайыскерлік тұрысты өз бетінше жетілдіру. Тәсілдер комбинациясын меңгеру: секіру + аттау; аттау + "жебе"; қадам және аттау + "жебе"; алға қадам + "жебе"; артқа қадам + "жебе"
Техникалық	65-70	2-ші, 1-ші позициялар; 7-ші, 8-ші қосылыстардан тікелей денеге шаншу арқылы оппозициямен қарапайым шабуылдар. 6-шы және 4-ші қосылыстардан төменгі секторға ауысу арқылы қарапайым шабуылдар; төменгі позициялардан табанға тікелей шаншу шабуылдары; дайындыққа шабуылдар - 4-ші (6-шы) қосылысқа батман (ұстау) және төменнен қолға шаншу; 4-ші (6-шы) қосылысқа "жебемен" дайындыққа шабуылдар және басқа дайындық
Тактикалық		Қарсыласуды қиындату үшін ұзындығын, жылдамдығын, қозғалыс ырғағын, қару-жарақ позицияларын өзгерту арқылы маневр жасау; шабуылдарды аяқтау секторын, ұзындығын, жылдамдығын, ырғағын, секторын өзгерту арқылы қасақана шабуыл жасау; қасақана қорғану, орында аялдауды қолдана отырып, қорғанысты жалтару мен жартылай бұрылыстармен үйлестіре отырып, ерікті түрде шегіну және жақындасу; қарсы шабуылдарға оппозициямен, қару-жараққа әрекетпен шабуылымен және басқа

		дағдылармен қайталама қарапайым шабуылдармен қарсы тұру
Теориялық	4-5	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау
Психологиялық		Спорттық қызметке мақсатты бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Жаттығу сабағын құрудың негізгі әдістері: ширатып шынықтыру, негізгі және қорытынды бөлімдер. Топ бойынша кезекшінің міндетін орындау (сабақ орындарын, қажетті мүкәммалды алу дайындау және т.б.)
Спорт жарыстарына қатысу	4-5	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы Жаттығудың негізгі бағыты – негізгі әрекеттерді игеру, жарыс жағдайларына бейімделу		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8-10	Жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамытуға ерекше назар аударылады.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	5-7	Қадамдарды, секірулерді, аттауларды, қадамдар мен аттауды, секірулер мен аттауларды сериялық орындау кезінде жауынгерлік позицияны өз бетінше жетілдіру. Тәсілдер комбинациясын меңгеру: секіру + аттау; аттау+ "жебе"; қадам және аттау+ "жебе"; алға қадам + "жебе"; артқа қадам + "жебе"
Техникалық		Қарсы шабуылдар; Тікелей қорғану; Кері соққылар; Рипост ойыны, тапсырма бойынша оқу-жаттығу жекпе-жегі
		Дайындық нақты қорғанысты қолдана отырып, қорғаныс пен жауаптың түрін бүркемелеу, сектор; қарапайым шабуылдар мен шабуылдарды ажырату,

Тактикалық	65-75	қарапайым шабуылдарға қарсы тұру және финтпен шабуылдардың алдын алу; қарсыластың бастамасын күрделі шабуылдар мен қару-жарақ қозғалыстарымен әр түрлі кедергілерді қолдана отырып, күту шайқасын жүргізу және басқа дағдылар
Теориялық	4-5	Қазақстанда және әлемде семсерлесу дамуының негізгі үрдістері. Жарыс ережелері және оларды өзгерту
Психологиялық		Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-5	Жарыс ережелерін зерделеу, хаттамалар жүргізу арқылы төрешілердің дағдыларын қалыптастыру. Өз және басқа топтарда өткізу кезінде жекелеген төрешілік міндеттерді тікелей орындауға қатысушыларды тарту
Спорт жарыстарына қатысу	4-5	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы Жаттығудың негізгі бағыты – әрекеттер құрамын кеңейту және оларды дайындау және қолдану үшін жағдайларды кеңейту		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5-6	Қол жеткізілген қозғалыс амплитудасын және әрекеттерді орындау динамикасын сақтау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	Қозғалыс әдістерінің комбинациясынан тұратын жаттығулар көлемін ұлғайту арқылы қозғалыс қасиеттерін қалыптастыру

Техникалық		Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
Тактикалық	65-75	Маневр жасау; қасақана шабуыл жасау, мыналарды өзгерту: жақындаудың ұзындығы мен жылдамдығы және шаншу мен соққы беру секторын; қасақана қорғану; кешіктірілген жауаптарды қасақана ремизбен озу; қасақана қарсы шабуыл жасау және қарсы шабуылдарға қарсы тұру
Теориялық		
Психологиялық	5-8	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, аға төреші, есептегіш төреші және хатшылық құрамында калалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу
Спорт жарыстарына қатысу	6-8	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-6	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – техникалық-тактикалық дайындықты әмбебаптандыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5-6	Доп ойындарын пайдалану (футбол, баскетбол және т.б.).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	
Техникалық		Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
		Шабуылдар мен жауаптармен қорғаныстарды алға-артқа қадамдармен, қару-жарақпен ойнаумен бүркемелеу; Дайындық шабуылдары мен қарсы

Тактикалық	65-75	шабуылдарды ұзақ шегініспен, жалған қорғаныспен бүркемелеу; Қаруға әрекетпен және финттермен шабуылдарды дайындық қарапайым шабуылдарды, қорғаныстарды, қарсы шабуылдарды қолдана отырып бүркемелеу; Дайындық қорғаныстарын қолдана отырып, финтпен қарсылас шабуылдарын тудыру; Қарсыластың қарсы шабуылдарын: ұзақ жақындау; финттермен дайындық шабуылдары; қару-жаракқа әрекетпен шабуылдары қолдана отырып шақыру; Тікелей қорғаныс пен жауап беруді қолдану үшін қарсыластың ішкі секторға қарсы шабуылдарын қолды сыртқы секторға соғу арқылы шақыру және және басқа дағдылар
Теориялық	5-8	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стреске төзімділік, жоғары бәсекелестік ынталандыру, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті
Психологиялық		
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу
Спорт жарыстарына қатысу	6-8	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-6	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – техникалық-тактикалық дайындықты әмбебаптандыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5-6	Іс-қимыл ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары

Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	
Техникалық	65-75	Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
Тактикалық		Қасақана шабуыл жасау; Қасақана қорғану; Қарсыластың ниетін барлау; Шабуылдаушы қарсыласқа қарсы шабуылдан озу үшін кедергі жасау; Шабуылдарды қасақана қорғаныс комбинациясымен жеңу
Теориялық	5-8	
Психологиялық		Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге ынтаны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Өз және басқа топтарда өткізу кезінде жекелеген төрешілік міндеттерді тікелей орындауға қатысушыларды тарту
Спорт жарыстарына қатысу	6-8	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-6	
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Жаттығудың негізгі бағыты – техникалық-тактикалық дайындықты даралау		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	3-4	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және ойын төзімділігін одан әрі дамыту
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	
Техникалық	65-75	Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
		Дайындау тікелей және айналмалы қарсы қорғаныстарды, оппозициямен ремиздерді дайындауды ерікті кезектестіру арқылы қарсыласқа жауаптың түрін таңдауды қиындату;

Тактикалық		Шабуылдарды қасақана қорғаныс комбинациясымен қайтару; іс-қимыл комбинацияларын ерікті түрде ауыстыру және басқа дағдылар
Теориялық	5-7	
Психологиялық		Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезінде қателерін анықтау және түзету. Жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Командалық, жекелей және жұптық жарыстардың төрешілері
Спорт жарыстарына қатысу	8-10	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-8	
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Сынақ түрі	Ұлдар	Қыздар
1.	Жүгіру 10 м. (сек.)	3,1	3,2
2.	Қайталап./Қайтармалы жүгіру 4x7 м. (сек.)	11,2	11,3
3.	Жүгіру 14 м бастапқы қалыптан (позициядан) тірену- қозғалысқа арқа жағымен отыру (сек.)	4,3	4,4
4.	Жүгіру, 14 м. бастапқы қалыптан қозғалысқа арқамен жату (сек.)	4,7	4,8
5.	Иілу - жатып, қолды еденнен созу (бір рет)	7	5
6.	Секіргішпен секіру 1 мин . (рет)	30	50
7.	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	120	110
8.	Қайтармалы жүгіру 4x14 м. (сек.)	18,0	18,2

Оқу-жаттығу топтары үшін

Дамитын физикалық қасиет	Бақылау жаттығуы (тесттер)	
	Ұлдар	Қыздар
Шапшаңдық	жүгіру 20 м (4,6 с артық емес)	жүгіру 20 м (4,7 с артық емес)
Үйлесімділік	қайтармалы жүгіру 4x5м (8,5 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x5м (8,7 с артық емес)
	Жүгіру 20 м бастапқы позициядан тірену- қозғалысқа арқа жағымен отыру (6,0 с артық емес)	Жүгіру 20 м бастапқы позициядан тірену- қозғалысқа арқа жағымен отыру (6,2 с артық емес)
	Жүгіру, 20 м. бастапқы позициядан қозғалысқа арқамен жату (6,2 с артық емес)	Жүгіру, 20 м. бастапқы позициядан қозғалысқа арқамен жату (6,4 с артық емес)
Төзімділік	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 10 рет)	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 9 рет)
Күш	қолбасы динамометрия (кемінде 26 кг)	қолбасы динамометрия (кемінде 21 кг)
Жылдамдық-күш қасиеттері	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 1,55 м)	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 1,45 м)
	қайтармалы жүгіру 4x14м (16,7 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x14м (16,9 с артық емес)
Техникалық-тактикалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін

Дамитын физикалық қасиет	Бақылау жаттығуы (тесттер)	
	Ұлдар	Қыздар
Шапшаңдық	жүгіру 20 м (3,6 с артық емес)	жүгіру 20 м (3,8 с артық емес)
Үйлесімділік	қайталап жүгіру 4x5м (7,4 с артық емес)	қайталап жүгіру 4x5м (артық емес 7,8 с)
Төзімділік	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 12 рет)	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 11 рет)
Күш	қолбасы динамометрия (кемінде 40 кг)	қолбасы динамометрия (кемінде 34 кг)
Жылдамдық-күш қасиеттері	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 2,2 м)	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 2,0 м)
	қайтармалы жүгіру 4x14м (14,4 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x14м (15,5 с артық емес)
	орнынан үш қарғып секіру (кемінде 6,8 м)	орнынан үш қарғып секіру (кемінде 5,4 м)
Теникалық-тактикалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	
Спорттық разряд	Спорт шеберіне үміткер	

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дамитын физикалық қасиет	Бақылау жаттығуы (тесттер)	
	Ерлер	Әйелдер
Шапшаңдық	жүгіру 20 м (3,6 с артық емес)	жүгіру 20 м (3,8 с артық емес)

4.	Құрас тырыл ған электр қылы ш	дана	адам	-	-	3	1	6	1	10	1	-	-
5.	Семсе рлесу маска с ы сымме н жиынт ықта	дана	адам	-	-	3	1	6	1	10	1	-	-
6.	Футбо л добы	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
7.	Баскет бол добы	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
8.	Құрас тырыл ған электр семсе р			2	1	2	1	3	1	12	1	2	1
9.	Элект рапир г е арналғ а н қосалқ ы жүзде р	дана	адам	2	1	3	1	5	1	24	1	10	1
10.	Элект р қылы шына арналғ а н қосалқ ы жүзде р	дана	адам	2	1	3	1	5	1	12	1	10	1
11.	Элект р семсе рге арналғ а н қосалқ	дана	адам	2	1	3	1	5	1	12	1		1

[illegible]

21.	арналғ а н электр манже т	дана	адам	-	-	2	1	4	1	2	1	2	1
22.	Семсе рлік тұтқа (ұстау ыш)	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1
23.	Қылы ш қалқа ны	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
24.	Рапир қалқа ны	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
25.	Семсе р қалқа ны	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
26.	Арнай ы арба *	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
27.	Платф орма (арбала р үшін) *	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
28.	Рапер г е арналғ а н жапсы рма *	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
29.	Қылы шқа арналғ а н жапсы рма*	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
30.	Семсе рлесу жолы	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
31.	Шанш уды бекіту г е арналғ а н электр	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-

	аппараты											-	
32.	Катушк а орама сы	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
33.	Эласт икалы қ серпім д і резеңк е	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
34.	Гимна стикал ы қ орынды қ	дана	оку тобы	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
35.	Қылы шың тұтқас ы , рапир а (тапан ша)	дана	адам	5	1	5	1	5	1	5	1	1	1
36.	Қылы шың тұтқас ы , рапир а (франц уз)	дана	адам	5	1	5	1	5	1	10	1	1	1
37.	Қылы шқа арналғ а н үштік тісте	дана	адам	5	1	5	1	5	1	10	1	-	-
38.	Қосар ланған тістер (рапир а , семсе р)	дана	адам	5	1	5	1	5	1	10	1	-	-
39.	Бұран далар (қылы	дана	адам	5	1	5	1	10	1	20	1		-

[illegible]

[illegible]

21.	Семсерлесу гетрлері	дана	адам	-	-	4	1	4	1	4	1	-	-
22.	Жаттықтырушыға арналған қолғаптары	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
23.	Жеке бас сым	дана	адам	-	-	2	1	3	1	4	1	-	-
24.	Электрлік рапир маскасы												

*Рапира, қылыш, семсер үш бөлімшесі болған кезде

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 80 қосымша

Жеңіл атлетика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жеңіл атлетика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, жоғары спорт шеберлігі мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	14	728
	ОЖТ – 2	8	16	832
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	12–13 жас аралығындағы жасөспірімдер ұлдар мен қыздар			
	14–15 жас аралығындағы кіші жастар ұлдар мен қыздар			

облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	16–17 жас аралығындағы үлкен жастар ұлдар мен қыздар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	18–19 жас аралығындағы юниорлар ұлдар мен қыздар	
	20–23 жас аралығындағы жастар	
	23 жас және одан жоғары ересектер	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АД– 1	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	14 күнге дейін		-
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 д күнге дейін ней		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

мектептері, жоғары спорт шеберлігі мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, с п о р т секциялары)	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/ секциялар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	12–13 жас аралығындағ ы жасөспірімде р ұлдар мен қыздар	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі тарапынан спорттық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес белгіленеді.
	14–15 жас аралығындағ ы кіші жастар ұлдар мен қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	16–17 жас аралығындағ ы үлкен жастар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	18–19 жас аралығындағ ы юниорлар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	20–23 жас аралығындағ ы жастар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	23 жас және одан жоғары ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра	14–15 жас аралығындағ ы кіші жастар ұлдар мен қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	16–17 жас аралығындағ ы үлкен жастар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	18–19 жас аралығындағы юниорлар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	20–22 жас аралығындағы жастар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	23 жас және одан жоғары ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, жоғары спорт шеберлігі мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	4	6	0	0
	АД– 2	0	0	4	8	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	4	8	0	2
	ОЖТ – 2	1	6	4	8	1	3
	ОЖТ – 3	2	6	6	8	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	2	6	6	8	3	5
	СЖ – 1	12	8	8	8	4	6
	СЖ – 2	12	8	8	8	8	8
	СЖ 2-ден жоғары	12	8	8	8	10	10
	ЖСШ	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	10	14
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық							

командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары		

мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес, ережелерге, күнтізбелік жоспарға және дайындығын жоспарға сәйкес.

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке, жұп, командалық)

[illegible]

Әйелдер (жеке, жұп, командалық)

Медалдармен қамтамасыз ету						

Жарыс түрлері	Қыздар (11 жастан асқан емес)		Қыздар (13 жастан асқан емес)		К і ш і жасөспірімдер (15 жастан асқан емес)		Үлкен жасөспірімдер (17 жастан асқан емес)		Жастар (22 жастан асқан емес)		Ересектер (23 жас және одан жоғары)		Ардагаерлер (35 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Республикалық турнирлер	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Ресми облыстық жарыстар	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Ресми республикалық жарыстар	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Халықаралық жарыстар	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін комплекттер мен медальдардың соңғы саны Ережеге (регламентке) сәйкес реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс
Облыстық турнирлер	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс
Республикалық турнирлер	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс

Ресми облыстық жарыстар	60-дан аспауы тиіс	60-дан аспауы тиіс	60-дан аспауы тиіс	60-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс
Р е с м и республикалық жарыстар	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс

Ескерту: төрешілер коллегиясын қалыптастырудың жалпы қағидалары

1. Жеңіл атлетика бойынша жарыстарды төрешілік жасау World Athletics (WA) жарыстар ережелері мен Қазақстан Республикасының жеңіл атлетика федерациясы бекіткен ережелер мен регламенттерге қатаң сәйкес жүргізіледі.

2. Төрешілер коллегиясының сандық және сапалық құрамы төмендегілерге байланысты:

о Жарыстың мәртебесі (халықаралық, республикалық, облыстық, аудандық). о Жарыс бағдарламасы (дисциплиналардың саны мен өткізу күндері). о Қатысушылар саны және ағымдары. о Спорттық нысанның техникалық жабдықталуы (фотофиниш жүйесі және қашықтықты электрондық өлшеу жүйесінің болуы).

3. Жарысты өткізу үшін Бас төрешілер коллегиясы (БТК) құрылады, құрамына мыналар кіреді: Бас төреші, Бас хатшы, Техникалық делегат, Дисциплиналар бойынша рефери (жүгіріс, секіру, лақтыру, көпсайыс), Стартер, Фотофиниш бойынша бас төреші, Дисциплиналар бойынша аға төрешілер (секіру, лақтыру, көпсайыс).

4. Төрешілердің соңғы саны қатысатын секторлар мен өткізілетін дисциплиналарға сәйкес қажетті бригадаларды қосу арқылы анықталады.

Төреші бригадасының атауы	Мин. құрамы (адам)	Бригада ішіндегі міндетті функциялар	Ескерту
БТК және Басқару аппараты	5-10	Техникалық делегат, Бас төреші, Бас төрешінің орынбасары, Жарыстар директоры, Жарыстар коменданты, Апелляциялық жюри (3 адам)	Жюри міндетті түрде ҚРЧ деңгейінен бастап тағайындалады
Секретариат	4-12	Бас хатшы, көмекшілер, деректерді енгізу операторлары	Қатысушылар санына байланысты
СТАРТ бригадасы	4-8	Старта координаторы, Стартер, стартердің көмекшілері (фальстартты қайтару)	
ФОТОФИНИШ бригадасы	3-5	Фотофиниш бас төрешісі, жүйе операторлары, косалқы төреші	Электроника болмаған жағдайда хронометристтер бригадасы (8–12 адам) арқылы ауыстырылады
Қашықтықтағы бригада (Вираздардағы төрешілер	8-14	Дистанция төрешілері, айналым есепшілері,	

) – стадион мен манеждегі жарыстарда		эстафета беру аймақтарындағы төрешілер	Әр бұрылыста кемінде 1 төреші қажет
CALL ROOM бригадасы (Жиналу және тіркеу)	3-8	Call Room бас төрешісі, құрал-жабдық пен нөмірлерді тексеретін төрешілер	Уақытты есептеуде аса маңызды
ТІКҚА секірулер бригадасы (Биіктік/Шест)	6–10 (1 секторға)	Бас төреші, протокол хатшысы, өлшегіш, бағандағы төрешілер	Егер бір уақытта 2 сектор жұмыс істесе – құрам екі есе көбейеді
ГОРИЗОНТАЛДЫ секірулер бригадасы (Ұзындық/Үштік секіру)	6–10 (1 шұңғырға)	Бас төреші, өлшегіш (оптика/рулетка), старт сызығына қарайтын төреші, құмды тегістеушілер (2 адам), хатшы	
ЛАҚТАЛУДЫҢ бригадасы (Доп/Диск/Балта/Шоқпар)	6–10 (1 секторға)	Бас төреші, өлшегіш (алаңда), шеңбердегі төреші (фол), хатшы, снарядты қайтару төрешілері (2–3 адам)	Қауіпсіздік техникасына ерекше көңіл бөлуді талап етеді
Жабдықтар мен инвентарьдағы техникалық төрешілер бригадасы	8-24	Секторларды, старт блоктарын және басқа жабдықтар мен инвентарьларды монтаждау	Бір уақытта бірнеше дисциплиналарды өткізу кезінде ерекше назар қажет

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	50	Жан-жақты үйлесімді даму. Тірек-қимыл аппаратының нығаюы.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Қимылды ойындар, эстафеталар, акробатика және гимнастика элементтері, кросстық дайындық. Ептілік пен икемділікті дамыту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	Жеңілдетілген жағдайларда арнайы жүгіру жаттығулары (АЖЖ). Табан мен кор (core) бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық	35	"Қимылдар мектебін" меңгеру, көпсайыстық дайындық: 1. Жүгіру техникасының негіздері: дене қалпы, қолдың жұмысы, табанның қойылуы. 2. Секіру негіздері: жүгіріп келіп бір аяқпен итерілуге, қонуға үйрету.

		3. Лақтыру негіздері: снарядты дұрыс ұстау, лақтыруға арналған бастапқы қалыптар, жүгіріп келу.
Тактикалық	5	Стадионда/манежде өзін-өзі ұстау ережелері. Старт пен финиш ұғымы. Ойындар мен эстафеталарда күшті дұрыс бөлу.
Теориялық	5	Жеңіл атлетиканың тарихы ("Спорт патшайымы"). Спортшы гигиенасы. Жарыс ережелері (қарапайым). Қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	5	Спортпен жүйелі түрде шұғылдануға қызығушылық қалыптастыру. Тәртіпке тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Қимыл жылдамдығын және аэробтық төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Ойын әдісі, кросстық жүгіру, айналмалы жаттығу (өз дене салмағымен).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Секіру жаттығулары (көпсекіру). Үдеумен жүгіру. Набивной доптарды лақтыру.
Техникалық	40	Дағдылар қорын кеңейту, көпсайыстық дайындық: 1. Төмен старт (негіздері). 2. Бұрылыс бойымен жүгіру техникасы. 3. Ұзындыққа секіру техникасы ("аяқты бүгіп" тәсілімен) және биіктікке секіру (аттап өту). 4. Кедергі қадамының техникасы (жеңілдетілген).. 5. Орнынан ядроны (набивной допты) итеру техникасы.
Тактикалық	5	Қашықтықты өту тактикасы. Эстафеталық таяқшаны беру (негіздері).
Теориялық	5	Дене жаттығуларының ағзаға әсері. Тамақтану режимі. Жеңіл атлетика түрлері.
Психологиялық	5	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту (табандылық, батылдық).

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Арнайы төзімділік пен жылдамдық-күш қасиеттерінің негізін қалыптастыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Қосымша салмақпен жаттығулар (шағын салмақ), икемділік пен координацияға арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған түр (түрлер тобы) бойынша арнайы дайындық жаттығулары. Интервалдық жүгіру.
Техникалық	40	Көпсайыстық дайындық, мамандануын бастапқы тестілеу: Табиғи бейімділігіне байланысты (спринт/кедергілер, төзімділік, секірулер, лақтырулар) вариативті техниканы үйрету. Қимыл фазаларын нақтылау (жүгіріп келу, итерілу/шығару, ұшу, қону).
Тактикалық	10	Орта қашықтықтарға жүгіру тактикасы (алға шығу, финишке шығу). Секірулерде жүгіріп келу қашықтығын есептеу және оны түзету.
Теориялық	5	Жеңіл атлетикалық жаттығулар биомеханикасының негіздері. Өзін-өзі бақылау. Жарыс ережелері (тереңдетілген).
Психологиялық	4	Жарыстарға психологиялық дайындық. Старт алдындағы жағдайды басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Балалар жарыстарында төрелік етуге көмек көрсету (хатшы, бұрылыс төрешісі).
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Арнайы төзімділік пен жылдамдық-күш қасиеттерінің негізін қалыптастыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Қосымша салмақпен жаттығулар (шағын салмақ), икемділік пен

		координацияға арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған спорт түрі (түрлер тобы) бойынша арнайы дайындық жаттығулары. Интервалдық жүгіру.
Техникалық	40	Маманданудың басталуы: Табиғи бейімділігіне қарай (спринт/кедергілер, төзімділік, секірулер, лақтырулар) вариативті техниканы үйрету. Қимыл фазаларын нақтылау (жүгіріп келу, итерілу/шығару, ұшу, кону).
Тактикалық	10	Орта қашықтықтарға жүгіру тактикасы (алға шығу, финишке шығу). Секірулерде жүгіріп келу қашықтығын есептеу және оны түзету.
Теориялық	5	Жеңіл атлетикалық жаттығулар биомеханикасының негіздері. Өзін-өзі бақылау. Жарыс ережелері (тереңдетілген).
Психологиялық	4	Жарыстарға психологиялық дайындық. Старт алдындағы жағдайды басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Балалар жарыстарында төрелік етуге көмек көрсету (хатшы, бұрылыс төрешісі).
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Таңдалған мамандану үшін жетекші физикалық қасиеттерді дамытуға басымдық беру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	Дайындықтың қолдаушы сипаты.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жаттығуда жоғары қарқынды құралдардың көлемін арттыру. Күштік дайындық (штангамен жұмыс).
Техникалық	45	Техниканы жетілдіру: Жарыстық жаттығуды субмаксималды жылдамдықта/күште орындау техникасын тұрақтандыру. Жеке қателіктерді түзету.
Тактикалық	10	Жарыс күресі барысында тактикалық ойлауды дамыту. Іріктеу, алдын ала және финалдық жүгірулерде/әрекеттерде тактиканы қолдану.

Теориялық	5	Жаттығу циклын жоспарлау. Қалпына келтіру құралдары (массаж, монша, фармакология).
Психологиялық	4	Жоғары нәтижеге жетуге деген мотивацияны қалыптастыру. Стресске төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топта жылыну жаттығуын өткізу. Жарыстарда төрелік ету (уақыт өлшеуші төреші, өлшеуші).
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Таңдалған мамандану бойынша жетекші физикалық қасиеттерді дамытуға басымдық беру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	Дайындықтың қолдаушы сипаты.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жаттығуда жоғары қарқынды құралдардың көлемін ұлғайту. Күштік дайындық (штангамен жұмыс).
Техникалық	45	Техниканы жетілдіру: Жарыстық жаттығуды субмаксималды жылдамдықта/күш салуда орындау техникасын тұрақтандыру. Жеке қателіктерді түзету.
Тактикалық	10	Жарыс күресі барысында тактикалық ойлауды дамыту. Іріктеу, алдын ала және финалдық жүгірулерде/әрекеттерде тактиканы қолдану.
Теориялық	5	Жаттығу циклін жоспарлау. Қалпына келтіру құралдары (массаж, монша, фармакологиялық қолдау).
Психологиялық	4	Жоғары нәтижеге жетуге бағытталған мотивацияны қалыптастыру. Стресске төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топта жылыну жаттығуын өткізу. Жарыстарда төрелік ету (хронометрист төреші, өлшеуші).
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы физикалық қасиеттерді барынша дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Белсенді демалыс пен қалпына келтіру құралы ретінде қолдану.

Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жоғары қарқынды, тар мамандандырылған жүктемелер.
Техникалық	45	Жарыстық стресс жағдайында техниканы автоматизмге дейін жеткізу. Жеке стильді қалыптастыру.
Тактикалық	15	Жарыстық жағдайларды модельдеу. Қарсыластар тактикасын зерттеу.
Теориялық	5	Әлемнің жетекші спортшыларының дайындық әдістемелерін талдау. Допингке қарсы ережелер.
Психологиялық	4	Идеомоторлық жаттығу. Өзін-өзі реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын құрастыру. Бастапқы дайындық (АД) топтарымен нұсқаушылық тәжірибе. Спорт төрешісі санатын алу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы физикалық қасиеттерді барынша дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Белсенді демалыс пен қалпына келтіру құралы ретінде қолдану.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жоғары қарқынды, тар мамандандырылған жүктемелер.
Техникалық	45	Жарыстық стресс жағдайында техниканы автоматизмге дейін жеткізу. Жеке стильді қалыптастыру.
Тактикалық	15	Жарыстық жағдайларды модельдеу. Қарсыластар тактикасын зерттеу.
Теориялық	6	Әлемнің жетекші спортшыларының дайындық әдістемелерін талдау. Допингке қарсы ережелер.
Психологиялық	5	Идеомоторлық жаттығу. Өзін-өзі реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын құрастыру. Бастапқы дайындық (АД) топтарымен нұсқаушылық тәжірибе. Спорт төрешісі санатын алу.
Барлығы	100 %	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы физикалық қасиеттерді барынша дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Белсенді демалыс пен қалпына келтіру құралы ретінде қолдану.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жоғары қарқынды, тар мамандандырылған жүктемелер.
Техникалық	45	Жарыстық стресс жағдайында техниканы автоматизмге дейін жеткізу. Жеке стильді қалыптастыру.
Тактикалық	15	Жарыстық жағдайларды модельдеу. Қарсыластар тактикасын зерттеу.
Теориялық	6	Әлемнің жетекші спортшыларының дайындық әдістемелерін талдау. Допингке қарсы ережелер.
Психологиялық	5	Идеомоторлық жаттығу. Өзін-өзі реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын құрастыру. Бастапқы дайындық (АД) топтарымен нұсқаушылық тәжірибе. Спорт төрешісі санатын алу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5	Функционалдық мүмкіндіктерді шекті деңгейде сақтау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Шектеуші факторлармен жеке дара жұмыс жүргізу.
Техникалық	50	Техниканың микроэлементтерін егжей-тегжейлі жетілдіру. Қимылдардың үнемділігін арттыру.
Тактикалық	15	Халықаралық жарыстарға (Азия чемпионаты, Әлем чемпионаты, Олимпиада ойындары) арналған жоғары деңгейлі тактикалық дайындық.
Теориялық	5	Д а й ы н д ы қ т ы ң ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілуі. Спорт биохимиясы мен физиологиясы.

Психологиялық	4	Жеңімпаз психологиясы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Мастер-класстарға, семинарларға қатысу.
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

7.1. Жалпы бақылау ережелері

Бақылау және ауыстыру нормативтері әр оқу жылының соңында оқушылардан келесі дайындық кезеңіне көшу үшін тапсырылады.

Спорттық нәтиже басымдықта: Спорттық жетілдіру кезеңдері (СЖТ) және жоғары спорттық шеберлік кезеңінде (ЖСШТ) спортшының қызметін бағалаудың басты критерийі – ресми жарыстарда (Қазақстан чемпионаттары, республикалық және халықаралық старттар) көрсеткен спорттық нәтижесі..

Қазіргі жылы Бірыңғай спорттық классификация талаптарын (разрядтық нормативтер) орындаған немесе ресми республикалық жарыстарда жүлделі орын алған спортшылар нормативті орындаған деп есептеледі. Оларға автоматты түрде ең жоғары баға қойылады. ЖДД осы жағдайда ағымдағы педагогикалық бақылау сипатына ие болады.

Нормативтерді тапсыру спортшының жеке дайындық жоспарын, әсіресе жарыс кезеңінде, бұзбауы тиіс.

7.2. Алғашқы дайындық топтары (АДТ) үшін нормативтер (Барлық физикалық қасиеттерді дамыту және көпқырлы дайындыққа баса назар: жылдамдық, координация, жарылғыш күш. Тесттер жеңіл атлетикалық үшсайыс тапсырмаларды имитациялайды.

Бақылау жаттығуының түрі	Ұлдар	Қыздар	Баға / Критерий
30 м жүгіру (жоғары старттан), сек.	5,4	5,6	Жылдамдықты бағалау – өту нормативін орындау
Орнынан ұзындыққа секіру, см	160	150	Аяқтың жарылғыш күшін бағалау – өту нормативін орындау
1 кг салмақты допты төменнен алға лақтыру, м	8,00	6,50	Күштік қабілеттер – өту нормативін орындау
Қайталмалы жүгіріс 3x10 м, сек.	8,4	8,7	Координацияны бағалау – өту нормативін орындау
500 м жүгіру, мин, сек	Уақытты есепке алмағанда	Уақытты есепке алмағанда	Жалпы төзімділікті бағалау – қалыпты қадамға ауыспай жүгіру

Ерскерту: АДТ-ға бір жылдан артық көшу үшін бастапқы деңгейге қарағанда нәтижелер кемінде 5–10% жақсаруы тиіс.

7.3. Оқу-жаттығу топтары (ОЖТ) үшін нормативтер (Көшпелі кезең. Легкая атлетика үшін негізгі қасиеттер бағаланады)

Бақылау жаттығуының түрі	Жасөспірімдер (ұлдар)	Жасөспірімдер (Қыздар)	Баға / Критерий
60 м жүгіру (жоғары немесе төмен старттан), секунд	8,2 – 8,8	8,8 – 9,5	Абсолютты жылдамдықты бағалау – өту нормативін орындау
Орыннан үштік секіру, м	6,20	5,60	Аяқ бұлшықеттерінің жарылғыш күшін бағалау – өту нормативін орындау
3 кг ядро лақтыру төменнен алға, м	9,00	7,50	Күш қабілеттерін бағалау – өту нормативін орындау
Жалпы төзімділік тесті (1000 м жүгіру немесе кросс)	Орындалуы	Орындалуы	Негізгі аэробты дайындық
Спорттық разрядты тағайындау	3 жасөспірімдік разрядтан төмен емес	3 жасөспірімдік разрядтан төмен емес	Дарындылықты бағалау және алдын ала мамандандыру

Ескерту: ОЖТ тобына 1 жылдан артық өту үшін нәтижелер төмендегі шарттардың біреуін орындауы керек:

ОЖТ бірінші оқу жылына ауысқанда бастапқы деңгей көрсеткіштерінен кемінде 5–10% жақсаруы;

Ағымдағы оқу жылының кез келген классикалық жеңіл атлетика бағдарлама дисциплинасында 3 жасөспірім дәрежесінен кем емес нәтиже көрсету, спорттық нәтиженің жыл сайын оң динамикасын ескере отырып, бекітілген спорттық разрядтар мен атақтар классификациясына сәйкес.

Спорттық жетілдіру тобындағы (СЖТ) нормативтер:

- Спорттық нәтиженің басымдығы: СЖТ кезеңдерінде спорттық көрсеткіш негізгі бағалау критерийі болып табылады. Ағымдағы жылы Біріккен спорттық классификация талаптарын таңдаулы дисциплина бойынша 1 ересектер разрядынан кем емес деңгейде орындаған спортшылар (облыстық немесе қалалық республикалық мәндегі, республикалық, халықаралық ресми жарыстарда) СЖТ бірінші оқу жылына қабылдау талаптарына автоматты түрде сәйкес келеді немесе келесі оқу жылына ауыстырылады.

- Даулы жағдайларда спортшыны ауыстыру туралы шешімді ұйымның жаттықтырушы кеңесі нәтиженің өсу динамикасына қарап қабылдайды.

Жоғары спорттық шеберлік тобының (ЖСШТ) нормативтері:

- Спорттық нәтиженің басымдығы: ЖСШТ кезеңдерінде спорттық көрсеткіш негізгі бағалау критерийі болып табылады. Ағымдағы жылы Біріккен спорттық классификация разрядтары мен атақтарының талаптарын Кандидат в мастер спорта разрядынан кем емес деңгейде орындаған спортшылар (республикалық, халықаралық ресми жарыстарда) ЖСШТ тобына қабылдау талаптарына автоматты түрде сәйкес келеді немесе келесі оқу жылына ауыстырылады.

- Даулы жағдайларда спортшыны ауыстыру туралы шешімді ұйымның жаттықтырушы кеңесі нәтиженің өсу динамикасына қарап қабылдайды.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1.	Көрме / парадтық спорт костюмі (көйлек / олимпийка, шалбар)	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Дайындық желге қарсы костюм (желет, шалбар, жылы/флис)	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Жылы костюм (жакет, шалбар) /	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1		-

[illegible]

10.	марафонки"/ жартылай марафон)	(2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11.	Спринт ке арналған шиповкалар (қатты табан)	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
12.	Орта және ұзақ қашық тыққа жүгіруге шиповкалар	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
13.	Ұзындыққа / үш секіріс / шестке шиповкалар	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
14.	Найзалықты руға арналған шиповкалар	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
15.	Диск, ядро, баллақты руға арналған аяқ киім	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
16.	Баллақты руға арналған	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1		-

1.	Стартовый блок р (WA серти фикат талған) 10 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
2.	Легкоатлетикалық барьерлер, жарыстық реттелетін (WA серти фикат талған) 100 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
3.	Легкоатлетикалық барьерлер, дайындық 80 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
4.	Легкоатлетикалық жұмсақ барьерлер (қауырсын/поролон) 80 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
5.	Барьерлерді тасымалдауға арналған арба	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-

[illegible]

10.	г е арналғ а н қону алаңы (матта р , қаппе н)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
11.	Биікті кке секіру матта рына арналғ а н жаңбы рға қарсы қап	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
12.	Биікті кке секіру г е арналғ а н бағанд ар	жиынт ық	Оқу тобы	2	4	1	4	1	4	1	4	-	-
13.	Биікті кке секіру планк асы (шыны талшы қ , фибер гласс)	дана	Оқу тобы	10	1	20	1	20	1	20	1	20	1
14.	Биікті кті өлшеу іш (телеск оптық)	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
15.	Сопак таяқпе н секіру қону алаңы (	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4		-

[illegible]

21.	секіруге арналған итеру блок-планкасы (жарыстық, ауыстырылатын)	дана	Оқу тобы	10	1	14	1	18	1	18	1	-	-
22.	Жастықтардың индикаторларға бекітуге арналған пластилин	дана	Оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
23.	Выравниватель пекүмтегістеуші (ені үлкен тырмалар)	дана	Оқу тобы	4	2	4	2	4	2	4	2	-	-
24.	Өлшеуіш рулетка, болат (20 м)	дана	Оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
25.	Өлшеуіш рулетка, болат (50 м)	дана	Оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
26.	Өлшеуіш рулетка,	дана	Оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1		1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

42.	сектор ының қорған ы ш торы	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
43.	Ядро лақты р у сектор ының белде улері	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
44.	Балға н ы лақты ру, диск сектор ының белде улері	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
45.	Снаря дтард ы кайтар у құрыл ғысы (ядроға арналғ а н желоб)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
46.	Метан и е балға снаря дтары н тасым алдауғ а арналғ а н арба	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
47.	Метан и е диск снаря дтары н тасым алдауғ	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4		-

	а арналғ а н арба											-	
48.	Ядро снаря дтары н тасым алдауғ а арналғ а н арба	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
49.	Фотоф иниш жүйес і (камер а, ПО, ноутб ук)	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
50.	Элект ронды старт жүйес і (" Писто лет" + жарық + дыбыс , фальс тарт датчи ктері, принт ер)	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
51.	Анемо метр (жел жылда мдығы н өлшеу іш)	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
52.	Айнал ымдар ды санайт ы н электр	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4		-

	онды табло											-	
53.	Төреш ілік флагт ары (ақ, қызыл , сары)	жиынтық	Оқу тобы	30	4	30	4	30	4	30	4	-	-
54.	Набив ной доптар (медбо л) 1– 10 кг	жиынтық	Оқу тобы	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
55.	Гимна стика лық орынды қ	дана	Оқу тобы	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
56.	Гимна стика лық матал ар	дана	Оқу тобы	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
57.	Масса ж роллы	дана	Оқу тобы	10	2	10	2	6	2	4	2	4	2
58.	Резеңк е (жамб ы , эспан дер) әртүр лі қатты лық (сұран ы с бойын ша)	жиынтық	Оқу тобы	10	2	10	2	6	2	4	2	4	2

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 81 қосымша

Дзюдо бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – дзюдо бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	14	8	416
	АД– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ұлдар/қыздар 13-15 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Ұлдар/қыздар 16-17 жас			
	Жасөспірімдер 18-20 жас			
	Жастар 23-жасқа дейін			
	Ересектер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары				Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қ Р Ч алдында дайындық ОЖЖ	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қаралуға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін	7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен аспайды, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес.	
	ОЖТ – 2	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖ – 1	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ЖСШ	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар						
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	Ұлдар/қыздар 13-15 жас	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	Ұлдар/қыздар 16-17 жас	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		
	Жасөспірімдер 18-20 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		

облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар 23-жасқа дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен аспайды, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес.	
	Ересектер	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары							

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Қалалық және аудандық	Аймақтық	Республикалық	Халықаралық	Республикалық жарыстарға ОЖЖ	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	3	2	1	0	1	0
	ОЖТ – 2	2	3	2	0	2	0
	ОЖТ – 3	1	3	2	1	2	1
	ОЖТ 3-тен жоғары	1	2	3	2	3	2
	СЖ – 1	1	1	4	3	4	5
	СЖ – 2	1	1	4	4	4	6
	СЖ 2-ден жоғары	1	1	3	7	3	8
	ЖСШ	1	1	2	8	2	10
	Клубтар / секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары							

ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ұлдар/қыздар 13-15 жас		Ұлдар/қыздар 16-17 жас		Жасөспірімдер 18 -20 жас		Жастар 23-жасқа дейін		Ересектер	

	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Республ икалық турнирл ер	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Ресми облысты қ жарыста р	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Ресми республ икалық жарыста р	17	68	28	112	26	104	26	104	26	104
Халықар алық жарыста р	0	0	16	64	14	56	14	56	14	56

Ескерту: әр ұяшықтағы медаль саны бір жарысқа есептелген. Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстар үшін медальдар мен комплектілердің соңғы саны сәйкес жарыстарды өткізу туралы Ереже (регламент) арқылы белгіленеді.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	3	2	1	-	-
Облыстық және қалалық турнирлер	3	2	2	1	-
Республикалық турнирлер	-	2	1	1	2
Ресми облыстық және қалалық жарыстар	3	2	1	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	-	2	1	1	2

Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін халықаралық жарыстар	-	-	1	2	3

Ескерту: Әр ұяшықта көрсетілген судьялардың минималды саны Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін аудандық, қалалық, облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарда бір татамиға қызмет көрсетуге арналған

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1. Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	45	-Жалпы төзімділікті, икемділікті, қозғалысты үйлестіру және икемділікті дамыту. -Реакция жылдамдығы мен теңгерімділікті дамытуға арналған жаттығулар. -Акробатика элементтері бар ойын және эстафета жаттығулары. -Тұрақтылық үшін аяқ, корпус және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Арнайы физикалық дайындықтың міндеттеріне дзюдо техникасын меңгеруге ықпал ететін қозғалыс дағдылары мен қасиеттерін жетілдіру кіреді. Арнайы жаттығулар қолданылады: Дзюдошының арнайы күші, арнайы икемділігі, икемділік, күш, жылдамдық, төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар; Лақтырудан қорғануға арналған жаттығулар; Техникалық әрекеттерге дайындық жаттығулары; Арнайы физикалық және психологиялық дайындыққа арналған жаттығулар. Бұлшықет топтарын жергілікті түрде дамыту үшін жаттығу құрылғылары, икемділікті, икемділікті, жылдамдықты, күш пен төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар кешендері қолданылады.

		Жаттығу әдістері – қайталау, ойындық, ауыспалы және бақылау әдістері.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Ұстаулар мен қозғалыстарды үйрету. Құлаған кезде ең қарапайым әрекеттерді орындауды үйрету. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету мен топтау техникасын меңгеру. Жекпе-жекті жүргізудің бастапқы тактикасын үйрену. Қауіпті жағдайлардан шығуды үйрету – тұрғанда да, жатқан кезде де. Бәсекелестік сипатқа ие емес оқу-жаттығу жекпе-жектері. Дайындық жаттығуларына ерекше мән беріледі. Осы кезеңде дзюдодың базалық мектебін үйрету басталады, техникалық бөліктеріне байланысты және КЮ деңгейіне сәйкес емтихандарды кезең-кезеңімен тапсырумен. Бастапқы дайындық топтарында оқу кезеңі барысында оқушы арнайы техникалық әрекеттерді меңгеруі, жаттығулардың терминологиясын білуі және 6 КЮ бағдарламасы бойынша іс жүзінде орындауды үйренуі қажет.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	-Дзюдо ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен таныстыру. - Дұрыс тамақтану, режим және қалпына келу негіздері. - Дисциплина мен спорттық этиканың маңызы. -Ойын әдістері арқылы позитивті көңіл-күй мен сенімділікті қалыптастыру. - Командада жұмыс істеу қабілетін дамыту және қарсыласты сыйлау. - Назарды шоғырландыру және өзін-өзі бақылау элементтері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

2. Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	-Жалпы төзімділікті, икемділікті, қозғалыстарды үйлестіруді және созылғыштықты дамыту. - Реакция жылдамдығы мен тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар. - Акробатика элементтері бар ойын және эстафета жаттығулары. - Аяқ, корпус және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту арқылы тұрақтылықты арттыру.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	- Тұру күйіндегі қозғалыстар (алға , артқа, бүйірге жылжу). - Қол, арқа және аяқ бұлшықеттерін арнайы жүктемелерге дайындау. - Жаттығу барысында серпімді ленталарды қолдану.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Негізгі техника мен тәсілдерді меңгеру: 5 КЮ. 5 КЮ комбинацияларын оқу, тұру күйінен партерге (жатып) өту. Қашықтықты, шабуылдар мен қарсы шабуылдарды түсінуді қалыптастыру. Бәсекелестік сипаттағы оқу-жаттығу кездесулері. Реакцияны және жылдам шешім қабылдауды дамытуға арналған ойын жаттығулары. Қарапайым тактикалық схемалар, бірінен кейін бірі орындалатын әрекеттермен.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	-Дзюдо күресінің ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен танысу. - Дұрыс тамақтану, күн тәртібі және қалпына келу негіздері. -Дисциплина мен спорттық этиканың маңызы. - Ойын әдістері арқылы позитивті көңіл күй мен сенімділік қалыптастыру. - Ұжымда жұмыс істей білу қабілетін дамыту және қарсыласты құрметтеу. - Назар аудару мен өзін-өзі бақылау элементтері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешінің сигналдары мен кимылдарын үйрену.
Барлығы	100 %	

3. Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Бірінші және екінші оқу-жаттығу топтарында жас спортшылар бастапқы мамандану кезеңінен өтеді, бұл кезеңде спорттық-техникалық шеберліктің негіздері қалыптасады. Арнайы назар жылдамдықты, қозғалыстар үйлесімділігін, икемділікті, арнайы және жалпы физикалық дайындықты, дзюдо техникасын дамытуға аударылады. Үшінші оқу жылы және одан кейінгі топтарда барлық дайындық бағыттары бойынша жаттығу жүктемесі едәуір артады. Өртүрлі техникалық-тактикалық дайындық жалғасады, қажетті арнайы физикалық қасиеттерді мақсатты түрде дамытуға көңіл бөлінеді.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	Қолға түсіру кезінде күрделі жаттығулар, мысалы, жылдамдыққа жұмыс, үштікпен жұмыс, берілген тапсырма бойынша күрес және т.б. Жарылғыш күш пен қозғалыс жылдамдығын дамыту жаттығулары. Серіктеспен өзара әрекеттестікті пысықтау жаттығулары (үйренген материал аясында комбинациялық техника).
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі 4 КЮ тәсілдерін жетілдіру, комбинацияларды қосу арқылы. -Тұру күйінде және партерде қарсы шабуылдарды үйрену. - Қарсыласқа тікелей әсер ету құралдары (теңгерімінен шығару), мысалы, итеру, тартып алу және т.б. Қарсыластың ықтимал әрекеттерін алдын ала болжау. -Тактикалық жағдайларды талдау және ситуациялық ойындар.
	12	Сайыстар ережелері мен бағалау критерийлерін егжей-тегжейлі зерттеу. Жаттығу процесін ұйымдастыру теориясына кіріспе. Спорттық анатомия және физиологияның негіздері.

Теориялық және психологиялық дайындық		Стресске төзімділік пен ерік-жігер қасиеттерін дамыту жаттығулары. Мақсаттар қою арқылы мотивацияны дамыту. Визуализация және релаксациялық әдістерді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесі. - Кіші топтармен тәуелсіз жұмысқа дайындық. - Күнтізбелік жоспарға сәйкес жарыстық тәжірибе.
Барлығы	100 %	

4. Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыру. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. -Секіру және жылдамдыққа арналған элементтермен жұмыс. - Резеңкемен жаттығу. - Кросс-жүгіру.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	- Жарылғыш күш пен жылдам қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар. - Серіктеспен бірлесіп әрекет етуді пысықтауға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	3 КЮ деңгейіндегі тұру және партердегі қабылдауларды үйрену. Техникалық дайындық көбіне техникалық әрекеттер комбинацияларына сүйенеді. Ауыспалы жағдайлар мен контрқабылдауларды егжей-тегжейлі пысықтау. Негізгі қарсыластардың күрес стилін модельдеу және оларға қарсы әрекеттерді пысықтау. Жеке техникалық-тактикалық кешенді қалыптастыру. Қабылдаулар мен қозғалыс тактикасын пысықтау. Қабылдаулардың әртүрлі комбинацияларын алаң мен қарсыластың жағдайына байланысты қолдану. Қабылдауды жүргізу тактикасы. Қарсыласқа тікелей әсер ететін қабылдауларды орындау.

		Поединкінің әр кезеңінде дзюдошының белсенділігін дамыту. Қарсылас әрекеттерін алдын ала болжау қабілетін дамыту. Турнир тактикасы және барлық поединктерге күш бөлуді ойлау қабілетін дамыту.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	Байқау ережелерін және бағалау критерийлерін егжей-тегжейлі зерттеу. Жаттығу процесін ұйымдастыру теориясына кіріспе. Спорттық анатомия және физиология негіздері. Стресске төзімділік пен ерік-жігер қасиеттерін дамыту. Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру. Визуализация және релаксация әдістерін қолдану. Осы кезеңде оқушылар 3 КЮ деңгейіне сәйкес дзюдо техникасының тереңдетілген базалық дайындығын меңгеруі тиіс. Көрсетілген техникалық әрекеттердің толық көлемін үйрену міндетті болып саналады, ал оқыту тәртібі жаттықтырушылар мен педагогикалық құрам тарапынан өздері белгіленеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесі. - Кіші топтармен дербес жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

Оқу-жаттығу топтары ОЖТ-1 және ОЖТ-2-де спортшылар бастапқы мамандану кезеңінен өтеді. Осы кезеңдегі дайындық критерийлері ретінде келесі көрсеткіштер қарастырылуы мүмкін:

Денсаулық жағдайы, физикалық дамуының деңгейі.

Дайындық деңгейінің динамикасы, жеке ерекшеліктерге сәйкес.

Бағдарламада қарастырылған жаттығу және жарыстық жүктемелерді меңгеру.

Бағдарламаның теориялық бөлігін меңгеру деңгейі.

Оқу-жаттығу топтары үшін келесі дайындық кезеңдерін бөліп көрсетуге болады: дайындық, жарыстық және өтпелі кезең. Оқу жылында бұл цикл 2 рет қайталанады.

Жылдық цикл үшін ОЖТ-1 және ОЖТ-2 оқу-жаттығу топтарында апталық микроциклдерде жаттығу материалын даярлау бағыттары бойынша бөлу оқу процесінің тиімділігінің маңызды шарты болып табылады.

5. Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын дамытуға бағытталған жұмыс көлемін арттыру. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Арнайы жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар: техникалық әрекеттерді уақыт бойынша орындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	- Техникалық әрекеттерді уақыт бойынша орындау арқылы арнайы жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. - Кедергіні жеңумен байланысты техникалық әрекеттерді орындау арқылы арнайы күшті дамытуға арналған жаттығулар. - Жарылғыш күш пен қозғалыс жылдамдығын дамыту жаттығулары. - Жаттығу жекпе-жектерінде өзара әрекеттестікті жетілдіруге арналған серіктеспен жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- 2 КЮ техникаларын оқу. - Оқылған материалды практикада бекіту және оны жарыстық жекпе-жектерде қолдану. - Негізгі тәсілдерді жетілдіру, комбинацияларды қосу арқылы. - Тактикалық жағдайларды талдау және жағдайлық ойындар.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Бәсекелестіктің ережелерін және бағалау критерийлерін жан-жақты оқу. - Жаттығу процесін құру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия және физиология негіздері. - Стресс төзімділігін және ерік-жігер қасиеттерін дамыту. - Мақсат қою арқылы мотивацияны қалыптастыру.

		- Визуализация және релаксациялық әдістерді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесін алу. - Кіші топтармен тәуелсіз жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

Теориялық дайындық бойынша білімді бақылау сұхбат, сауалнама, тақырыптық ойындар түрінде жүзеге асырылады, сонымен қатар ең үздік оқушы анықталады.

Дзюдошылардың болашағын объективті анықтау және олардың дайындықтағы кемшіліктерін уақытында анықтау мақсатында жас спортшыларды жүйелі түрде (жылына 2 рет) тестілеу тиімді болып табылады. Бақылау-өткізу нормалары спорттық мекемелердің күнтізбесіне сәйкес ұйымдастырылады, барлық топтарда бір мезгілде (жарыс түрінде) немесе әр топта жеке өткізілетіндей. Тестілеу хаттамалары мен нәтижелері келесі топқа қабылдау және ауыстыру үшін ресми құжат болып табылады.

6. Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыру. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Секіру және жылдамдыққа байланысты дайындық элементтерімен жұмыс. - Арқанға өрмелеу, созылуға арналған жаттығулар. - Эспандермен жаттығулар, білектің күші, тарту күші және жарылғыш күшін дамыту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	- Эспандермен жаттығулар: білектің күші, тарту күші және жарылғыш күшін дамыту. - Жарылғыш күш пен қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар. - Жаттығулар серіктеспен: өзара әрекеттестікті дамыту және техниканы пысықтау.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- 1 КЮ бағдарламасының әдістерін оқу және жетілдіру. - Өткен материалды қайталау; қарсылық көрсетпейтін қарсыласқа қарсы контр-әрекеттерді оқу; тапсырма бойынша күрес.

		- Тұру күйінде және партерде шабуылдарға қарсы контратака мен қорғауды меңгеру. - Тактикалық жағдайларды талдау және сценарийлік ойындар
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Байқау ережелерін және бағалау критерийлерін терең меңгеру. - Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері. - Стресске төзімділікті және ерік-жігер сапаларын дамыту. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу әдістері. - Өртүрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесін алу. - Кіші топтармен тәуелсіз жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

7. Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	- Функционалдық мүмкіндіктерді арттыру, күштің, жылдамдықтың және арнайы қабілеттердің дамуы мен жетілдірілуі. - Интенсивті күш жаттығулары және жалпы төзімділікті дамыту. - Икемділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-қуаттық дайындығының кешенді жаттығулары.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	35	- Өртүрлі жағдайларда ұстап алу тәсілдерінің нұсқаларын, қозғалыс жылдамдығын тереңдетіп жетілдіру. - Күрестің тиімділігін арттыруға арналған арнайы жаттығулардың алуан түрін қолдану. - Қалпына келтіру жұмыстары және жарақаттың алдын алу.
		- NAGE NO KATA үйрену.

Техникалық, тактикалық дайындық	30	- Күрделі әдістер мен тактикалық схемаларды меңгеру және оларды тәжірибеде қолдану. - Қарсыластардың әрекеттеріне технико-тактикалық талдау жүргізу және жарыс кездесулеріне дайындық. - Бейнематериалдарды талдау және жарыс жағдайларын модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорттық ғылымдағы тамақтану және қалпына келу әдістерін зерттеу. - Әртүрлі дайындық бөлімдері бойынша жаттығу процесін жоспарлау. - Допинг бақылауы және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру және командалық жұмыс іскерлігін дамыту. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу әдістерін меңгеру. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекші нұсқаушының бақылауымен кіші топтарда жаттығулар өткізу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100 %	

8. Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Түрлі бағыттағы күштік жаттығулар: жалпы және арнайы төзімділікті дамытуға арналған. Қозғалыс үйлесімділігі мен икемділікті арттыруға арналған жаттығулар. Жалпы дене дайындығын дамытуға арналған кешенді жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	35	- Захваттардың нұсқаларын терең меңгеру және координациялық қабілеттерді жетілдіру. - Күрестің тиімділігін арттыруға арналған әртүрлі арнайы жаттығуларды жетілдіру.

		- Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу жұмыстары.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- NAGE NO KATA-ны меңгеру. - Күрестің күрделі тәсілдері мен тактикалық нұсқаларын игеру. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарға дайындық үшін қарсыластардың тактикалық талдауын жүргізу. - Бейнематериалдарды талдау және жарыс жағдайларын модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорттық ғылымның ұсыныстарын тамақтану мен қалпына келу бойынша зерттеу. - Дайындықтың әртүрлі бөлімдері бойынша жаттығу процесін жоспарлау. - Допинг бақылауымен және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру және командалық жұмысты үйрену. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу негіздерін зерттеу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекші нұсқаушының бақылауымен кіші топтарда жаттығулар өткізу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100 %	

9. Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	- Әртүрлі бағыттағы күштік жаттығулар – жалпы және арнайы төзімділікті дамыту үшін. - Координациялық қабілеттер мен икемділікті арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-күштік дайындығы бар кешенді жаттығулар.
		-Ұстау (қармау) түрлерін тереңдетіп меңгеру және координациялық қабілеттерді жетілдіру.

Арнайы дене дайындығы (АДД)	35	- Күрестің тиімділігін арттыру үшін арнайы жаттығулардың әртүрлі түрлерін орындауды жетілдіру. - Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- КАТАМЕ-НО-КАТА үйрену. - Күрестің күрделі техникo-тактикалық әрекеттері мен тактикалық нұсқаларын меңгеру. - Қарсыластарды тактикалық талдау және әртүрлі деңгейдегі жарыстарға дайындық. - Бейнематериалдарды талдау және жарыстық әрекеттерді модельдеу.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорттық ғылым ұсыныстарын тамақтану және қалпына келу мәселелері бойынша зерттеу. - Оқу-жаттығу процесін әртүрлі дайындық бөлімдері бойынша жоспарлау. - Допинг бақылауы және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру және командалық жұмысты үйрену. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу негіздерін меңгеру. -Әр түрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекші нұсқаушының бақылауымен кіші топтарда жаттығулар өткізу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100 %	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	- Оптималды физикалық дайындық деңгейін сақтау. - Жеке қалпына келтіру және жарақаттан қорғау бағдарламаларын орындау.

		- Физикалық дайындықты сақтау үшін арнайы жаттығулардың әртүрлі нұсқаларын кеңейту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	40	- Арнайы физикалық қасиеттерді жетілдіруге максималды көңіл бөлу. - Жаттығуды спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып жоспарлау. - Арнайы физикалық дайындық деңгейі мен қалпына келтіру режимін тұрақты бақылау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- КАТАМЕ-NO-КАТА үйрену. - Жеке технико-тактикалық шеберлікті және күрес стилін жетілдіру. - Қарсыластардың жарыстағы әрекеттерінің жеке стилін талдау. - Жарыстарды талдау және дайындық жоспарын түзету.
Теориялық және психологиялық дайындық	13	- Спорттық медицина мен жаттығу әдістемесін тереңдетіп зерттеу. - Жаттығуларды оңтайландыру үшін ғылыми деректерді қолдану. - Тренерлік немесе төрешілік қызметке дайындық. - Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу үшін психологиялық тұрақтылық қалыптастыру. - Алдын ала жарысқа дайындықты жоспарлауды меңгеру. - Спортшыға мотивацияны сақтау және өзін-өзі дамыту қабілетін үйрету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Тренировочные топтармен жұмыс істеу үшін педагогикалық дағдыларды меңгеру. Түрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. Сараптамалық комиссиялар мен спорт федерацияларына қатысу.
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						

1.1.	30 м жүгіру	сек	5.8	10	5,8	10
			6.3	5	6,3	5
			6.3 аса	0	6,3 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	8,5	10
			9,5	5	9,0	5
			9.5 аса	0	9,0 аса	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	185-180	10	200-195	10
			179-175	5	194-190	5
			175 кем	0	190 кем	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	5-10	10
					5 кем	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	30 сек ішінде рет саны	10-12	10	13-15	10
			8-10	5	9-12	5
			8 кем	0	9 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	6	10	-	-
			4-5	5		
			4 кем	0		
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1	6 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5.5	10	5,3	10
			5.8-6.0	5	5.5-5.8	5
			6.0 аса	0	5.8 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	8,0	10
			9,5	5	8,5	5
			9,5 аса	0	8,5 аса	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	190-185	10	210-205	10
			184-180	5	204-200	5
			175-179	0	199-195	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	13-12	10
					10-11	5
					9-8	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	30 сек ішінде рет саны	15-13	10	17-15	10
			12-10	5	14-11	5
			9-7	0	10-8	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	8	10	-	-
			6	5	-	-
			6 кем	0	-	-
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1	5 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан

Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5.2-5.3	10	5,0-5.1	10
			5.4-5.5	5	5.2-5.3	5
			5.7-5.8	0	5.4-5.5	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	8.5	10	7.5	10
			8.7-8.3	5	7.8-7.5	5
			8.8-9.2	0	7.8-8.6	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	195-190	10	215-210	10
			189-184	5	209-205	5
			183-184	0	204-194	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	15-14	10
					13-12	5
					11-9	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	30	10	35	10
			25-29	5	30-34	5
			25 кем	0	30 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	18-16	10	-	-
			15-14	5		
			13-11	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	5.0-5.1	10	4.20-4.30	10
			5.2-5.3	5	4.31-4.40	5
			5.4-5.5	0	4.41-4.59	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
			20	10	22	10
			25	5	24	5

2.1	Көпір үстінде аударылу (күлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны (10 рет)	27	0	26	0
2.2	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны	20	10	19	10
			22	5	21	5
			24	0	23	0
2.3	4 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5,0-5.1	10	4.8-4.9	10
			5.2-5.3	5	5.0-5.1	5
			5.4-5.6	0	5.2-5.3	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	7.5	10	6.5	10
			7.7-7.3	5	6.8-6.5	5
			8.2-7.8	0	7.6-6.9	0

1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	210-200	10	225-220	10
			199-194	5	219-214	5
			193-187	0	213-205	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	17-16	10
					15-12	5
			-	-	12-10	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	35	10	40	10
			30-34	5	35-39	5
			30 кем	0	35 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бұгу және жазу	Рет саны	21-19	10	-	-
			18-16	5		
			15-14	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	4.30-4.39	10	4.0-4.10	10
			4.40-4.49	5	4.11-4.20	5
			4.50-4.55	0	4.21-4.35	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Көпір үстінде аударылу (күлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет	22	10	24	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.2.	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
2.3	3 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем		1 кем	10
			2-3		2-3	5
			3 аса		3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	4.8-4.9	10	4.6-4.7	10
			5.0-5.1	5	4.8-4.9	5
			5.2-5.3	0	5.0-5.1	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	6.5	10	6.0	10
			6.7-6.6	5	6.3-6.1	5
			7.6-6.8	0	7.3-6.4	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	230-210	10	235-226	10
			210-200	5	225-220	5
			199-200	0	219-214	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	19-18	10
					17-16	5
					15-12	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	40	10	45	10
			35-39	5	40-44	5
			35 кем	0	40 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	25-22	10	-	-
			21-19	5		
			18-16	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	4.20-4.29	10	3.45-3.55	10
			4.30-4.39	5	3.56-4.05	5
			4.40-4.45	0	4.06-4.20	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.2.	Көпір үстінде аударылу (құлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет (сек)	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
			22	10	21	10

2.3.	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны (сек)	24	5	23	5
			26	0	25	0
2.4	2 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	4.8-4.9	10	4.6-4.7	10
			5.0-5.1	5	4.8-4.9	5
			5.2-5.3	0	5.0-5.1	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	6,5	10	6.0	10
			6.7-6.6	5	6.3-6.1	5
			7.6-6.8	0	7.3-6.4	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған	см	230-210	10	235-226	10
			210-200	5	225-220	5

	орыннан ұзындыққа секіру		199-200	0	219-214	0
1.4	Б и і к белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	19-18	10
					17-16	5
					15-12	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	40	10	45	10
			35-39	5	40-44	5
			35 кем	0	40 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	25-22	10	-	-
			21-19	5		
			18-16	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	4.20-4.29	10	3.45-3.55	10
			4.30-4.39	5	3.56-4.05	5
			4.40-4.45	0	4.06-4.20	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Көпір үстінде аударылу (кұлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет (сек)	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
2.2.	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны (сек)	22	10	21	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.3	1 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015

жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобының нормативтері		
			Ұлдар/Қыздар	Критерийлер	Баға
1. Арнайы дене дайындығының нормативтері					
1.1.	NAGE-NO-KAT А көрсетілімі дзюдодағы негізгі принциптерді түсінуді және қатаң формалды ережелерді сақтауды негізге ала отырып, аттестацияның негізгі критерийлерін –	Бағалау	Қажет: Nage-no-Kata-ның алғашқы 3 блогын (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, барлығы 9 техника) мінсіз орындау, екі рөлде (Tori және Uke ретінде), дзюдо принциптерін терең түсінуді, шынайылықты,	Церемониялық рәсім (Reishiki): Сәлемдесуді дұрыс орындау (Za-rei және Ritsu-rei), кіру/шығу әрекеттері, қозғалыстар және додзҰ/татамидағы жалпы мінез-құлық.	Бағалау
				Форманы сақтау (Kihon): Қозғалыстар мен тұру тәртібінің бекітілген ретін қатаң сақтау. Кез келген ауытқу қате деп саналады.	Бағалау
				Дзюдо принциптері. Негізгі принциптерді түсінуді көрсету: Kuzushi (теңгерімнен шығару) Tsukuri (дайындық, қабылдауға кіру) Kake (тәжірибе/шапшаңдықпен орындау, лақтыру)	Бағалау
				Шынайылық пен тиімділік: Техника нақты	

	дұрыс орындау, шынайылық, тиімділік және қозғалыстың біркелкілігін – сақтай отырып жүзеге асырылады.	шеберліктің жоғары деңгейін және қозғалыстың біркелкілігін көрсету. Еркін жұптарға (жас жігіт пен қыз) тапсыруға рұқсат етіледі.	жағдайда қолдануға жарамды болып көрінуі тиіс, тек қимылдарды орындау емес.	Бағалау
			Плавность пен ырғақ: Техника арасындағы ауысулар табиғи және үздіксіз болуы тиіс. Катаны үзілістерсіз, біркелкі орындау қажет.	Бағалау
			Тори мен Укэ арасындағы өзара әрекеттестік: Екі серіктес те (Тори – орындаушы, Укэ – сақтаушы/көмекші) белсенді әрекеттесуді көрсетуі, Укэ дұрыс реакция көрсетуі, ал Тори қозғалысты бақылауда ұстауы тиіс.	Бағалау

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобының нормативтері		
			Ұлдар/Қыздар	Критерийлер	Баға
1. Арнайы дене дайындығының нормативтері					
1.1.	NAGE-NO-KAT A демонстрациясы дзюдодың негізгі қағидаларын түсінуді көрсетуге және қатаң формалды ережелерді сақтауға негізделген, аттестацияның негізгі критерийлерін орындау арқылы – орындаудың дұрыстығы, шынайылығы, тиімділігі және жылдамдығы..	Бағалау	Т о л ы қ Nage-no-Kata-ны орындау қажет – барлық 5 блок (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Masutemi-waza, Yokosutemi-waza , барлығы 15 техника) екі рөлде де (Тори және Укэ ретінде), жоғары шеберлік, шынайылық, үйлесімділік және дзюдодағы қағидаларды терең түсінуді көрсету. Қабылдауға аралас жұптар (жас жігіт пен қыз) қатыса алады.	Церемониалы (Reishiki): Тоғыздау мен тұрудағы иілу қозғалыстарын (Za-rei және Ritsu-rei) дұрыс орындау, кіру/ шығу, орын ауыстыру және додзҰ/татамиде жалпы тәртіпті сақтау.	Бағалау
				Форманы сақтау (Kihon): Қозғалыстар мен стойкалардың белгіленген ретін қатаң сақтау. Кез келген ауытқу қате деп есептеледі.	Бағалау
				Д з ю д о принциптері. Негізгі принциптерді түсінуін көрсету :	Бағалау
				Реализм және тиімділік: Техникалар на қ т ы жағдайларда қолдануға жарамды көрінуі керек, тек " қозғалыстарды орындау" сияқты емес.	Бағалау
				Плавность пен ырғақ: Техника арасындағы өтулер табиғи және үздіксіз болуы тиіс. Ката қозғалыстары үдеу немесе	Бағалау

				тоқтауларсыз орындалуы керек.	
				Тори мен Укэ арасындағы өзара әрекеттестік: Екі серіктес те (Тори – орындаушы, Укэ – сақтаушы/көмекші) белсенді өзара әрекеттесуді көрсетуі тиіс, Укэ дұрыс реакция көрсетіп, Тори бақылауды қамтамасыз етеді.	Бағалау

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобының нормативтері		
			Ұлдар/Қыздар	Критерийлер	Баға
1. Арнайы дене дайындығының нормативтері					
				Церемониал (Reishiki): Сәлемдесуді дұрыс орындау (Za-rei және Ritsu-rei), кіріс/шығыс, орын ауыстырулар және додзҰ/татамидағы	Бағалау

1.1.	КАТАМЕ-НО-КАТА көрсетілімі дзюдонң негізгі қағидаларын түсінуді және қатаң формалды ережелерді сақтау негізінде орындалады, бағалау негізгі критерийлерін ескере отырып: орындаудың дұрыстығы, реализм, тиімділік және жылдамдық/плавность.	Бағалау	Katame-no-Katame ны толық орындау қажет – барлық 3 блок (Osaekomi-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza, барлығы 15 техника) екі рөлде де (Тори және Уке ретінде), жоғары шеберлік, реализмілік, жылдамдық/плавность және дзюдо қағидаларын терең түсінуін көрсету. Емтиханға аралас жұптар (ұл мен қыз) қатысуға рұқсат етіледі.	жалпы тәртіп пен мінез-құлық.	
				Формаға сәйкестік (Kihon): Қозғалыстар мен позициялардың белгіленген ретін қатаң сақтау. Кез келген ауытқу қателік деп есептеледі.	Бағалау
				Дзюдодан қағидалар. Негізгі қағидаларды түсінуді көрсету: күш пен жылдамдық, тепе-теңдік (Kuzushi), тайминг, тиімділік, сондай-ақ серіктестер арасындағы өзара әрекеттесу, мұнда кіріс пен шығудың дәлдігі, бақылау, ұстап тұру (Osaekomi) және өтулер бағаланады, орындаудың тазалығы мен Кодокан дзюдосының рухына сәйкес келуіне баса назар аударылады.	Бағалау
				Шынайылық және тиімділік: Техникалар нақты жағдайларда қолдануға жарамды болып көрінуі тиіс, тек қимылдарды орындау емес.	Бағалау

			Біркелкілік пен ығ а қ: Техникалар арасындағы ауысулар табиғи және үздіксіз болуы тиіс. Ката кенеттен тоқтап-қозғалулар мен орындалмауы керек.	Бағалау
			Тори мен Укэ арасындағы өз ара әрекеттестік: Екі серіктес те (Тори — орындаушы, Укэ — сақтаушы/ көмекші) белсенді өзара әрекеттестікті көрсетуі, Укэ дұрыс реакция танытуы, ал Тори бақылауды қамтамасыз етуі тиіс.	Бағалау

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

			Қамтамасыз ету нормалары

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (дана, жүп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Дзюдо ға арналған арнайы кимон о (ақ және көк түстер) – жаттығу үшін	дана	адам	2	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай	1	1
2	Ерлер ге арналған шапшақтық тан қорғайтын майкалар (кара түсте)	дана	адам	2	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай	2	1
3	Әйелдерге арналған шапшақтық тан қорғайтын майкалар (ақ түсте)	дана	адам	2	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай	2	1

4	Эласт икалы қ бинтт ер	дана	адам	1	6 ай	1	6 ай	2	6 ай	2	6 ай	-	-
5	Қорға ныс бюстг альтер і	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Голен остоп (тізе мен балты р буынд арын қорғау)	жұп (2 дана)	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Тізе қорғағ ыштар дана)	жұп (2 дана)	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
8	Белдік	дана	адам	1	2	1	2	4	1	4	1	-	-
9	Трико (шорты) – ақ түсте	дана	адам	2	1	2	1	3	1	3	1	-	-
10	Локот ьке арналғ а н қорғағ ыштар (" *" белгіл енген)	жиынт ық	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
11	Дзюдо га ақ (жүрек пен шалба р) – жарыс қа	жиынт ық	адам	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-
12	Дзюдо га көк (жүрек пен шалба	жиынт ық	адам	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-

7	Штанг а	жиын- тық	Оқу тобы	-	-	1		1		1		-	-
8	Хроно- метр (се- кундомер)	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Таразы (медици- налық)	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
10	Гантель- дер	жиын- тық	Оқу тобы	-	-	1		2		2		-	-
11	Секіргі- ш (скака- лка)	дана	адам	-	-	1	3	1	2	1	2	-	-
12	Свисток	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
13	Кроссфит арқан	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2
14	Координа- циялық баспалдық	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2
15	Мед-бол- лар (5 кг, 10 кг)	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3
16	Өрмелі еуе арна- лған арқан	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
17	Ноутбук	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
18	Спор- тық фиш- карлар	жиын- тық	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4

Ескерту: Әр ұяшықта көрсетілген инвентарь саны бір адамға және бір оқу-тренировка тобына арналған.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі

Жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жүзу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Бұл спорттық дайындық стандарты спорттық жүзуге маманданған спортшыларға арналған және әлемдегі спорттық жүзуді дамытудың белсенді динамикасына байланысты жүзушілерді даярлауға қойылатын заманауи талаптардың өсуін ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінен бастап спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңіне дейінгі жаттығулардың барлық көпжылдық кезеңіне оларды даярлау параметрлерінің кешенін ашады.

Жүзудегі спорттық дайындық жүйесі спорттың осы түріне арналған арнайы міндеттерді кешенді шешуді қамтамасыз етеді: жүзу стилінің техникасын оқыту және жетілдіру; жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығының деңгейін жоспарлы

түрде арттыру; жас спортшылардың денесін жоғары жетістіктердің қазіргі заманғы спортына тән ең жоғары жүктемелерге біртіндеп дайындау; жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге уәждеме мен мақсатты көзқарасты қалыптастыру.

Спорттық дайындықтың ұлттық стандартын құру кезінде әдістемелік құралдардың, арнайы әдебиеттердің деректері, сондай-ақ спортшыларды, Қазақстан ұлттық құрама командасының мүшелерін ұзақ жылдар бойы бақылау және әлемде жүзуді дамыту үрдістері мен перспективаларына қатысты зерттеулер деректері пайдаланылды.

Стандарттың негізгі мақсаттары:

* Салауатты өмір салтын қалыптастыруға және ең жақсы жеке қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған жүйелі жүзу сабақтарына балалар мен жасөспірімдердің барынша көп санын тарту.

* Жүзгіш спортшыларды бастапқы даярлық деңгейінен бастап жоғары шеберлік деңгейіне дейін және ең жоғары деңгейдегі халықаралық жарыстарда (Азия чемпионаттары; Азия ойындары; Әлем чемпионаттары мен кубоктары; Олимпиада ойындары) жеңіске жету үшін көпжылдық даярлау үшін жағдай жасау және ұйымдастыру.

* Спорттық жүзуге маманданған спортшылардың жалпы физикалық, арнайы физикалық, техникалық, психологиялық және теориялық дайындығы бойынша материалды дәйекті (интегралды) зерделеу және игеру, барлық физикалық қасиеттердің дамуының сезімтал кезеңдеріне толық сәйкес, оқу жылдары бойынша кезеңділікті ескере отырып.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт)	АДТ – 1	5 адам	8 сағат	416
	АДТ – 2	4 адам	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	3 адам	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	3 адам	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	3 адам	18 сағат	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2 адам	20 сағат	1040

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	2 адам	24 сағат	1248
	СЖТ– 2	2 адам	26 сағат	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 адам	28 сағат	1456
	ЖСШТ	2 адам	32/36 сағат	1664/1872
	Клубтар / секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-18 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 19-23 жас			
	ересектер/24 жас және одан үлкен			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Кешенді медициналық зерттеп-қарау	ескертпе

		дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	ға арналған іс-шаралар	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18	14	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21	18	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21	18	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	18	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	кадеттер/қоса алғанда 14 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін	
		жасөспірімдер/ қоса алғанда 15-16 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін	
		жастар/қоса алғанда 17-18 жас	21	18	14 күнге дейін	
		Ересектер / 19 жас және одан үлкен	21	18	14 күнге дейін	
Спорт федерациялары, әскери-қолдан						

балы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	2	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	2	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	2	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	2	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	2	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	4	5	1	0	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Ұлдар (12 жастан аспаған)		Ұлдар (14 жастан аспаған)		Юниорлар (15 жастан аспаған)		Юниорлар (17 жастан аспаған)		Жастар (18 жастан аспаған)		Ересектер (19 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Республикалық турнирлер	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми облыстық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми республикалық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	32	96	33	99	33	99	33	99

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Қыздар (12 жастан аспаған)		Қыздар (14 жастан аспаған)		Юниорлар (15 жастан аспаған)		Юниорлар (17 жастан аспаған)		Жастар (18 жастан аспаған)		Ересектер (19 жас және одан жоғары)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыстық турнирлер	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Республикалық турнирлер	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми облыстық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми республикалық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	32	96	33	99	33	99	33	99

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	15	15	-	-	-
Облыстық турнирлер	15	15	-	-	-
Республикалық турнирлер	10	10	5	5	-
Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	5	-

Р е с м и республикалық жарыстар	15	15	10	5	5

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы (7-8 жас) Алғашқы дайындық кезеңінің негізгі міндеттері: - о Дене дамуындағы бар кемшіліктерді жою. - о Жүзу сабақтарына балалар мен жасөспірімдердің барынша көп санын тарту. - о Шұғылданушылардың тұрақты қызығушылығын, жүйелі спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салтына деген ынтасын қалыптастыру. - о Жүзудің өмірлік қажетті дағдыларын меңгеру, жүзудің барлық тәсілдерінің техникасы негіздеріне және қозғалыс дағдыларының кең ауқымына үйрету. - о Балалардың негізгі қасиеттерді игеруі: жылдамдық, ептілік, үйлестіру қасиеттері. - о Қозғалыс қабілеттерін дамытудағы морфологиялық критерийлер мен дарындылық негізінде дарынды балаларды іздеу.		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Жаттығу бағдарламаларын құрастыру кезінде 7-9 жас ептілік, жылдамдық, үйлестіру қабілеттері, икемділік сияқты қасиеттерді дамытудың сезімтал кезеңі екендігіне назар аудару қажет. Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлерінің әдістері (гимнастика) арқылы жан-жақты физикалық даму.
	35	
	5	
Техникалық	55	Бірінші жартыжылдықта суға бейімделу, суда дененің дұрыс қалпын (халықаралық термин – “stream line”) түсінуге үйрету және еркін стиль (кроль) мен арқамен жүзу техникасын меңгеру жұмыстары жүргізіледі. Екінші жартыжылдықта дельфин және брасс тәсілдерін үйренуге уақыт бөлінеді. Кезеңнің басында сабақтар жалпы оқу уақытының 60%-ы кеудемен және арқамен кроль тәсілдерінің техникасын меңгеруді жалғастыруға бағытталатындай болып жоспарланады. Қалған 40%-ы дельфин тәсілінің техникасын үйренуге бөлінеді, бұл тәсілді үйрету аяқтардың толқын тәрізді қимылдарын меңгеруден басталады (сабақ уақытының 30–40%-ы әртүрлі тәсілдермен аяқпен жүзуге бөлінеді). Соңғы төрт апта брасс тәсілінің техникасын меңгеруге арналады.

		Сабақтар жалпы оқу уақытының 60–70%-ы кеудемен кроль, арқамен кроль және дельфин тәсілдерімен жүзуге арналатындай болып жоспарланады. Қалған 30–40% брасс тәсілі техникасын үйренуге және оны жетілдіруге бөлінеді. 7–8 жастағы көптеген балалар дельфин тәсіліне арналған жаттығуларды дұрыс орындауға физикалық тұрғыдан дайын емес екенін ескеру қажет. Әсіресе құрлықта толыққанды ЖДД сабақтарын ұйымдастыру мүмкіндігі болмаған жағдайда. Бұл жағдайда оқу мерзімі ұзарады және кеудемен әрі арқамен крольды меңгергеннен кейін алдымен брасс, содан соң дельфин тәсілін үйренуге көшуге болады.
Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері мен оларды өткізуге арналған түсініктемелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: – “Stream line” қалпында сырғу (метрмен өлшенетін қашықтыққа); – Әр түрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (аяқпен 25 м, үйлесімділікте 25 м, үйлесімділікте қалаған тәсілмен 50 м).
Теориялық	3	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және спорттағы жарақаттардың алдын алу.. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы (8-9 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	39	Иілгіштік, ептілік, үйлестіру қабілеттері, жылдамдық сияқты дене қасиеттерін дамыту жалғастырылады. Құрлықтағы жаттығуларда қозғалмалы ойындар, жүгіру және гимнастикалық жаттығулар –
	29	

	10	негізгі қолданылатын әдістер болып табылады. Скалкамен секіру, эстафеталар, күрделі-үйлестіруді қажет ететін көптеген қимылдар орындалады.
Техникалық	55	Оқу жұмысының 2-ші жылындағы сабақтар да, 1-ші жылдағы сияқты , негізінен спорттық жүзу тәсілдерінің, старттардың және бұрылыстардың техникасын жетілдіруге бағытталады. Дайындық құралдарының ішінде бұрын қолданылған жаттығулар, соның ішінде судағы ойындар мен көңіл көтеру элементтері, суға секірулер бұрынғыдай кеңінен пайдаланылады. Екінші жартыжылдыққа қарай бастапқы спорттық жаттығуларға арналған тапсырмалар біртіндеп көбірек енгізіле бастайды. Сабақ мазмұнына барлық тәсілдермен аяқпен жүзу, қол мен дененің түрлі қалыптарында орындалатын әртүрлі жаттығулар, тек аяқпен немесе тек қолмен жүзу, үйлесімділікте жүзу кіреді. "Қувырок" және "маятник" бұрылыстары, сондай-ақ ашық және жабық арқамен бұрылыстар үйретіледі. Негізінен интервальдық әдіс қолданылады, оның бұл кезеңдегі мақсаты – техникалық элементтердің дұрыс орындалуына қол жеткізу. Аз көлемде дистанциялық әдіс пайдаланылады (400 м-ге дейін крольмен немесе кешенді жүзумен , толық үйлесімділікте және әртүрлі тәсілдермен аяқпен жүзу). Дельфин тәсілімен жүзу – 50 м-ден артық емес. Екінші оқу жылынан кейін үйренушілер спорттық жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын меңгеруі, бастапқы оқыту курсының теориялық және практикалық білімдерін игеруі, барлық тәсілмен 50 м қашықтықты старттан толық үйлесімділікте және 200 м кешенді жүзумен жүзіп шығуы тиіс.

Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері мен оларды өткізу жөніндегі түсініктемелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: – “Stream line” қалпында сырғанау (ұзындығы метрмен өлшенеді); – Өртүрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (аякпен 25 м, үйлесімділікте 25 м, үйлесімділікте қалаған тәсілмен 50 м).
Теориялық	3	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу іс-әрекетіне деген көзқарасты нормалау.
Барлығы	100 %	-
Бірінші және екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (9-11 жас) Оқу-жаттығу кезеңінің негізгі міндеттері - о Денсаулық жағдайын жақсарту және бақылау. - о Дене дамуындағы бар кемшіліктерді жою. - о Одан әрі туралыжүзудің барлық стильдерінің техникасын жетілдіру және жетілдіру. - о Бжалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жүйелі түрде арттыру. - о Бастапжылдамдықты, үйлестіру қабілеттерін, икемділікті дамытуға баса назар аудара отырып, негізгі физикалық қасиеттерді толықтыру, - аэробты төзімділік. Динамикада анаэробты төзімділік пен күш қабілеттерін игерудің басталуы. - о Басталуы фкөп жылдық мақсатты спорттық дайындыққа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру.		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
	35	Кезеңнің негізгі мазмұны – денсаулықты нығайту, дене қасиеттерін әрі қарай дамыту, функционалдық дайындықты арттыру, барлық жүзу тәсілдерінің техникасын жетілдіру, арнайы дене және психологиялық қасиеттерді тәрбиелеу, спорттық нәтижелерді жақсарту мақсатында жарыс тәжірибесін жинақтау. Осы кезеңдегі жаттығу процесінің негізгі бағыттары:
	25	
		- буындарда қолайлы қозғалғыштық қорын

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	10	қалыптастыру, белсенді және белсенді-пассивті жаттығуларды қолдану; - аэробтық мүмкіндіктерді дамыту : ЖДД құралдары (жүгіру, ескек есу, шаңғы жарысы және т.б.) арқылы, жүзу көлемін және жаттығу бөліктерінің ұзындығын біртіндеп арттыру, элементтер бойынша жүзу көлемін көбейту, негізінен интервальдық жаттығу әдісін қолдану; - күш қасиеттерін дамыту үшін әртүрлі жаттығуларды пайдалану: “өз салмағымен”, шағын және орташа қосымша ауырлықтармен орындалатын жаттығулар, қозғалыс қарқынына екпін қою; жаттығулардың алуан түрін қолдану, шеңберлік жаттығу.
Техникалық	50	Осы кезеңдегі судағы жаттығу процесінің негізгі бағыттары: • жүзу техникасының элементтері болып табылатын жүзу темпін (уақыт бірлігіне орындалатын қимыл саны) және жүзу қадамын (бір циклде жүзушінің алға жылжу қашықтығы) барлық тәсілдерде түсінуге, кейін оларды саналы түрде бақылауға үйрету; • қозғалыс жылдамдығын белсенді дамыту — құрлықта (секіргіш жаттығулар, спринттер) да, суда (секіргіш жаттығулар, 15 секундқа дейінгі максималды үдеулер) да; • жүктемелердің қарқындылығы мен жүзу жылдамдығын жас ерекшеліктеріне сай ескере отырып, жаттығу процесіне көлемі шағын анаэробты-гликолиттік бағыттағы жүктемелерді біртіндеп енгізу; • суда күшті дамыту үшін жүзу элементтері бойынша жаттығуларды қолдану, қозғалыс кинематикасын бұзбайтын, " ілгерілемелі" қимылдар барысында "күштік қосымшаларды" енгізу, әртүрлі құралдарды пайдалану (әртүрлі өлшемдегі қалақшалар, қылбұрау — ласты, кедергілер). Судағы сабақтар төрт спорттық жүзу тәсілінің, старттар мен

		бұрылыстардың техникасын жетілдіруге, әр тәсілмен қателіксіз жүзілетін дистанция ұзындығын біртіндеп арттыруға бағытталған. Одан әрі дайындық барысында сабақтардың тығыздығы біртіндеп артады, жаттығуларда жүзілетін қашықтықтың ұзындығы және сериялардағы қайталау саны көбейеді, бірақ жүзу техникасының сапасын жоғалтпай !
Бақылау-бағалау нормативтері	3	Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге қатысты түсініктемелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан секіру саны (см); • Скалкамен секіру (30 секундтағы саны); • Турникте іліну (уақыты, секундпен); • Висте аяқ көтеру (рет саны); • Статикалық "планка" (ұстау уақыты, секундпен); • 1 кг допты қабырғаға 10 секунд ішінде лақтыру (рет саны); • Турникте тартылу (рет саны); • Еденнен қолды бүгу-жазу (рет саны). Судағы бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • "Stream line" қалпында борттан итерілу арқылы сырғанау (қашықтығы метрмен); • Тумбочкадан старт (бұйрық бойынша) және 15 метрге дейінгі шығу (баттерфляй аяқтары) — уақыты секундпен; • Әртүрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (баллмен) (100 м таңдаған тәсілмен + 200 м кешенді жүзу үйлесімділікте); • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "Rudolph Table" кестесі бойынша ұпаймен бағалау (таңдау бойынша жарыс қашықтығы + 200 м кешенді жүзу)

Тактикалық	5	Тактика негіздері жарыс қашықтығын жүзіп өту.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Сырқаттанушылық пен жарақаттанудың профилактикасы. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	2	Күрделі жаттығу тапсырмаларын шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттерін және ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Барлығы	100 %	
Үшінші, төртінші, бесінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (11-14 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Құрлықта, бұрын меңгерілген жаттығуларға қоса, дене ортасы (корпус) бұлшықеттерін күшейтетін жаттығулар белсенді түрде енгізіледі. Резеңке амортизаторларды, шағын және орташа салмақтары бар жаттықтырғыштарды, "Medicine Ball" добын, "4D Pro" тренажұрын қолдану қосылады. Иілгіштікті және қозғалыс жылдамдығын дамытуға бағытталған жаттығулар тұрақты түрде жүргізіледі.
	15	
	10	
Техникалық	25	Бұл кезеңде 11–14 жас аралығындағы ұлдар мен қыздар үшін жүзуге дайындық негізін барлық төрт спорттық жүзу тәсілдерінің техникасын (соның ішінде кешенді жүзу), старттар мен бұрылыстарды жетілдіру жұмыстары құрайды. Сондай-ақ оқу процесіне жүзу техникасының кез келген тәсілін орындаудағы қадам мен темп сияқты негізгі тиімділік критерийлерін түсіну және кейіннен оларды бақылау дағдыларын меңгеру енгізіледі. Жаттығу барысында жүзу көлемі біртіндеп артады. Бірақ! Жүзу көлемін арттыру критерийі – техника сапасын жоғалтпай жүзу қабілеті. Осы критерийді ескере отырып, аптасына жаттығу жиілігін 6-дан 10 ретке дейін арттыруға болады. Жаттығу

		көлемін және қарқындылығын белсенді түрде арттыру қыздар үшін маңызды, өйткені олардың биологиялық жетілуі ерте басталады.
Арнайы жүзу дайындығы	25	Осы кезеңде жас жүзушілер аэробты және анаэробты жүзу ұғымдарымен танысатындықтан, оқу процесіне ААШ (анаэробты алмасу шегі) ұғымы енгізіледі, сондай-ақ оның нәтижелілікті арттырудағы рөлі түсіндіріледі. Бұл дайындық спектрін сапалы бақылау тек биохимиялық бақылау арқылы мүмкін. Сол себепті клуб дәрігерінің міндетті түрде тесттік мобильді құрылғы – "лактометр" болуы қажет. Арнайы назар "аяқпен жүзуге" аударылады. Әр түрлі тәсілдермен "аяқпен жүзу" осы кезеңде жаттығу бағдарламасының жалпы көлемінің 20–30%-ын құрауы тиіс. Жарыстар мен бақылау сынақтарының саны осы кезеңде жылына 14–18 ретке дейін артады.
Контрольдік бағалау нормативтері	8	Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері, 3–4–5 жылдық ОЖТ топтары үшін және оларды өткізуге қатысты түсініктемелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Скалкамен секіру (30 секундтағы саны); • Турникте іліну (уақыты, секундпен); • Висте аяқ көтеру (рет саны); • Статикалық "планка" (ұстау уақыты, секундпен); • 1 кг допты қабырғаға 10 секундта лақтыру (рет саны); • Турникте тартылу (рет саны); • Еденнен итеру жаттығулары (рет саны); • Штангамен жатып көтеру (максималды күш, кг); • Штангамен отырып тұру (максималды күш, кг). Жүзуге дайындық бойынша бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар:

		• "Stream line" қалпында сырғанау, борттан итеру арқылы (қашықтығы метрмен); • Тумбочкадан старт (бұйрық бойынша) және 15 м-ге дейін шығу (баттерфляй аяқтары) – уақыты секундпен; • Әртүрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (баллмен) (100 м таңдаған тәсіл + 200 м кешенді жүзу үйлесімділікте); • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау (таңдау бойынша жарыс қашықтығы + 200 м кешенді жүзу).
Тактикалық	8	Жетілдіру жарыс қашықтығын жүзіп өту тактикасы. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	3	Дене қабілеттері және дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	4	Спорттық іс-әрекетке деген көзқарасты бекіту, жаттығуларға және жарыс жүктемелеріне төзімділікті қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді жетілдіру.
Барлығы	100 %	
Бірінші, екінші, үшінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы Спорттық жетілдіру кезеңінің негізгі міндеттері: - о Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. - о Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробты және анаэробты төзімділіктің, техникалық және психологиялық дайындықтың деңгейін одан әрі арттыру, максималды күштің белсенді дамуы. - о Өңірлік және Республикалық ресми спорттық жарыстарда ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу, жоғары халықаралық нәтижелер деңгейіне жету. - о Спорттық мотивацияның жоғары деңгейіне жету. - о Денсаулықты сақтау.		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
	25	Жаттығушылардың жасы максималды күшті дамытуға оңтайлы болып табылады. Жаттығуларға максималды салмақтармен орындалатын жаттығулар енгізіледі. Кезеңнің басында арнайы күштік мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған жұмыс жүргізілуі қажет (жылдамдық-күш және күштік төзімділік), кезең соңына
	10	

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	15	жақында жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту жұмыстарының үлесі артады. Максималды күштің өсу динамикасын бақылау маңызды. Сондай-ақ жылдамдық-күш қабілеттерінің дамуын бақылау да жүргізіледі (мысалы, "TENDO" тренажері). Дене ортасы бұлшықеттерін күшейту жаттығулары белсенді түрде жалғасады. Пайдаланылады: резеңке амортизаторлар; шағын, орташа және үлкен салмақтағы күштік тренажерлер; "Medicine Ball"; "4D Pro" тренажері және суда спортшының қалпын барынша имитациялайтын басқа да күштік кондицияны дамыту құралдары.
Техникалық	20	Таңдалған жүзу тәсілінің техникасын жетілдіру жұмысы жалғасады. Бірақ! Техниканы бағалау бақылауы визуалды әдіс арқылы емес, жүзушілердің техникасының “тиімділігін” анықтайтын тестілеу әдісі арқылы жүргізіледі, ол жүзу техникасының параметрлерінің өзара байланысына (жылдамдық/қадам/темп) негізделген. “Тиімділік” тесті – бұл тест 50 м қашықтықтағы 6 бөлікті старттан, “толық қалпына келу” демалыс аралығымен жүзіп өтуге арналған. Бөліктерді жүзіп өтуге жоспарланған уақыт алдын ала белгіленеді. Бұл тесттің 2 түрін өткізуге болады: 1. “Прогрессивті тиімділік тесті” – бұл нұсқада бөліктерді жүзіп өту уақыты “орташа” деңгейден “максималды” деңгейге дейін прогрессиямен артады. 2. “Модельді тиімділік тесті” – бұл тестте барлық бөліктер жоспарланған жарыстық жылдамдықпен жүзіледі. Екі тест түрінде де уақыт көрсеткіштері (50 м уақыты және 4 цикл уақыты) тіркеледі, кейін Microsoft Excel бағдарламасында арнайы формула арқылы өңделеді. Соңғы кесте темп, қадам

		ұзындығы, жылдамдық және уақыт көрсеткіштерін шығарып, олар бір көрсеткішке – тиімділік коэффициентіне біріктіріледі. Бірінші тест нұсқасы әртүрлі жылдамдық диапазондарында техника компоненттерінің (қадам/темп/жылдамдық) өзара әрекетін көрсетеді. Екінші нұсқа жоспарланған жарыстық жылдамдыққа сәйкес дұрыс қадам/темп комбинациясын анықтау үшін қолданылады. Бұл тест динамикада қарастырылуы қажет, ол жаттықтырушы мен спортшының жүзу техникасын жетілдіру жұмысының тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.
		Бұл үшін спортшылардың функционалдық мүмкіндіктерін аз көлемде жұмыс арқылы, жарыс қызметіне жақын сипатта арттыруға мүмкіндік беретін құралдар кеңінен қолданылады. Жаттығу процесінде “Жарыстық Модель” әдісі белсенді және жүйелі түрде пайдаланылады. Бұл әдісте бөліктердің ұзындығы мен демалыс аралықтарына байланысты гликолиттік (анаэробты) режимдегі жүктеме қолданылады. “Жарыстық Модель” – жаттықтырушы мен спортшы жоспарлайтын, таңдалған жарыстық қашықтықты жүзіп өту моделін білдіреді, оған старттан финишке дейінгі бөліктердің уақыты, сонымен қатар қашықтықты жүзіп өту кезеңдерінде гребок саны мен темп динамикасы кіреді. “Жарыстық Модель” бағдарламасымен жаттығудың міндетіне әртүрлі серияларды жүзіп өту, таңдалған демалыс аралығы мен бөліктердің ұзындығы әртүрлі комбинацияларда, бірақ модельдің барлық компоненттерін дәл орындау (жылдамдық/гребок саны/темп/ұзындық) кіреді. Осы кезеңде спорттық мамандандыру соңғы рет

Арнайы жүзу дайындығы	25	таңдалады, спортшылардың дайындығы спринтке, орта немесе ұзын қашықтықтарға бейімділігіне қарай нақты түрде дифференцияланады. Жаттығуды жоспарлау күннен-күнге жеке сипат алады. Негізгі тенденция – ААШ деңгейінде (Анаэробты алмасу шегінде) жаттығу көлемінің өсуі, сонымен қатар үйлесімділікте, аяқпен жүзу кезінде ААШ тесттерін жүйелі түрде қайталау және көрсеткіштердің динамикасын бақылау. “ААШ Тесті” – жаттығу тесті, үш сериядан тұрады, әр серияда 6–10 бөліктен тұратын таңдалған ұзындықтағы (50–400 м, тәсіл мен ұзындық спортшының мамандануына байланысты) жүзіп өту қарастырылады, белгіленген уақыт аралығымен. Бірінші сериядағы жүзу жылдамдығы төмен болып, келесі серияларда прогрессияланады (тесттің екінші атауы – “қабаттық”). Әр серияны жүзіп болғаннан кейін, қаннан тамшы үлгіні жылдам жинау арқылы "лактометр" құрылғысымен лактат (Lactate – La) деңгейі анықталады. Қандағы La деңгейі сериядағы алынған жүктеменің дәрежесін көрсетеді. Тесттің мақсаты – таңдалған бөліктегі La деңгейі 4,0 mmol сәйкес жүзу жылдамдығы/уақытты анықтау. Бұл деңгей анаэробты алмасу шегіне сәйкес келеді. Тестілеу барысында барлық уақыт көрсеткіштері, гребок саны және темп тіркеледі, кейін Microsoft Excel бағдарламасында арнайы формула арқылы өңделеді. Бұл тест динамикада қарастырылуы тиіс. Күтілетін нәтиже – тесттен-тестке ААШ деңгейінде спортшының жаттығу жылдамдығының артуы.
		Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері, 1–2–3 жылдық Спорттық Жетілдіру топтары үшін және оларды өткізуге қатысты

Контрольдік бағалау нормативтері	15	түсініктемелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Скалкамен секіру (30 секундтағы саны); • 3 кг допты қабырғаға 10 секундта лақтыру (рет саны); • Штангамен жатып көтеру (максималды күш, кг); • Штангамен отырып тұру (максималды күш, кг). Жүзуге дайындық бойынша бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • "Сырғанау" (қашықтығы метрмен); • Тумбочкадан старт (бұйрық бойынша) және 15 м-ге дейін шығу (баттерфляй аяқтары) – уақыты секундпен; • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау; • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "AQUA Piont" кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	5	Жетілдіру жарыс қашықтығын жүзіп өту тактикасы. Дамыту және жетілдіру тактикалық ойлау.
Теориялық	5	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау жарыс қашықтығын жүзіп өту, әзірлеу және жетілдіру әдептілікке және техникалар старттар мен бұрылыстарды орындау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлік қасиеттерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (19 жас және одан жоғары) Жоғары спорттық шеберлік кезеңінің негізгі міндеттері о Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін және барлық физикалық қасиеттерін барынша арттыру. о Халықаралық жарыстарда ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу.		

о Спорттық мотивацияның, психологиялық жағдайдың жоғары деңгейіне жету, жеке "жеңімпаз менталитетін" тәрбиелеу.

о Денсаулықты сақтау.

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Осы кезеңнің негізгі мазмұны – спортшылардың организмнің функционалдық мүмкіндіктерін шекті мобилизациялауға қабілетті жаттығу құралдарын барынша пайдалану. Жаттығу жұмысының көлемі мен қарқындылығының жалпы көрсеткіштері максимумға жетеді, үлкен жүктемелермен жаттығулар кеңінен жоспарланады. Физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау – ойын шеберлігін жетілдіру үшін негіз болып табылады.
	8	
	12	
Техникалық	32	ЖСШ кезеңінде жүзушілердің техникасын жетілдіру көбінесе олардың жүзу қозғалыстарының құрылымын объективті бағалауға арналған құралдарды қолданумен байланысты, оның негізінде кино-және бейнематика техникасын пайдалану жатыр. Сондай-ақ жүзу техникасының тиімділігінің динамикасын бақылауға арналған тесттер өткізіледі ("Прогрессивті тиімділік тесті", "Модельді тиімділік тесті"). Жоғары деңгейдегі жүзушілерді дайындау жүйесін әрі қарай жетілдірудің маңызды резервтері – олардың дайындық процесін жарыс қызметінің құрылымдық ерекшеліктері мен дайындық деңгейін, жеке ерекшеліктерін мұқият ескере отырып басқару, сондай-ақ осы процеске ғылымның байланысты салаларының мамандарын тарту арқылы ірі халықаралық жарыстарға ғылыми негізделген дайындық жүйесін қамтамасыз ету , Арнайы Кешенді Ғылыми-практикалық Топтарды (СКНПГ) құру жолымен жүзеге асырылады.
		ААШ деңгейінде жаттығу көлемі максимумға жетеді, сондай-ақ "жарыстық модель" жаттығулары

Арнайы жүзу дайындығы		кезінде анаэробты гликолизді максималды мобилизациялау жүзеге асырылады, қажет болған жағдайда биохимиялық бақылау жүргізуге болады. Спринтерлер мен ұзақ қашықтыққа жүзушілерді жаттықтырудағы айырмашылықтар одан әрі айқын байқалады. Осы кезеңде тар мамандандырылған дайындыққа өту аяқталады. Дайындық кезеңінің ұзақтығы (жалпы дайындық кезеңі) елеулі қысқарады, ал арнайы физикалық және жүзу дайындық кезеңдері, сондай-ақ жарыстық кезеңдердің ұзақтығы артады. Жарыстық кезеңде маусымның басты старттарына дайындық үшін жарыстық старт сериялары қолданылады. Жеке мүмкіндіктерді барынша жүзеге асыру кезеңінде организмге ерекше үлкен жүктеме берілетін қарқынды микроциклдер кеңінен жоспарланады. Мезоциклдерді жоспарлаудың кең таралған нұсқасы – қарқынды немесе жарыстық микроциклдерді қалпына келтіру микроциклдерімен алмастыру, бұл кезде қалпына келтіру және белсенді демалыс құралдары кеңінен қолданылады. Осы дайындық кезеңінде спортшының психологиялық дайындығының деңгейі маңызды рөл атқарады.
Контрольдік бағалау нормативтері		Жоғары спорттық шеберлік кезеңіндегі жүзуге дайындық бойынша бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығу: жарыстарда негізгі қашықтықтарды жүзіп өту және нәтижесін "AQUA Piont" кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	34	Жетілдіру жарыс қашықтығын жүзіп өту тактикасы. Жетілдіру тактикалық ойлау.
		Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және

Теориялық	7	арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау жарыс қашықтығын жүзіп өту, әзірлеу және жетілдіру әдептілікке және техникалар старттар мен бұрылыстарды орындау.
Психологиялық	6	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлік қасиеттерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

ОЖТ 1-2 топтары (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар			
		1-ші		2-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ
Жалпы және арнайы дене дайындығы (құрлықта)					
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	3	160	145	180	165
	2	150	135	170	155
	1	140	125	160	145
Арқанмен секіру (рет саны/30 үшін")	3	30	40	35	45
	2	25	35	30	40
	1	20	30	25	35
Тірекке ілініп тұрады (секундтардағы уақыт")	3	20"	15"	30"	25"
	2	15"	12"	25"	15"
	1	10"	9"	20"	10"
Аспалы аяқты көтеру (рет саны)	3	8	6	9	7
	2	7	5	8	6
	1	6	4	7	5
Статикалық жолақ" (секундтарда ұстап тұру")	3	45"	40"	50"	45"
	2	40"	35"	45"	40"
	1	35"	30"	40"	35"
Дәрілік допты (1 кг) қабырғаға 10 " жылдамдықпен лақтыру (рет саны)	3	6	5	7	6
	2	5	4	6	5
	1	4	3	5	4
	3	5	3	7	5
	2	4	2	6	4

Штангада тартылу (рет саны)	1	3	1	5	3
Еденнен итеру (рет саны)	3	10	7	12	9
	2	8	6	10	7
	1	6	5	8	6
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау	24	Өте жақсы			
	18 - 23	Жақсы			
	11 - 17	Қанағаттанарлық			
	8 - 10	Қанағаттанарлық емес			

Топтар ОЖТ 3-4-5 (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		3-ші		4-ші		5-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Жалпы және арнайы дене дайындығы (күрлықта)							
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	3	190	170	200	180	220	190
	2	170	150	180	160	200	170
	1	150	130	160	140	180	150
Арқанмен секіру (рет саны/30 үшін")	3	45	45	55	55	60	60
	2	40	40	45	45	50	50
	1	35	35	40	40	40	40
Тірекке ілініп тұрады (секундтардағы уақыт")	3	45"	30"	60"	40"	70"	50"
	2	40"	25"	55"	35"	60"	40"
	1	35"	20"	45"	30"	50"	30"
Аспалы аяқты көтеру (рет саны)	3	10	8	11	9	12	10
	2	9	7	10	8	11	9
	1	8	6	9	7	10	8
Статикалық "жолақ" (секундтарда ұстап тұру")	3	55"	50"	60"	55"	75"	60"
	2	50"	45"	55"	50"	60"	55"
	1	45"	40"	50"	45"	55"	50"
Дәрілік допты (1 кг) қабырғаға 10 " жылдамдық пен лақтыру (рет саны)	3	8	7	10	9	12	10
	2	7	6	9	7	10	8
	1	6	5	7	6	8	7
Штангада тартылу (рет саны)	3	9	7	12	9	15	10
	2	7	5	10	7	12	8
	1	5	3	8	5	10	6

Еденнен итеру (рет саны)	3	15	10	17	13	20	15
	2	12	8	14	11	16	13
	1	10	6	12	9	14	10
Штангамен жатып сығу (кг-дағы максималды күш)	3	40	20	45	25	50	30
	2	35	17	40	20	45	25
	1	30	15	35	17	40	20
Штангамен отырып еңкейу (максималды күш, кг-мен)	3	50	30	55	35	60	40
	2	45	27	50	30	55	35
	1	40	22	45	25	50	30
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау	30	Өте жақсы					
	22 - 29	Жақсы					
	15 - 21	Қанағаттанарлық					
	10 - 14	Қанағаттанарлық емес					

СЖТ 1-2-3 топтары (Жасөспірімдер-жасөспірімдер)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		1-ші		2-ші		3-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Жалпы және арнайы дене дайындығы (құрлықта)							
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	3	190	170	200	180	220	190
	2	170	150	180	160	200	170
	1	150	130	160	140	180	150
Арқанмен секіру (рет саны/30 үшін")	3	45	45	55	55	60	60
	2	40	40	45	45	50	50
	1	35	35	40	40	40	40
Дәрілік допты лақтыру (3 кг) қабырғатуралы 10" үшін (рет саны)	3	8	7	10	9	12	10
	2	7	6	9	7	10	8
	1	6	5	7	6	8	7
Штангамен жатып сығу (кг-дағы максималды күш)	3	60	40	65	45	70	50
	2	55	35	60	40	65	45
	1	50	30	55	35	60	40
Штангамен отырып еңкейу (	3	70	50	80	55	90	60
	2	65	45	75	50	95	55

максималды күш, кг-мен)	1	60	40	70	45	80	50
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау	15	Өте жақсы					
	12 - 14	Жақсы					
	9 - 11	Қанағаттанарлық					
	5 - 8	Қанағаттанарлық емес					

Оқу топтарының оқушылары үшін арнайы жүзу дайындығы бойынша бақылау-бағалау нормативтері

АДТ-1 топтары (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балдар	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы				
“Қалыпта "сырғystream line", бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		3	6 м.	6 м.
		2	5 м.	5 м.
		1	4 м.	4 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	барлық тәсілдермен аяқпен 25 м (кеудеге, арқаға домалату, брасс, баттерфляй)	4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	*	*
	25 м барлық тәсілдермен үйлестіруде (кеудеге, арқаға, кеудеге, ваннаға айналдыру.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	таңдау бойынша кез келген тәсілмен 50 м	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		39	Өте жақсы	
		29 - 38	Жақсы	
		19 - 28	Қанағаттанарлық	
		10 - 18	Қанағаттанарлық емес	

Түсіндірмелер:

* Аяқпен жүзу кезінде ұпай жинау кезінде әр әдіс бойынша үш негізгі компонент ескеріледі:

а. тобық буынының қозғалғыштығы (домалату, арқамен домалату, баттерфляй тәсілдеріне арналған, жақсы – белсенді ұтқырлық; брасс әдісі үшін жақсы – аяқтың белсенді бұрылысы).

б. тізе буынындағы аяқтың бүгілу дәрежесі (айналдыру, арқамен айналдыру, баттерфляй тәсілдері үшін жақсы – иілудің минималды дәрежесі; брасс әдісі үшін, жақсы – бүгілу деңгейі - 90°, тізелерді екі жаққа аздап созған кезде).

б. жамбастың тербеліс дәрежесі (домалату, арқамен домалату және брасс тәсілдеріне арналған, жақсы – ауытқудың жоғары дәрежесінің болмауы немесе болмауы; көбелектің соғу әдісі үшін тербелістің жоғары дәрежесіне жол беріледі, бірақ шамадан тыс айтылмайды).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып, ұпайлар келесі қағида бойынша қойылады:

4 ұпай – барлық 3 компонент жақсы орындалған

3 балл – 2 компонент жақсы, 1 компонент нашар

2 балл – 1 компонент жақсы, 2 балл нашар

1 балл – барлық компоненттер нашар

****Ұпайларды қою кезінде, 25 м және 50 м қашықтықта үйлестіре отырып, әр әдіспен жүзу кезінде оның тиімділігін анықтайтын үш негізгі критерий ескеріледі:**

а. бастың қалпы (барлық тәсілдер үшін сырғанау сәтінде, жақсы – орташа жағдай) (тыныс алғанда: қоян жақсы – жаққа/сәл алға; баттерфляй және брасс әдісімен жүзу үшін жақсы – судың үстінен ең аз алға; арқа үшін – қарастырылмайды)

б. дененің қалпы (арқамен жүру тәсілі үшін, жақсы – абсолютті көлденең позиция; кроль әдісі үшін, жақсы – "шабуыл" бұрышының минималды төзімділігімен көлденең; баттерфляй және брасс әдісімен жүзу тәсілі үшін, жақсы – тыныс алу кезінде дене бұрышының онтайлы өзгеруі)

б. қол мен аяқ жұмысының үйлестірушілік үйлесімі (айналдыру және арқамен айналдыру тәсілі үшін, жарайды – инсультті бастау үшін бір қолдың кірісінің екінші қолдың инсультының аяқталуымен және инсультті аяқтайтын қолмен аттас аяқтың соққысымен үйлесуі; көбелек үшін жақсы – бірінші соққының қолдың суға түсуімен және инсульттің басталуымен, ал екінші соққының қолмен соққының аяқталуымен үйлесуі; брасс үшін жақсы – соққының басталу фазаларының соққының соңында қолды алға қарай белсенді "жіберумен" үйлесуі).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып, ұпайлар келесі қағида бойынша қойылады:

4 ұпай – барлық 3 компонент жақсы орындалған

3 балл – 2 компонент жақсы, 1 компонент нашар

2 балл – 1 компонент жақсы, 2 балл нашар

1 балл – барлық компоненттер нашар

АДТ-2 топтары (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы			
	3	7 м.	7 м.

"Қалыпта"сырғу"stream line", бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		2	6 м.	6 м.
		1	5 м.	5 м.
Борттан қалыпта шығу "stream line", аяқты тыныссыз көбелек (ұзындығы метрмен)		3	12 м.	12 м.
		2	11 м.	11 м.
		1	10 м.	10 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	50 м барлық тәсілдермен үйлестіруде (кеудеге, арқаға, кеудеге, ваннаға айналдыру.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	үйлестіруде 200 м к/п.	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Старттан (жарыстан) 50 м қашықтықта жүзу, уақытты бақылау (таңдау әдісі), нәтижені кесте бойынша бағалау "Rudolph Table" *		4	18-20 ұпай	18-20 ұпай
		3	15-17 ұпай	15-17 ұпай
		2	12-14 ұпай	12-14 ұпай
		1	1-11 ұпай	1-11 ұпай
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		30	Өте жақсы	
		22 - 29	Жақсы	
		14 - 21	Қанағаттанарлық	
		8 - 13	Қанағаттанарлық емес	

Түсіндірмелер:

**Бастауыш оқытудың 2-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлері бастауыш оқытудың 1-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас.

* Кесте "Rudolph Table" неміс маманы Клаус Рудольф өзінің көпжылдық зерттеулерінің және жүзушілердің спортшыларының бүкіл спорттық мансабындағы нәтижелерін бақылаудың нәтижелері бойынша жасаған. Бұл кесте спортшының жасына сәйкес бағдарламаның кез келген түріндегі нәтижені бағалайды және 1-ден 20 ұпайға дейінгі дәрежеге ие. Ұпайлардың "маңыздылығын" келесі деңгейлер арқылы анықтауға болады:

1/2 ұпай – V санат Клубтық деңгейдегі (жергілікті ұйымның)

3/4 ұпай – IV клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

5/6 ұпай – III клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

7/8 ұпай – II клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

9/10 ұпай – I клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

11 ұпай – өңірлік құрама командалардың төмен деңгейі

12/13 ұпай – өңірлік құрама командалардың орташа деңгейі

14/15 ұпай – өңірлік құрама командалардың жоғары деңгейі

16 ұпай – өңірлік деңгейден Ұлттық деңгейге өту балы

17/18 ұпай – жоғары ұлттық деңгей

19 ұпай – Ұлттық деңгейден Халықаралық деңгейге өту балы

20 ұпай – Нәтиженің халықаралық деңгейі

"Клаус Рудольфтың өзі нәтижені бағалау әдісіне түсініктеме бере отырып, егер спортшы(ға) ерте жастық шағында 20 ұпайлық нәтиже көрсетсе, бұл ересек жаста бұл спортшының (ға) жоғары деңгейге жететініне мүлдем кепілдік бермейтініне назар аударады. Халықаралық нәтижелер деңгейі."

Кестенің негізгі мақсаты "Rudolph Table" – жасөспірім спортшылардың көрсеткіштерінің динамикасын қарау.

ОЖТ-1-2 топтары (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балдар	Жылдар			
			1-ші		2-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)						
““Қалыпта "сырғystream line" , бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		3	10 м	9 м.	12 м.	10 м
		2	8 м.	7 м.	10 м.	8 м
		1	6 м.	6 м.	8 м.	7 м.
Тумбочкадан (команда бойынша) 15 метрге дейін шығумен (баттерфляйдың аяқтары) старт. (секундтардағы уақыт")		3	9,0”	10,0”	8,0”	9,0”
		2	10,0”	11,0”	9,0”	10,0”
		1	11,0”	12,0”	10,0”	11,0”
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	100 м. үйлестірудегі таңдау бойынша тәсіл	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	үйлестіруде 200 м к/п.	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу “Rudolph Table”	Таңдау бойынша жарыс қашықтығы	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м.К./жүзу	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		22	Өте жақсы			
		16 - 21	Жақсы			
		10 - 15	Қанағаттанарлық			

Түсіндірмелер:

*1-ші және 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу топтары үшін жүзу техникасын бағалау критерийлері бастапқы дайындық кезеңіндегі жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас.

ОЖТ топтары-3-4-5 (кіші әйелдер/жасөспірімдер)

Бақылау жаттығулары		Балдар	Жылдар					
			3-ші		4-ші		5-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)								
"Қалыпта"сырғу"stream line", бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		3	14 м.	12 м.	15 м	13 м.	16 м.	14 м
		2	12 м.	10 м.	13 м.	11 м.	14 м.	12 м
		1	10 м.	8 м.	11 м.	9 м.	12 м.	10 м.
		Тумбочкадан (команда бойынша) 15 метрге дейін шығумен (баттерфляйдың аяқтары) старт. (секундтардағы уақыт")		3	7,0”	8,0”	6,8”	7,8”
2	7,5”			8,5”	7,3”	8,3”	7,0”	8,0”
1	8,0”			9,0”	7,8”	8,8”	7,5”	8,5”
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу “Rudolph Table”	Бәсекеге қабілетті қашықтық таңдау бойынша	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м.К./жүзу	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		14	Өте жақсы					
		10 – 13	Жақсы					
		7 – 9	Қанағаттанарлық					
		4 – 6	Қанағаттанарлық емес					

СЖТ тобы-1-2-3 (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		1-ші		2-ші		3-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
“Сырғу” (ұзындығы метрмен)	3	18 м.	15 м.	20 м	16 м.	22 м.	17 м
	2	16 м.	13 м.	18 м.	14 м.	20 м.	15 м
	1	14 м.	11 м.	16 м.	13 м.	18 м.	13 м.

Тумбочкада н старт (команда бойынша) бастап шығуымен (баттерфляй аяқпен) 15 м-ге дейін. (секундтардағы уақыт")	3	6,3"	7,3"	5,8"	6,8"	5,5"	6,5"
	2	6,8"	7,8"	6,3"	7,3"	6,0"	7,0"
	1	7,3"	8,3"	6,8"	7,8"	6,5"	7,5"
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "Rudolph Table"	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
	3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "AQUA Piont"*	4	700	700	740	740	780	780
	3	680	680	720	720	750	750
	2	660	660	700	700	720	720
	1	640	640	680	680	700	700
Интегралдық сараптамалық бағалау балдар сомасы бойынша	14	Өте жақсы					
	10 - 13	Жақсы					
	7 - 9	Қанағаттанарлық					
	4 - 6	Жаман					

Түсіндірмелер:

*Кесте "AQUA Piont" Халықаралық жүзу федерациясы құрған (FINA), электронды уақытты тіркеу жүйесін пайдалана отырып, жарыстарда жарыс бағдарламасының кез келген ресми түрлерінде көрсетілген нәтижелерді ұпаймен бағалау. Кесте орнатылған жаңа Әлемдік рекордтарға (1000 ұпай) байланысты жыл сайын жаңартылып отырады, бұл нәтижелерді Әлемдік жүзудің даму динамикасына сәйкес бағалауға мүмкіндік береді.

ЖСШ тобы (әйелдер/ерлер)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		18 жас		19 жас		20 жыл және одан жоғары	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда негізгі қашықтықтарды жүзу “AQUA Piont”	3	830 >	830 >	840 >	840 >	850 >	850 >
	2	815	815	825	825	835	835
	1	800*	800*	810	810	820	820
Интегралдық сараптамалық бағалау балдар сомасы бойынша	2	Жақсы					
	1	Қанағаттанарлық					

Түсіндірмелер:

800* - "Қазақстан Республикасының жүзу бойынша бірыңғай спорттық классификациясының" соңғы басылымына сәйкес, кесте бойынша 800 ұпайға сәйкес нәтиже "AQUA Piont", Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері ХДСШ атағын алуға құқық береді).

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)		
1	Спорт тық майка	дана	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	2	1
2	Шорт	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1

3	Спорт тық костю м	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Кросс овкала р	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Тақтат астар	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Халат	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Шұлы қ	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Сөмке - рюкзак	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Жүзуге арналған көзілді іріктер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
10	Жүзу қалпағы	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Тәжірибелік балқытпалар	дана	адам	1	1	1	1	2	1	3	1	-	-
12	Жаттығуға арналған купальниктер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	3	1	-	-
13	Гидрошорттар бәсекеге қабілетті	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Гидрокупальник бәсеке	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

Ашық суда жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Ашық суда жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ашық суда жүзу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Бұл спорттық дайындық стандарты жүзумен айналысатын спортшыларға арналған, және олардың ұзақ жылдық дайындық кезеңіндегі (бастапқы дайындықтан бастап, спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңіне дейін) барлық қажетті параметрлерін қамтиды.

Спорттық дайындық жүйесінің міндеттері:

- жүзудің барлық стильдері техникасын үйрету және жетілдіру;
- жалпы және арнайы дене дайындығын жүйелі түрде арттыру;

- жас спортшылар организмін жоғары жүктемелерге біртіндеп бейімдеу;
- жоғары нәтижеге жетуге бағытталған спорттық мотивация қалыптастыру.

Стандартты әзірлеу барысында оқу-әдістемелік құралдар, арнайы әдебиеттер, Қазақстан ұлттық құрамасы спортшылары бойынша көпжылдық бақылау деректері және әлемдік жүзудегі заманауи зерттеулер пайдаланылды.

Стандарттың негізгі мақсаттары:

- балалар мен жасөспірімдерді жүзу және ашық суда жүзу спорт түрлеріне көптеп тарту, денсаулықты нығайту және тұлғалық қасиеттерді дамыту;
- спортшыларды көпжылдық жүйелі даярлауға жағдай жасау, бастапқы кезеңнен халықаралық деңгейдегі жеңістерге дейін қолдау көрсету (Азия чемпионаттары, Азия ойындары, Әлем кубоктары және Олимпиада ойындары);
- жалпы дене, арнайы дене, техникалық, психологиялық және теориялық дайындықты жас ерекшеліктеріне және сенситивті кезеңдерге сай жүйелі оқыту.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416 сағат
	АД– 2	8	10 сағат	520 сағат
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624 сағат
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728 сағат
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936 сағат
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 ч сағат	1040 сағат
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248 сағат
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352 сағат
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456 сағат
	ЖСШ	3	32 / 36 сағат	1664 / 1872 сағат
	Клубтар\үйірмелер	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері	Балалар жасы / 7-13 жас қоса алғанда			
	Жасөспірімдер/ 14-16 жас қоса алғанда			

бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Юниорлар/ 17-19 жас қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жастар/ 20-22 жас қоса алғанда	
	Ересектер/ 23 жас және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с п о р т мектептері, интернаттар, жоғары спорт	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 1	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды		
	СЖ – 2	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
	ЖСШ	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар жасы / 7-13 жас қоса алғанда	18 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
	Жасөспірімдер/ 14-16 жас қоса алғанда	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
	Юниорлар/ 17-19 жас қоса алғанда	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
	Жастар/ 20-22 жас қоса алғанда	24 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
	Ересектер/ 23 жас және одан жоғары	24 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін				
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді								

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	2	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	2	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	2	0	4

интернаттар , жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3-тен жоғары	1	4	1	2	1	4
	СЖ – 1	3	5	1	2	3	5
	СЖ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖ 2-ден жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	4	5	1	0	4	5
	Клубтар/үйірмелер	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезендерде	Дайындық кезендеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қ							

олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке, командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Ұлдар (11 жастан аспаған)		Ұлдар (13 жастан аспаған)		Ұлдар (15 жастан аспаған)		Жасөспірімдер (17 жастан аспаған)		Жастар (19 жастан аспаған)		Ересектер (20 және одан жоғары)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыстық турнирлер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Республикалық турнирлер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Ресми облыст	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30		60

ы қ жарыс тар											20	
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Халық аралық жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

Әйелдер (жеке, командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Қыздар (11 жастан аспаған)		Қыздар (13 жастан аспаған)		Қыздар (15 жастан аспаған)		Жасөспірімдер (17 жастан аспаған)		Жастар (19 жастан аспаған)		Әйелдер (20 және одан жоғары)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыс тық турнир лер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Респуб ликал ы қ турнир лер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Ресми облыст ы қ жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Халық аралық жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	1 санатты Спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	15	15	-	-	-
Облыстық турнирлер	15	15	-	-	-
Республикалық турнирлер	10	10	5	5	-
Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	5	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15	15	10	5	5

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы(7-8 жас) Алғашқы дайындық кезеңінің негізгі міндеттері: • Физикалық дамуындағы бар кемшіліктерді жою. • Балалар мен жасөспірімдерді жүзу спортына кеңінен тарту. • Шұғылданушыларда спортпен жүйелі түрде айналысуға және салауатты өмір салтына тұрақты қызығушылық пен мотивация қалыптастыру. • Өмірлік маңызды жүзу дағдыларын меңгеру, барлық жүзу тәсілдерінің негізгі техникасын және кең ауқымды қимыл дағдыларын үйрету. • Балалардың негізгі қасиеттерін дамыту: жылдамдық, ептілік, үйлесімдік қабілеттері. • Морфологиялық көрсеткіштер мен қимыл қабілеттерін меңгеру ерекшеліктеріне негізделе отырып дарынды балаларды анықтау.		
Дене дайындығы (барлығы).	40	Жаттығу бағдарламаларын құрастыру кезінде 7-9 жас аралығы ептілік, жылдамдық, үйлестіру қабілеттері, икемділік сияқты қасиеттерді дамытудың сезімтал кезеңі екендігіне назар аудару қажет. Ойындар, эстафеталар, басқа спорт
	35	

Олардың ішінде: ЖДД АДД	5	түрлерінің әдістері (гимнастика) арқылы жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету.
Техникалық	55	Бірінші оқу жартыжылдығында суда үйрену, жүзу кезінде дененің дұрыс орналасуын түсіну (халықаралық термин — stream line) және крольдің (жүзудің) шалқан және етпет тәсілдерінің техникасын меңгеру жүргізіледі. Екінші жартыжылдықта дельфин және брасс тәсілдерін үйренуге уақыт бөлінеді Кезеңнің басында сабақтар жалпы оқу уақытының 60%-ы шалқан және етпет кроль техникасын одан әрі меңгеруге бағытталатындай болып жоспарланады. Қалған 40%-ы дельфин тәсілінің техникасын үйренуге бөлінеді, бұл оқыту аяқпен толқын тәрізді қозғалысты меңгеруден басталады (аяқпен жүзудің әртүрлі түрлері сабақ уақытының 30–40%-ын алады). Соңғы төрт апта брасс тәсілінің техникасын үйренуге арналады. Сабақтар жалпы оқу уақытының 60–70%-ы кроль (етпет және шалқан) және дельфин тәсілдерімен жүзуге жұмсалатындай етіп жоспарланады. Қалған 30–40% уақыты брасс тәсілінің техникасын үйренуге және оны жетілдіруге беріледі. Ескеру қажет: көптеген 7–8 жастағы балалар дельфин тәсіліне арналған жаттығуларды дұрыс орындауға физикалық жағынан дайын емес. Әсіресе, құрлықта толыққанды ЖДД сабақтарын ұйымдастыру мүмкіндігі болмаған жағдайда. Мұндай кезде оқыту мерзімі ұзартылып, етпет және шалқан крольді үйренгеннен кейін брасс тәсіліне, содан соң дельфинге көшу ұсынылады.
		Бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге арналған

Бақылау-бағалау нормативтері	2	түсіндірмелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: stream line қалпында сырғанау — метрмен өлшенетін қашықтыққа; жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (25 м аяқпен, 25 м үйлестірумен, 50 м — таңдауға болатын кез келген тәсілмен үйлестіруде).
Теориялық	3	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы (8-9 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	39	Иілгіштік, ептілік, үйлесімділік қабілеттері, жылдамдық сияқты физикалық қасиеттерді дамыту жалғастырылады. Құрлықтағы жаттығуларда негізгі қолданылатын әдістер — қозғалмалы ойындар, жүгіру және гимнастикалық жаттығулар. Скакалмен секіру, эстафеталар, күрделі үйлесімді қимылдардың көп мөлшері.
	29	
	10	
		Оқудың 2-ші жылындағы сабақтар , 1-ші жылдағы сияқты, негізінен спорттық жүзу тәсілдерінің, старттар мен бұрылыстардың техникасын жетілдіруге бағытталған. Дайындық құралдары ретінде бұрын қолданылған жаттығулар — соның ішінде судағы ойындар мен көңіл көтеру элементтері, суға секіру — кеңінен пайдаланылады. Біртіндеп, екінші жартыжылдыққа қарай, бастапқы спорттық жаттығу элементтері көбірек енгізіле бастайды. Сабақтардың мазмұнына мыналар кіреді: барлық тәсілдермен аяқпен жүзу, қолдардың, дененің әртүрлі

Техникалық	55	орналасуымен орындалатын әртүрлі жаттығулар, тек аяқпен немесе тек қолмен жүзу, толық үйлестірумен жүзу. "Кувырок" және "маятник" бұрылыстары, ашық және жабық шалқаң бұрылыстар үйретіледі. Негізінен интервальдық әдіс қолданылады, оның мақсаты — осы кезеңде техникалық элементтердің дұрыс орындалуына қол жеткізу. Аз көлемде қашықтықтық әдіс қолданылады (400 м дейін крольмен немесе комплексті жүзумен, толық үйлестіруде және аяқпен әртүрлі тәсілдермен). Дельфин тәсілімен жүзу — 50 м-ден артық емес. Екінші оқу жылынан кейін шұғылданушылар барлық спорттық жүзу тәсілдерінің техникасын меңгеруі, бастапқы оқыту курсының теориялық және практикалық білімдерін игеруі, барлық тәсілдермен 50 м-ді стартпен толық үйлестіруде және 200 м-ді комплексті жүзумен жүзіп шығуы тиіс..
Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: stream line қалпында сырғанау — метрмен өлшенетін қашықтыққа; жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (25 м аяқпен, 25 м үйлестірумен, 50 м — таңдауы бойынша кез келген тәсілмен үйлестіруде).
Теориялық	3	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне деген дұрыс көзқарасты қалыптастыру.

Барлығы	100 %	-
1-ші және 2-ші оқу жылдарының оқу-жаттығу тобы (9-11 жас) Оқу-жаттығу кезеңінің негізгі міндеттері ✓ Денсаулық жағдайын жақсарту және бақылау. ✓ дене дамуындағы бар кемшіліктерді жою. ✓ жүзудің барлық стильдерінің техникасын одан әрі қарай меңгеру және жетілдіру. ✓ жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жүйелі түрде арттыру. ✓ Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру, әсіресе жылдамдық, үйлесімділік қабілеттері, икемділік, аэробтық төзімділік. Динамикада анаэробтық төзімділік пен күш қабілеттерін меңгере бастау., ✓ Мақсатты, көпжылдық спорттық дайындыққа тұрақты қызығушылық қалыптастырудың бастапқы кезеңі		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	35	Кезеңнің негізгі мазмұны – денсаулықты нығайту, физикалық қасиеттерді әрі қарай дамыту, функционалдық дайындығын арттыру, жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын жетілдіру, арнайы физикалық және психикалық қасиеттерді тәрбиелеу және спорттық нәтижелерді жақсарту мақсатында жарыс тәжірибесін жинақтау. Осы кезеңдегі жаттығу процесінің негізгі бағыттары мыналар: - буындарда қолайлы қозғалғыштық қорын жасау, белсенді және белсенді-пассивті жаттығуларды қолдану; - аэробтық мүмкіндіктерді дамыту : ЖДД құралдары (жүгіру, есу, шаңғы жарысы және т.б.) арқылы, жүзу көлемін және жаттығу бөліктерінің ұзындығын біртіндеп арттыру, сондай-ақ элементтер бойынша жүзу көлемін көбейту, негізінде интервальдық жаттығу әдісін қолдану; - күш қасиеттерін дамыту үшін “өз салмағымен” орындалатын әртүрлі жаттығуларды, шағын және орташа салмақтарды пайдалану, қимылдардың қарқынына назар аудару; әртүрлі жаттығу түрлерін қолдану, шеңберлік жаттығу;
	25	
	10	

Осы кезеңдегі суда жаттығу процесінің негізгі бағыттары мыналар:

- жүзудің барлық тәсілдерінде жүзу темпін (бірлік уақытқа жасалатын қозғалыс саны) және жүзу қадамын (бір циклде жүзушінің қозғалған қашықтығы) түсінуді үйрету, әрі қарай оларды саналы түрде бақылауды меңгерту ;
- қозғалыстардың жылдамдығын белсенді дамыту: құрлықта (секіру жаттығулары, спринттер) және суда (секіру жаттығулары, 15 секундқа дейінгі максималды жеделдетулер);
- жас ерекшеліктерін, жүктемелердің қарқындылығын және жүзу жылдамдығын ескере отырып, жаттығуларда анаэробтық-гликолитикалық бағыттағы жүктемелерді аз көлемде біртіндеп қолдану;
- суда күш қасиеттерін дамыту үшін элементтер бойынша жүзу, “ алға жылжитын” қозғалыстарды орындау кезінде қозғалыс кинематикасын бұзбай күш қосымшаларын енгізу, әртүрлі құралдарды қолдану (әртүрлі өлшемдегі қайықшалар, ластар, қарсылықтар);

Судағы сабақтар төрт спорттық жүзу тәсілінің, старттар мен бұрылыстардың техникасын жетілдіруге, әр тәсілмен қателіктерсіз жүзілетін қашықтықты біртіндеп ұлғайтуға бағытталған.

Одан әрі дайындықта сабақтардың тығыздығы біртіндеп артып, жаттығу қашықтықтарының ұзындығы және жаттығу серияларындағы қайталаулар саны көбейтіледі, бірақ жүзудің техникасының сапасы жоғалтылмайды!!

Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: Орнынан

Бақылау-бағалау нормативтері	3	секіру саны (см); Скалкамен секіру (30 секундтегі саны); Көтергішке ілу (уақыты, секунд); Ілулі күйде аяқтарды көтеру (қайталау саны); Статикалық "планка" (ұстап тұру уақыты, секунд); 1 кг допты қабырғаға лақтыру 10 секунд ішінде (рет саны); Көтергішке тартылу (рет саны); Еденнен итеру (рет саны). Судағы бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: Stream line қалпында сырғанау, қабырғаға итеріп (қашықтық, метрмен); Блоктан старт (бұйрық бойынша) баттерфляй аяқтарымен 15 м дейін (уақыты, секунд); Жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (баллмен) (100 м — таңдалған тәсіл, + 200 м — комплексті жүзу үйлестіруде); Жарыстарда қашықтықты жүзіп өту, нәтижесін "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау (жарыс қашықтығы таңдау бойынша + 200 м комплексті жүзу).
Тактикалық	5	Негізгі жарыс қашықтығын жүзу тактикасының негізінде жүзіп шығу.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Нығаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	2	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Барлығы	100 %	
3-4-5 оқу жылының оқу-жаттығу тобы (11-14 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы).	25	Құрлықта, бұрын үйренілген жаттығуларға белсенді түрде дене торының бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар қосылады. Резеңке амортизаторлар, шағын және орта салмақты тренажерлер, "Medicine Ball", "4D Pro" тренажері қолданылады. Иілгіштік пен
	15	

Олардың ішінде: ЖДД АДД	10	қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар тұрақты түрде өткізіледі.
Техникалық	25	Осы кезеңде 11–14 жас аралығындағы ұлдар мен қыздар үшін жүзу дайындығының негізін төрт спорттық жүзу тәсілінің техникасын жетілдіру (комплекті жүзу бағдарламасын қоса), "шығулар", старттар және бұрылыстар бойынша жұмыс құрайды. Сонымен қатар, оқыту процесіне кез келген тәсілмен жүзу техникасының құрамдас бөліктерін — қадам мен темпті түсіну, әрі қарай оларды бақылауды үйрену енгізіледі, себебі бұл жүзудің тиімділігінің негізгі критерийлері болып табылады. Жаттығу кезінде жүзу көлемі біртіндеп артады. Бірақ! Жүзу көлемін арттыру критерийі — техника сапасын жоғалтпай орындау қабілеті болып табылады. Осы критерийді ескере отырып, аптасына жаттығу жиілігін 6–10 ретке дейін арттыруға болады. Қыздар үшін жаттығу көлемі мен қарқындылығын белсенді түрде арттыру қажет, олардың биологиялық тұрғыдан ерте жетілуін ескере отырып.
Арнайы жүзу жаттығулары	25	Осы кезеңде жас жүзушілер аэробтық және анаэробтық жүзу ұғымдарымен танысатындықтан, оқыту процесіне АЭШ (анаэробты алмасу шегі) ұғымы енгізіледі, сондай-ақ оның нәтижелілікті арттырудағы рөлі түсіндіріледі. Бұл дайындық спектрін сапалы бақылау жаттығу кезінде биохимиялық бақылау жүргізу арқылы ғана мүмкін болады. Сол себепті, Клуб дәрігерінің міндетті түрде тесттік мобильді құрылғысы — "лактометр" болуы қажет. Арнайы назар "аяқпен жүзу" тәсіліне аударылады. Бұл кезеңде

		әртүрлі тәсілдермен "аякпен жүзу" жалпы жаттығу бағдарламасының 20–30% мөлшерін құрауы тиіс. Жарыстардың, сондай-ақ бақылау сынақтарының саны осы кезеңде жылына 14–18 ретке дейін артады.
Бақылау-бағалау нормативтері	8	Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері ОЖТ-ның 3–4–5 жылдық топтары үшін және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Скалкамен секіру (30 секундтегі қайталау саны); • Көтергішке ілу (уақыты, секунд); • Ілулі күйде аяқтарды көтеру (қайталау саны); • Статикалық "планка" (ұстап тұру уақыты, секунд); • 1 кг допты қабырғаға лақтыру 10 секунд ішінде (қайталау саны); • Көтергішке тартылу (қайталау саны); • Еденнен итеру (қайталау саны); • Штангамен жатқа басу (максималды күш, кг); • Штангамен шынтақтан төмен отыру (максималды күш, кг). Судағы бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Stream line қалпында сырғанау, қабырғаға итеріп (қашықтық, метрмен); • Блоктан старт (бұйрық бойынша) баттерфляй аяқтарымен 15 м дейін (уақыты, секунд); • Жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (баллмен) (100 м — таңдалған тәсіл, + 200 м — үйлестірілген комплексті жүзу); • Жарыстарда қашықтықты жүзіп өту, нәтижесін "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау (жарыс қашықтығы таңдау бойынша + 200 м комплексті жүзу).
		Бәсекелестік қашықтықты жүзу тактикасын жетілдіру. Тактикалық

Тактикалық	8	ойлауды дамыту. Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Теориялық	3	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	4	Спорттық қызметке толыққанды бекіну, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Барлығы	100 %	

1-2-3 оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Спорттық жетілдіру кезеңінің негізгі міндеттері:



спортшылар денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.



жалпы және арнайы физикалық қасиеттер деңгейін, аэробты және анаэробты төзімділікті, техникалық және

психологиялық дайындықты одан әрі арттыру, максималды күштің белсенді дамыту.



аймақтық және республикалық ресми спорттық жарыстарда барынша жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу,

жоғары халықаралық нәтижелер деңгейіне шығу.



спорттық мотивацияның жоғары деңгейіне қол жеткізу.



денсаулықты сақтау.

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
	25	Жаттығуларға максималды салмақпен жаттығулар қосылады. Кезеңнің басында арнайы күштік мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған жұмыс жүргізілуі қажет (жылдамдық-қуаттық және күштік төзімділік), кезең соңына жақында жылдамдық-қуаттық қабілеттерді дамытуға арналған жұмыс көлемі артады. Максималды күштің динамикасын бақылау маңызды. Сондай-ақ жылдамдық-қуаттық қабілеттердің дамуын бақылау қажет (мысалы, “TENDO” тренажері). Дененің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар белсенді түрде қолданылады.
	10	

Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	15	Қолданылатын құралдар: резенке амортизаторлар; жеңіл, орташа және ауыр салмақпен күштік тренажерлер; “Medicine Ball”; “4D Pro” тренажері және судтағы спортшының жағдайын барынша имитациялайтын басқа да күштік кондицияларды дамыту тренажерлері.
Техникалық	20	Таңдалған жүзу әдісінің техникасын жетілдіру жұмысы жалғасады. Бірақ! Техниканы бағалаудың бақылау әдісі визуалды әдіс емес, спортшылардың жүзу техникасының “тиімділігін” анықтайтын тестілеу әдісі болып табылады. Бұл әдіс жүзу техникасының параметрлерінің өзара байланысын (жылдамдық/қадам/темп) анықтауға негізделген. “Тиімділік” тесті – тест 6 бөлімді 50 м қашықтықты старттан бастап, “толық қалпына келу” демалыс аралығымен жүзіп өтуге негізделген. Бөлімдердің жүзіп өту уақыты алдын ала жоспарланады. Бұл тесттің 2 түрін өткізуге болады: 1. “Прогрессивті тиімділік тесті” – бұл нұсқада бөлімдердің жүзіп өту уақыты “калыптыдан” “максималдыға” дейін прогресс түрінде өзгереді. 2. “Модельді тиімділік тесті” – бұл тестте барлық бөлімдер жоспарланған жарыстық жылдамдықпен жүзіледі. Екі тест нұсқасында да уақыт көрсеткіштері (50 м жүзіп өту уақыты және 4 циклдің уақыты)

		тіркеледі, кейін олар Microsoft Excel бағдарламасында өңделіп, арнайы жасалған формула арқылы есептеледі. Соңғы кесте темп, қадам ұзындығы, жылдамдық және уақыт көрсеткіштерін шығарады, олар біріктіріліп тиімділік коэффициентін береді. Бірінші тест нұсқасы түрлі жылдамдық диапазоңдарында техника компоненттерінің (қадам/темп/жылдамдық) өзара әрекетін көрсетеді. Екінші нұсқа жоспарланған жарыстық жылдамдыққа сәйкес дұрыс үйлесімділікті (қадам/темп) іздеуге қолданылады. Бұл тест техника жетілдіру бойынша бапкер мен спортшының жұмыс тиімділігін бағалау үшін динамикада қарастырылуы тиіс.
		Осы мақсатта жүзушілердің организмінің функционалдық потенциалын аз жұмыс көлемінде, жарыстық қызметке жақын сипаттағы жаттығулар арқылы арттыруға мүмкіндік беретін құралдар кеңінен қолданылады. Жаттығу процесінде “Жарыстық Модель” әдісі белсенді және жүйелі түрде қолданылады. Бұл әдіс жаттығу бағдарламаларын құруға бағытталған және бөлімдер ұзындығы мен демалыс аралығы бойынша гликолитикалық (анаэробты) режимдегі жүктеме ретінде жүзеге асырылады. “Жарыстық Модель” – бұл бапкер мен спортшы жоспарлайтын, таңдалған жарыстық қашықтықты жүзу моделін көрсететін бағдарлама, оған мыналар кіреді: старттан финишке дейінгі бөлімдердің жүзіп өту уақыты, қашықтықты өту кезеңдерінде гребок саны мен темп динамикасы . “Жарыстық Модель” бағдарламасымен жаттығудың мақсаты – әртүрлі сериялық жүзіп өту, таңдалған демалыс аралықтары мен бөлім ұзындықтарымен әртүрлі комбинацияларда, бірақ модельдің барлық компоненттерін (

Арнайы жүзу жаттығулары	25	жылдамдық/гребок саны/темп/ұзындық) дәл орындау. Осы кезеңде спорттық мамандану соңғы рет таңдалады, жүзушілердің дайындықтары спринтке, орта немесе ұзақ қашықтықтарға бейімділігіне қарай айқын бөлінеді. Жаттығуды жоспарлау барған сайын дараланған сипатқа ие болады. Басты тенденция – ААШ деңгейінде (Анаэробты Алмасу Шегі) жаттығу көлемінің өсуі, сонымен қатар ААШ тесттерін жүйелі қайталау, координацияда, аяқпен жүзуде, көрсеткіштердің динамикасын бақылаумен жүргізіледі. “ААШ тесті” – жаттығу тесті, оған 3 серия жүзіп өту кіреді, әр серияда 6-дан 10-ға дейінгі таңдалған ұзындықтағы (50-ден 400 м-ге дейін, әдіс және ұзындық жүзушінің мамандануына байланысты) бөлімдер болады, белгіленген уақыт аралығы бар. Бірінші серияда жүзу жылдамдығы төмен, ал келесі серияларда прогрессия көрсетіледі (тесттің екінші атауы – “қабаттасқан”). Әр сериядан кейін экспресс-қан үлгісі алынып, “лактометр” құрылғысымен лактат деңгейі (Lactate – La) анықталады. Қандағы La деңгейі сериядағы жүктеменің қарқындылығын көрсетеді. Тесттің мақсаты – таңдалған бөлімдегі жүзу жылдамдығы/уақыты La деңгейі 4,0 mmol-ға сәйкес болуын анықтау. Бұл деңгей анаэробты алмасу шегіне сәйкес келеді. Тестілеу барысында барлық уақыт көрсеткіштері, гребок саны мен темп тіркеліп, кейін Microsoft Excel бағдарламасында арнайы формула арқылы өңделеді. Бұл тест динамикада қарастырылуы қажет. Күтілетін нәтиже – тесттен тестке ААШ деңгейінде жүзушінің жаттығу жылдамдығының артуы.
		1 Құрлықта бақылау-бейімдік нормативтер Спорттық жетілдіру

Бақылау-бағалау нормативтері	15	кезеңінің 1-2-3 жылдық топтары үшін және олардың өткізілгені туралы түсіндірмелер 7-тармақта көрсетілген. Бақылау-бағалау нормативтерінің негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Секіргішпен секіру (рет саны/30 секундта); • Қабырғаға 3 кг салмақты доп лақтыру 10 секундта (рет саны); • Гантельмен жаттығу (жамбас үстінде) – максималды күш (кг); • Гантельмен приседание – максималды күш (кг). Жүзу дайындықтары бойынша бақылау-бейімдік нормативтер 8-тармақта көрсетілген. Бақылау-бағалау нормативтерінің негізгі жаттығулар: • “Сырғанау” (метрмен ұзындығы) ; • Старт блоктан (бұйрық бойынша) баттерфляй аякпен 15 м дейін (уақыты секундпен); • Жарыстардағы қашықтықты жүзіп өту, нәтижені “Rudolph Table” кестесі бойынша бағалау; • Жарыстардағы қашықтықты жүзіп өту, нәтижені “AQUA Point” кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	5	Бәсекелестік қашықтықты жүзу тактикасын жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту және жетілдіру.
Теориялық	5	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жарыс қашықтығының жүзуін тактикалық талдау, старт пен бұрылысты орындау тактикасы мен техникасын әзірлеу және жетілдіру.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (19 жас және одан жоғары) Жоғары спорттық шеберлік кезеңінің негізгі міндеттері ✧		

спортшылар денесінің функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін және барлық физикалық қасиеттерін барынша

арттыру.



халықаралық жарыстарда ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу.



спорттық мотивацияның, психологиялық жағдайдың жоғары деңгейіне қол жеткізу, жеке "жеңімпаздың менталитетін" тәрбиелеу.



денсаулықты сақтау.

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	20	Бұл кезеңнің негізгі мазмұны-жүзушілердің денесінің функционалдық мүмкіндіктерін шекті жұмылдыруға қабілетті жаттығу құралдарын барынша пайдалану. Жаттығу жұмысының көлемі мен қарқындылығының жалпы мөлшері максимумға жетеді, ауыр жүктемелермен сабақтар кеңінен жоспарланады. Ойынды жетілдіру үшін негіз ретінде дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру.
	8	
	12	
Техникалық	12	ЖСШ кезеңінде жүзушілердің техникалық жетілдірілуі олардың жүзу қозғалыстарының құрылымын объективті бағалау құралдарын қолдануға тікелей байланысты, негізінде кино және бейнетехника қолданылады. Сондай-ақ жүзу техникасының тиімділігінің динамикасын бақылауға арналған тесттер өткізіледі (“Прогрессивті тиімділік тесті”, “Модельді тиімділік тесті”). Жоғары деңгейдегі жүзушілерді даярлау жүйесін одан әрі жетілдірудің маңызды резервтері – олардың дайындық процесін жарыстық қызметтің құрылымдық ерекшеліктері мен дайындық деңгейін, жеке ерекшеліктерін мұқият ескере отырып басқару, сонымен қатар осы процеске ғылымның басқа салаларындағы мамандарды тарту арқылы ең ірі халықаралық жарыстарға ғылыми негізделген даярлық жүйесін қамтамасыз ету. Бұл Арнайы Күрделі Ғылыми-практикалық

		Топтар (СКНПГ) құру жолымен жүзеге асырылады.
Арнайы жүзу жаттығулары	20	ААШ деңгейінде жұмыс көлемі максималды көрсеткішке жетеді, сондай-ақ “жарыстық модель” жаттығулары кезінде анаэробты гликолиздің максималды мобилизациясы жүзеге асады, қажет болған жағдайда биохимиялық бақылаумен қоса. Спринтерлер мен стайерлердің жаттығулары арасындағы айырмашылықтар одан әрі айқын көрінеді. Осы кезеңде тар мамандандырылған дайындыққа өту аяқталады. Дайындық кезеңінің (жалпы дайындық кезеңі) ұзақтығы едәуір қысқарады, ал арнайы физикалық және жүзу дайындық кезеңдері, сондай-ақ жарыстық кезеңдер ұзарады. Жарыстық кезеңде маусымның басты старттарына дайындық үшін жарыстық старт сериялары қолданылады. Жеке мүмкіндіктерді максималды жүзеге асыру кезеңінде организмге ерекше жүктеме беретін қарқынды микроциклдер кеңінен жоспарланады. Мезоциклдерді жоспарлаудың кең тараған нұсқасы – қарқынды немесе жарыстық микроциклдерді қалпына келтіру микроциклдерімен алмастыру, мұнда қалпына келтіру және белсенді демалыс құралдары кеңінен қолданылады. Осы дайындық кезеңінде спортшының психологиялық дайындық деңгейі маңызды рөл атқарады.
Бақылау-бағалау нормативтері	14	Жоғары Спорттық Шеберлік кезеңіндегі жүзу дайындықтары бойынша бақылау-нормативтік көрсеткіштер 8-тармақта көрсетілген. Бақылау-нормативтік негізгі жаттығу: жарыстардағы негізгі қашықтықтарды жүзіп өту, нәтижені “AQUA Point” кестесі бойынша бағалау.

Тактикалық	20	Бәсекелестік қашықтықты жүзу тактикасын жетілдіру. Тактикалық ойлауды жетілдіру.
Теориялық	7	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жарыс қашықтығының жүзуін тактикалық талдау, старт пен бұрылысты орындау тактикасы мен техникасын әзірлеу және жетілдіру.
Психологиялық	7	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

ОЖТ 1–2 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау түрі /Жаттығу	Бағалау, ұпайлар	Қыздар	Ұлдар
1	2	4	7
30 м жүгіру	5 4 3 2	6,2 6,3-6,6 6,7-7,0 7,1	6,2 6,3-6,6 6,7-7,0 7,1
Белтемірге тартылу (саны , рет)	5 4 3 2	3 2 1 -	3 2 1 -
Ұзындыққа секіру (см)	5 4 3 2	130 129-125 124-120 119-115	130 129-125 124-120 119-115
Еденнен денені көтеру (рет)	5 4 3 2	7 6 5 4	7 6 5 4
3X10 м Қайталмалы жүгіріс	5 4 3 2	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1
5 мин тоқтаусыз жүгіру немесе 1 км жүгіру (мин, с)	5 4 3 2	880 879-840 839-800 799-760	880 879-840 839-800 799-760

Гимнастикалық	5	+8	+8
орындықта тұрып төмен	4	+7	+7
еңкею қолдың ұшымен (	3	+6	+6
см)	2	+5	+5
25м,50 м қашықтық жүзіп	5	00.45.00	00.45.00
өту	4	00.50.00	00.50.00
	3	00.55.00	00.55.00
	2	1.00.00	1.00.00

ОЖТ 2-3-4 ыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау түрі /Жаттығу	Бағалау, ұпайлар	Қыздар	Ұлдар
1	2	3	6
30 м жүгіру	5 4 3 2	5,9 6,0-6,3 6,4-6.7 6,8	5,8 5,9-6,2 6,3-6.6 6,7
Белтемірге тартылу (саны , рет)	5 4 3 2	4 3 2 1	4 3 2 1
Ұзындыққа секіру (см)	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145
Еденнен денені көтеру (	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	15 14-13 12-11 10-9
рет) 3X10 м Қайталмалы жүгіріс	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9
5 мин тоқтаусыз жүгіру немесе 1 км жүгіру (мин, с)	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1180 1179-1080 1079-1000 999-960
Гимнастикалық орындықта тұрып төмен еңкею қолдың ұшымен (	5 4 3 2	+7 +6 +5 +4	+7 +6 +5 +4
см) 100 м к/ж (10,11 жас) 200 ме етпеттеп жүзу (	5 4 3 2	01.45.00 01.50.00 01.55.00 02.00.00	01.45.00 01.50.00 01.55.00 02.00.00
12,13 жас)			

1-2-3 ж СЖТ (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау түрі /Жаттығу	Бағалау, ұпайлар	Қыздар	Ұлдар
1	2		6
	5	5,0	4,7

30 м жүгіру	4	5,1-5,5	4,8-5,0
	3	5,6-6,0	5,1-5,3
	2	6,1-6,5	5,4-5,5
Белтемірге тартылу (саны , рет)	5	9	5
	4	8	4
	3	7	3
	2	6	2
Ұзындыққа секіру (см)	5	210	210
	4	209-205	209-205
	3	204-200	204-200
	2	199-195	199-195
Еденнен денені көтеру (рет)	5	20	16
	4	19-18	15-14
	3	17-16	13-12
	2	15-14	11-10
3X10 м қайталмалы жүгіріс	5	7,6	7,3
	4	7,7-8,0	7,4-7,7
	3	8,1-9,0	7,8-8,0
	2	9,1-9,4	8,1-8,4
5 мин тоқтаусыз жүгіру немесе 1 км жүгіру (мин, с)	5	1520	1520
	4	1519-1450	1519-1390
	3	1449-1380	1389-1270
	2	1379-1300	1269-1140
Гимнастикалық орындықта тұрып төмен еңкею қолдың ұшымен (см)	5	+9	+9
	4	+8	+8
	3	+7	+7
	2	+6	+6
200 м к/ж (14,15 жас) 400 м етпеттеп жүзу (16-18 ж)	5	05.30.00	05.30.00
	4	05.40.00	05.40.00
	3	05.50.00	05.50.00
	2	06.00.00	06.00.00

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

АДТ-1 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балл	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы				
"Ағын сызығы "күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)		3	6 м.	6 м.
		2	5 м.	5 м.
		1	4 м.	4 м.
Аяқтың көмегімен 25 м барлық тәсілдермен (кеудемен,шалқалап,брасс,баттерфляй) 25 м барлық тәсілдермен үйлесімді жүзіп		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	*	*
		4	**	**
		3	**	**

Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	шығу(кеудемен, шалқалап, брасс, баттерфляй.)	2	**	**
		1	**	**
	50 м таңдаған тәсілмен жүзіп өту	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау	39	Өте жақсы		
	29 - 38	Жақсы		
	19 - 28	Қанағаттанарлық		
	10 - 18	Қанағаттанарлық емес		

Түсіндірме жұмыстары:

* Аяқтың көмегімен жүзу кезінде балл қойғанда әр әдісте үш негізгі компонент ескеріледі:

а) білек буынының қозғалғыштығы (етпеттеп, шалқалап, баттерфляй әдстеріне, белсенді қозғалғыштық – жақсы ; брасс әдісі үшін – аяқтың белсенді айналуы).

б) тізе буынындағы аяқтың бүгілу дәрежесі (етпеттеп, шалқалап, баттерфляй тәсілдері үшін – ең аз иілу дәрежесі; брасс әдісі үшін, жақсы – бүгілу деңгейі - 90°, тізе бүйірлеріне аздап жайылған кезде).

в) жамбастың тербеліс дәрежесі (етпеттеп, шалқалап, брасс тәсілдері үшін, жақсы – тербелістің болмауы немесе жоғары емес дәрежесі; баттерфляй әдісі үшін тербелістің жоғары дәрежесіне рұқсат етіледі, бірақ шамадан тыс байқалмайды).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып ұпайлар келесі қағидат бойынша қойылады:

4 ұпай-барлық 3 компонент жақсы орындалды

3 ұпай – 2 компонент Жақсы, 1 жаман

2 ұпай-1 Компонент Жақсы, 2 жаман

1 ұпай-барлық компоненттер нашар

** Балл қою кезінде, 25 м. және 50 м. қашықтықта үйлестіруде әр тәсілмен жүзу кезінде оның тиімділігін анықтайтын үш негізгі критерий ескеріледі:

а) бастың орналасуы (барлық тәсілдер үшін сырғанау сәтінде, жақсы-орташа позиция) (етпеттеп жүзгенде ауа алу кезінде: жақсы-бүйірге / сәл алға; баттерфляй мен брасс үшін жақсы-судың үстінен аздап алға дем алу ; шалқалап жүзгенде - қарастырылмайды)

б) дене қалпы (шалқалап жүзгенде, жақсы – мүлдем көлденең позиция; етпеттеп жүзгенде, жақсы - "шабуыл" бұрышының минималды төзімділігімен көлденең; баттерфляй мен брасс әдісі үшін, жақсы – ауа алу кезінде дене бұрышының оңтайлы өзгеруі)

в) қол мен аяқтың үйлесімі (етпеттеп және шалқалап жүзу әдістерінде, жақсы - егер бір қолдың кіреберісін екінші қолдың соққысымен және аяқтың соққысымен, қолымен

соққыны аяқтайтын аттас соққымен біріктіру; баттерфляй әдісі үшін, жақсы - бірінші соққының қолдың суға түсуімен және соққының басталуымен үйлесуі, ал екінші соққының аяқталуы қолмен есудің аяқталуымен тұспа тұс; брасс үшін жақсы – соққылардың басталу фазаларының қолмен аяқ алға есу аяқталғаннан кейін қолдардың белсенді "жіберілуімен" үйлесуі).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып ұпайлар келесі қағидат бойынша қойылады:

4 ұпай-барлық 3 компонент жақсы орындалды

3 ұпай – 2 компонент Жақсы, 1 жаман

2 ұпай-1 Компонент Жақсы, 2 жаман

1 ұпай-барлық компоненттер нашар

АДТ-2 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балл	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы				
"Ағын сызығы "күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)		3	7 м.	7 м.
		2	6 м.	6 м.
		1	5 м.	5 м.
"Ағын сызығы "күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру (ұзындығы метрмен)		3	12 м.	12 м.
		2	11 м.	11 м.
		1	10 м.	10 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	50 м барлық тәсілдермен үйлесімді жүзіп шығу (кеудемен, шалқалап, брасс, баттерфляй.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	200 м к/ж. толық үйлесімді	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	"Rudolph Table" кестесі бойынша нәтижені бағалай отырып, уақытты бақылаумен (таңдау әдісі) старттан (жарыстан) 50 м жүзу *	4	18–20 ұпай	18–20 ұпай
		3	15–17 ұпай	15–17 ұпай
		2	12–14 ұпай	12–14 ұпай
		1	1–11 ұпай	1–11 ұпай
Баллдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау		30	Өте жақсы	
		22 - 29	Жақсы	
		14 - 21	Қанағаттанарлық	
		8 - 13	Қанағаттанарлық емес	

Түсіндірме жұмыс:

**** Алғашқы дайындық топтың 2-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлері Бастауыш оқытудың 1-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас.**

*** "Rudolph Table" кестесін неміс маманы Клаус Рудольф өзінің көп жылдық зерттеулерінің және жүзгіш спортшылардың спорттық мансабындағы нәтижелерін бақылауының қорытындысы бойынша жасаған. Бұл кесте нәтижені бағдарламаның кез-келген түрінде, спортшының жасына сәйкес бағалайды және 1-ден 20 ұпайға дейін бағаланады. Ұпайлардың "маңыздылығын" келесі деңгейлер бойынша анықтауға болады:**

- 1/2 ұпай – клуб деңгейіндегі V Санат (Жергілікті ұйым)
- 3/4 ұпай – клуб деңгейіндегі IV санат (жергілікті ұйым)
- 5/6 ұпай – клуб деңгейіндегі III санат (жергілікті ұйым)
- 7/8 ұпай – клуб деңгейіндегі II санат (жергілікті ұйым)
- 9/10 ұпай-клуб деңгейіндегі I санат (жергілікті ұйым)
- 11 ұпай – аймақтық құрама командалардың төмен деңгейі
- 12/13 ұпай – аймақтық құрама командалардың орташа деңгейі
- 14/15 ұпай – аймақтық құрама командалардың жоғары деңгейі
- 16 ұпай – аймақтық деңгейден ұлттық деңгейге өтпелі бал
- 17/18 ұпай – жоғары ұлттық деңгей
- 19 ұпай – ұлттық деңгейден халықаралық деңгейге өтпелі бал
- 20 ұпай - халықаралық нәтиже деңгейі

"Клаус Рудольфтың өзі нәтижені бағалау әдісіне түсініктеме бере отырып, егер спортшы(ка) жас кезінде 20 ұпаймен нәтиже көрсетсе, онда бұл ересек жаста бұл спортшының(ка) жоғары халықаралық деңгейге шығуына кепілдік емес."

"Rudolph Table" кестесінің негізгі мақсаты – жасөспірімдер спортшыларының нәтижелерінің динамикасын қарау.

ОЖТ 1-2 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау жаттығулары	Балл	Жылдар			
		1-ші		2-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)					
"Ағын сызығы "күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)	3	10 м	9 м.	12 м.	10 м
	2	8 м.	7 м.	10 м.	8 м
	1	6 м.	6 м.	8 м.	7 м.
"Ағын сызығы "күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру 15 метрге (уақыт)	3	9,0”	10,0”	8,0”	9,0”
	2	10,0”	11,0”	9,0”	10,0”
	1	11,0”	12,0”	10,0”	11,0”
	4	*	*	*	*

Ж ү з у техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	100 м. таідалған әдіспен жүзіп өту	3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	200 м к/ж үйлесімді толық жүзіп өту	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	К е с т е ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу “Rudolph Table”	Жарыстағы таңдалған қашықтық	4	18-20	18-20	18-20
3			15-17	15-17	15-17	15-17
2			12-14	12-14	12-14	12-14
1			1-11	1-11	1-11	1-11
200 м. К/Ж		4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау		22	Өте жақсы			
		16 - 21	Жақсы			
		10 - 15	Қанағаттанарлық			
		6 - 9	Қанағаттанарлық емес			

Түсініктемелер: * 1-ші және 2-ші оқу жылдарының оқу-жаттығу топтары үшін жүзу техникасын бағалау критерийлері Бастауыш оқыту кезеңіндегі жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас

ОЖТ -3-4-5ж (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары		Балл	Жылдар					
			3-ші		4-ші		5-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)								
"Ағын сызығы күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)	3	14 м.	12 м.	15 м	13 м.	16 м.	14 м	
	2	12 м.	10 м.	13 м.	11 м.	14 м.	12 м	
	1	10 м.	8 м.	11 м.	9 м.	12 м.	10 м.	
"Ағын сызығы күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру 15 метрге (уақыт)	3	7,0''	8,0''	6,8''	7,8''	6,5''	7,0''	
	2	7,5''	8,5''	7,3''	8,3''	7,0''	8,0''	
	1	8,0''	9,0''	7,8''	8,8''	7,5''	8,5''	
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай	Жарыстағы таңдалған қашықтық	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11

отырып, жарыстард а қашықтық ты жүзу “Rudolph Table”	200 м. К/ Ж	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау		14	Өте жақсы					
		10 – 13	Жақсы					
		7 – 9	Қанағаттанарлық					
		4 – 6	Қанағаттанарлық емес					

СЖТ -1-2-3ж (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары	Балл	Жылдар					
		1-ші		2-ші		3-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
"Сырғанау" (ұзындығы метрмен)	3	18 м.	15 м.	20 м	16 м.	22 м.	17 м
	2	16 м.	13 м.	18 м.	14 м.	20 м.	15 м
	1	14 м.	11 м.	16 м.	13 м.	18 м.	13 м.
"Ағын сызығы күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру 15 метрге (уақыт)	3	6,3"	7,3"	5,8"	6,8"	5,5"	6,5"
	2	6,8"	7,8"	6,3"	7,3"	6,0"	7,0"
	1	7,3"	8,3"	6,8"	7,8"	6,5"	7,5"
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "Rudolph Table"	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
	3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда	4	700	700	740	740	780	780
	3	680	680	720	720	750	750
	2	660	660	700	700	720	720

қашықтықты жүзу "AQUA Piont"*	1	640	640	680	680	700	700
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау	14	Өте жақсы					
	10 - 13	Жақсы					
	7 - 9	Қанағаттанарлық					
	4 - 6	Қанағаттанарлық емес					

Түсініктемелер: * "AQUA Piont" кестесін Халықаралық жүзу Федерациясы (World Aquatics) жарыс бағдарламасының кез келген ресми түрлерінде, электронды уақытты белгілеу жүйесін қолдана отырып, жарыстарда көрсетілген ұпайларды бағалау үшін құрды. Кесте орнатылған жаңа әлемдік рекордтарға (1000 ұпай) байланысты жыл сайын жаңартылып отырады, бұл нәтижелерді әлемдік жүзудің даму динамикасына сәйкес бағалауға мүмкіндік береді.

СЖТ (әйелдер/ерлер)

Бақылау жаттығулары	Балл	Жылдар					
		18 жас		19 жас		20 жас жоғары	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
Кестенің ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда негізгі қашықтықтарды жүзу “AQUA Piont”	3	830 >	830 >	840 >	840 >	850 >	850 >
	2	815	815	825	825	835	835
	1	800*	800*	810	810	820	820
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау	3	Өте жақсы					
	2	Жақсы					
	1	Қанағаттанарлық					

Түсіндіру: 800* - "жүзу бойынша Қазақстан Республикасының Бірыңғай спорттық сыныптамасының" соңғы редакциясына сәйкес, "AQUA Piont" кестесі бойынша 800 ұпайға сәйкес келетін нәтиже Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері ХДСШ атағын беруге құқық береді).

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

				Қамтамасыз ету нормалары	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	заторы, лактометр											2	
21	Тест жолақтар к лактометр	жинақ	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	24	-
22	Жаттығуға арналған резеңке	дана	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
23	Қайық	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
24	Скутер	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
25	Байдарка	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-
26	Жарыстарды өткізуге арналған электрондық чиптер	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-
27	Құтқару жилеті	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 84 қосымша

Суға секіруден спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Суға секіру спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – суға секіруден спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728

мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)				
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары		Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың	Кешенді медициналық	

	Дайындық кезеңі / жасы	алдында дайындық ОЖЖ	алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0		
	АД– 2	0	0	0	0		
	ОЖТ – 1	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес		
	ОЖТ – 2	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	ОЖТ – 3	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	ОЖТ 3-тен жоғары	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	СЖ – 1	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	СЖ – 2	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	СЖ 2-ден жоғары	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	ЖСШ	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін			
	Клубтар/ секциялар						
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге						

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық, аудандық	Халықаралық жарыстар алдындағы ОЖЖ	Республикалық жарыстар алдындағы ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	1	1	0	1
	ОЖТ – 2	0	4	2	2	0	4
	ОЖТ – 3	1	4	2	2	1	4

, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3-тен жоғары	2	4	2	2	2	4
	СЖ – 1	4	4	2	2	4	4
	СЖ – 2	4	4	2	2	4	4
	СЖ 2-ден жоғары	4	4	2	2	4	4
	ЖСШ	6	4	2	2	6	4
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы							

спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

[illegible]

жарыстар (барлық жас санаттары: ашық, А, В, С, D, E)	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21
Халықаралық жарыстар	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21

әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас санаты "Е" "Д"		Жас санаты "С"		Жас санаты "В"		Жас санаты "А"		Жас санаты "open"	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Республикалық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Ресми облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Ресми республикалық жарыстар (барлық жас санаттары: ашық, А, В, С, D, E)	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21
Халықаралық жарыстар	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық жарыстар	5	5	1	-	-
Облыстық жарыстар	5	5	1	-	-
Республикалық жарыстар	5	5	1	1	-
Ресми облыстық жарыстар	4	4	2	2	-
Р е с м и Республикалық жарыстар	3	3	2	2	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Алғашқы дайындық топтары		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	35-40	Икемділік, күш, үйлесімділік, жылдамдықты дамыту; құрлықтағы жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	20-25	Сенімділікті, зейінділікті дамыту, гимнастика, акробатика, хореография
Техникалық	20-25	Секіру техникасын меңгеру: бастау, серпілу, топтасу, суға кіру
Тактикалық	5	Секіруді орындау кезеңдерімен танысу, секіру сериясын құрудың негіздері
Теориялық	5	Спорт түрінің ережелері, терминдер, қауіпсіздік техникасы, тамақтану негіздері
Психологиялық	2-3	Сенімділікті, зейінділікті дамыту, биіктіктен қорқуды жеңу.
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	25-30	Икемділікті, үйлесімділікті, жалпы төзімділікті және күштік базаны сақтау және дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батутта секірулер, акробатика, үйлестіру жаттығулары, құрлықтағы имитациялық жаттығулар.
Техникалық	30-35	1 м және 3 м трамплиннен, 5 м платформадан секірулерді пысықтау, негізгі акробатикалық элементтер (сальто, айналулар).
Тактикалық	5-7	1 м және 3 м трамплиннен, 5 м платформадан секірулерді пысықтау, негізгі акробатикалық элементтер (сальто, айналулар).
Теориялық	3-5	Төрешілік ережелері, секіру техникасын талдау (бейнеталдау), спорттық режим, қалпына келу.
Психологиялық	3-5	Жарыстарға дайындық, толқумен жұмыс істеу, сенімділік пен өзін-өзі бағалауды дамыту.
Барлығы	100%	

2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	20-25	Күштік дайындық, икемділікке, ептілікке және төзімділікке арналған жаттығулар. Негізгі екпін — корпус бұлшықеттерін, иық белдеуін және аяқ бұлшықеттерін нығайтуға бағытталады.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батуттағы жаттығулар, акробатика, секіру байланыстары, құрлықтағы базада секірулерді имитациялау, тепе-теңдікті бақылау, айналулар.
Техникалық	35-40	Трамплиндерден (1 м, 3 м) және платформалардан (5 м, 7,5 м) секірулерді пысықтау, айналумен және винттері бар секірулерді меңгеру, жарыстық бағдарламаны дайындау.
Тактикалық	5-7	Өнер көрсетуді жоспарлау, жарыстар үшін оңтайлы секірулерді таңдау, стратегияларды талдау.
Теориялық	3-5	Техниканы тереңдетіп меңгеру, жарыстарды өткізу ережелері, спорттық режим, қалпына келу

		негіздері, тамақтану (диета) негіздері.
Психологиялық	3-5	Сенімділікпен, стреске төзімділікпен жұмыс, секірулерді визуализациялау, жарыстарға психологиялық дайындық.
Барлығы	100%	
3-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	15-20	Күшті, төзімділікті, икемділікті және ептілікті одан әрі дамыту. Үйлестіруге арналған жаттығулар, корпус бұлшықеттерін нығайту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батутта, акробатикада және құрлықтағы жаттығу базасында тереңдетілген жұмыс. Акробатикалық элементтерді көп мәрте қайталау.
Техникалық	35-40	Күрделі секірулерді меңгеру: қос және үш еселі сальто, винттік комбинациялар, бағыттардың әртүрлілігі (алға, артқа, жанымен). Суға кіру дәлдігін арттыру.
Тактикалық	5-7	Жарыстық бағдарламаны оңтайландыру, өнер көрсетуді жоспарлау, әртүрлі жағдайларға бейімделу (жарық, шу, көрермендер).
Теориялық	3-5	Қозғалыс биомеханикасы, төрешілік ережелері, қалпына келу және тамақтану жоспары. Өзін-өзі талдауға және жаттығу күнделігін жүргізуге кіріспе.
Психологиялық	5	Жарыстық тұрақтылықты қалыптастыру, сенімділікті дамыту, старт алдындағы толқумен жұмыс, визуализация мен зейінділікті дамыту.
Барлығы	100%	
3 жылдан асқан оқудың оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	10-15	Дене дайындығын сақтау: күшке, үйлесімділікке және икемділікке арналған жаттығулар. Жүктемені жеке даралау.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Акробатика, батут, құрлықтағы базада имитациялық жаттығулар, тренажерлер. Жаттығуларды

		күрделендіру, қозғалыс дәлдігіне жоғары талаптармен жұмыс істеу.
Техникалық	40-45	Барлық негізгі секірулерді орындау, күрделі комбинацияларды меңгеру, суға таза кіруге жұмыс істеу. 7,5 м және 10 м платформалардан секіруге көшу.
Тактикалық	5-7	Жеке жарыстық бағдарламаны жетілдіру. Күрделілігі мен тұрақтылығына қарай секірулерді іріктеу.
Теориялық	3-5	Жарыс ережелері, төрешілік техникасы, жаттығу және өзін-өзі бақылау негіздері, спорттық әдістемеге кіріспе.
Психологиялық	3-5	Сенімділікті, эмоционалдық тұрақтылықты, старт алдындағы өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Мақсат қоюмен жұмыс.
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	10-15	Жоғары деңгейдегі дене дайындығын сақтау, күшті, икемділікті және жылдамдық төзімділігін дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батутта жоғары қарқынды жаттығулар, акробатика, құрлықтағы жаттығулар, әуеде дене қалпын бақылау.
Техникалық	40-45	Күрделі секірулерді орындау (винттері бар қос және үш еселі сальто), тұрақты орындауға шығу, автоматизмге жеткізу. 1 м, 3 м трамплиндерден және 5 м, 7,5 м, 10 м платформалардан жұмыс істеу.
Тактикалық	5	Жарыстық бағдарламаны қалыптастыру және түзету, қарсыластарды талдау, көпсайысқа қатысу стратегиясы.
Теориялық	3-5	Жарыс ережелерін, қауіпсіздік техникасын, спорттық тамақтану мен қалпына келудің негіздерін терең меңгеру. Өзін-өзі талдау.
Психологиялық	3-5	Психорегуляция, стрессқа төзімділік, мазасыздықпен жұмыс, жауынгерлік қасиеттерді, зейінділікті дамыту.

Барлығы	100%	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	10-12	Жалпы дене дайындығының базалық деңгейін сақтау, күшті, икемділікті, жылдамдықты және төзімділікті мақсатты түрде дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Акробатика, батут, бақылау секірулері, суға кіру мен айналуларды пысықтауға арналған жаттығулар. Арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық	45-50	Күрделі акробатикалық секірулерді орындау: үш еселі сальто, винттік комбинациялар, биік платформалардан (7,5 және 10 м). Орындаудың "тазалығын" пысықтау.
Тактикалық	5	Қарсыластарды талдау, жарыстық бағдарламаны құру, жарыс деңгейіне байланысты секірулерді таңдау.
Теориялық	3-5	Ережелерді, өзіндік дайындық әдістемелерін, спорттық диетаны, қалпына келуді талдау. Жаттығу цикліне түсіну.
Психологиялық	3-5	Психологпен немесе жаттықтырушымен жұмыс: стреске төзімділік, эмоцияларды басқару, зейінділік пен визуализация техникалары.
Барлығы	100%	
2 жылдан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	8-10	Дене дайындығын сақтау және тереңдету: күштік қасиеттерді, төзімділікті, икемділікті және үйлесімділікті дамыту. Ағзаның жалпы қуатын арттыруға бағытталған жұмыстар.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Акробатикалық дағдылар деңгейін арттыру, әуедегі қимылдарды бақылауды жақсарту үшін батутпен және құрлықтағы базамен жұмыс. Секірулер мен байланыстарды күрделендіру.
		Жеке секіру бағдарламасын жетілдіру (10 м платформадан

Техникалық	45-50	секірулер, күрделі комбинациялар, үш еселі сальто, винттер). Орындаудың тазалығы мен тұрақтылығына жұмыс істеу.
Тактикалық	5	Жарыстарға қатысу стратегиясын тереңдетіп меңгеру: секірулерді таңдау, жарыстық бейімделулер, жарыс кезеңдеріне тактиканы жоспарлау.
Теориялық	3-5	Техниканы жақсарту үшін қозғалыс биомеханикасын, анатомияны егжей-тегжейлі зерттеу, спорттық диета, қалпына келу қағидаттары.
Психологиялық	5	Психологпен жұмыс, стреска төзімділікті дамыту, эмоциялар мен зейінділікті басқару, жарыстардағы жоғары психологиялық қысымға дайындық.
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	5-8	Жалпы дене дайындығының жоғары деңгейін сақтау: төзімділік, күш, үйлесімділік, икемділік, ауыр жүктемелерден кейін қалпына келу.
Арнайы дене дайындығы	20-25	Жоғары қарқынды жаттығулардағы жұмыс, батут, акробатика арқылы техникалық базаны жетілдіру, әуеде денені бақылау. Күрделі секірулерді қолдау үшін күш пен бұлшықет төзімділігін дамыту.
Техникалық	50-55	Ең күрделі секірулер мен комбинацияларды орындау техникасын жетілдіру (үш еселі сальто, винттер, 10 м платформадан секірулер, күрделілік коэффициенті жоғары элементтер). Халықаралық жарыстарда тұрақтылық пен орындау дәлдігіне басымдық беру.
Тактикалық	7-10	Жарыстық тактикамен терең жұмыс: әртүрлі бәсекелестік деңгейлері үшін секірулерді таңдау, старт жағдайларына бейімделу, маусымдық прогресті жоспарлау.

Теориялық	3-5	Жаттығу мен тамақтанудағы заманауи, трендтік тәсілдерді, спорттық құқықты, жарақаттың алдын алуды, техниканы жақсарту үшін анатомияны зерделеу.
Психологиялық	7-10	Жоғары деңгейдегі спортшылармен психологиялық жұмыс: стрессті басқару, зейінді шоғырландыру, мотивациямен жұмыс, сәтсіздіктерден кейін қалпына келу.
Барлығы	100%	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	Оқу жылына дейінгі нормалар				Оқу жылынан жоғары нормалар			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1	30 м жүгіру	секунд	6	10	6,4	10	5,7	10	6	10
			6,5	5	6,9	5	6	5	6,4	5
			6,5 астам	0	7,0 астам	0	6,0 астам	0	6,4 астам	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
2.1	Аяқтарды штанға а көтеру	10 секундтағы саны	8	10	7	10	10	10	8	10
			6	5	5	5	8	5	6	5
			4	0	3	0	6	0	5	0
3.1	Бастірегі Бір жылдан астам оқу - қол тірегі (қабырғаға жақын)	Секунды	15	10	15	10	5	10	5	10
			12	5	12	5	3	5	3	5
			12 кем	0	12 кем	0	3 кем	0	3 кем	0
4.1	Комбинацияны орындау алға айналдыру, топтастыруда артқа айналдыру,	Орындалу тазалығы	Дене тығыз топтасқан күйде, аяқ саусақтары созылған	10	Дене тығыз топтасқан күйде, аяқ саусақтары созылған	10	Дене тығыз топтасқан күйде, аяқ саусақтары созылған	10	Дене тығыз топтасқан күйде, аяқ саусақтары созылған	10
			Жеңілде тілген,		Жеңілде тілген,		Жеңілде тілген,		Жеңілде тілген,	

[illegible]

	ы қ жол		оқу тобы										
8	Гимна стикал ы қ көпір	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Батут кішке нтай	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	5	3
10	Скака лка	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Элект ронды табло	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
12	Гимна стикал ы қ төсені штер	штука	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1
13	Гимна стикал ы қ орынд ықтар	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	5	<*>
14	Ганте ли	жұп (2 дана)	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	6	5
15	Медбо л	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	20	3
16	Аяқ қалқы малар ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Жүзу тақтас ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Жүзуг е арналғ а н иық пыша қтары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Резеңк е доп	дана	оқу груп па	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1
20	Ысқы рық	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің

Семсерлесу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – су добы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	12-16	8	416
	АДТ– 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-14	12	624
	ОЖТ – 2	10-14	14	728
	ОЖТ – 3	10-14	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10-14	20	1040
	СЖТ – 1	6-10	24	1248
	СЖТ– 2	6-10	26	1352
	ЖСШТ	5-9	32- 36(егер топта ҚР құрама командасының мүшелері болса)	1664-1872
Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар жасы / 7-13 жасты қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер / 14-16 жасты қоса алғанда			
	Юниорлар / 17-18 жас қоса алғанда			
	Жастар / 19-20 жасты қоса алғанда			
	Ересектер/21 жас және одан үлкен			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ОЖТ – 3	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	СЖТ – 1	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	СЖТ – 2	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ЖСШТ	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	Клубтар/секциялар	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,	Юниорлар / 17-18 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Жастар / 19-20 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		

спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер/21 жас және одан үлкен	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Балалар жасы / 7-13 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Жасөспірімдер / 14-16 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Юниорлар / 17-18 жас қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Жастар / 19-20 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Ересектер/21 жас және одан үлкен	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0		0	0	0
	АДТ– 2	0	1		1	0	1
	ОЖТ – 1	1	4		2	1	4
	ОЖТ – 2	2	4-6		2	2	4-6
	ОЖТ – 3	2	4-6		2	3	4-6
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3-4	6-8		2	3-4	6-8
	СЖТ – 1	6-8	6-8		2	5-7	6-8
	СЖТ– 2	8-10	8		2	8-10	8-10
	ЖСШТ	10-12	8		2	8-10	10-12
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО,							

жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

[illegible]

Халық аралық жарыстар	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	-	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Ресми облыстық жарыстар	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Р е с м и республикалық жарыстар	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		Жалпы дене дайындық 25 %:
ЖДД	50 %	- Шапшаңдыққа, жылдамдыққа және үйлестіруге арналған ойындар - Жүгіру, секіру, арқаннан секіру, созылу - Доп ойындары
АДД (су ішінде)		- Базалық жүзу әдістері (25%) - Доптармен жаттығулар
Техникалық	35%	- Суда аякпен жұмыс істеу - Судағы барлық бағыттағы қозғалыс - Допты басқару: дриблинг, пас беру, лақтыру - Жаттығу ойынының элементтері (1x1, 2x2) - Жартылай алаңдағы доп ойындары
		- Ойын рөлдерімен таныстыру

Тактикалық	7–8%	- Қарапайым өзара әрекеттесулер: пас лақтыру - Мақсаты шектеулі ойын жаттығулары - Білім беру шағын ойындары
Теориялық	2-3 %	- Су добының негіздері мен ережелері - Гигиена және спортшының күнделікті тәртібі - Жаттығу кезіндегі мінез-құлық
Психологиялық	4–5%	- Суға деген сенімділік - Зейін және өзара әрекеттесу ойындары - Тәртіп пен мотивацияны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде :		- Кешенді жалпы дене шынықтыру (20%)
ЖДД	40 %	- Төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, қарсылық жаттығуларын дамыту.
АДД (су ішінде)		- Жүгіру жаттығулары, секіру, эстафета, шатл жүгіру
		- Судағы дене жаттығулары: (20%) қарсылықпен - Тыныс алу және стресске бейімделу жаттығулары - Реакция дамуына арналған ойын тапсырмалары, қарсылығы бар ойын тапсырмалары және назар аудару
Техникалық	40%	Түрлі стильде жүзу дағдыларын жетілдіру - Қақпаға лақтыру , дриблинг және пас беру әдістерін дамыту - Тұрақты тік күйде жұмыс істеу (ұзақ мерзімді ұстау) - 1x1, 2x2, 3x3 техникалық және ойын жаттығулары - Қысыммен және қозғалыстағы доппен ойын тапсырмалары
Тактикалық	10%	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
		- Ойын ережесі, төреші сигналдары, ойыншы рөлдері - Тактика негіздері, жаттығулар мен күн тәртібінің маңыздылығы

Теориялық	2-3 %	- Бейне немесе сызбалар арқылы ойын жағдайларын талдау - Гигиена, қалпына келтіру және жарақаттанудың алдын алу
Психологиялық	5%	- Қысым мен күйзеліске төзімділікті дамыту - Зейінге, өзін-өзі реттеуге, сенімділікке арналған жаттығулар - Коммуникативті және топтық жұмыс дағдыларын дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		Жүгіру, секіру, белсенді ойындар, күш, икемділік, үйлестіру, төзімділікке арналған жаттығулар
ЖФДД	45 %	
АДД (су ішінде)		Жүзу (әртүрлі стильдер), суда асу, тебу, доппен жүзу, " шам ", үдеу.
Техникалық	30%	Су добының техникасы мен тактикасын жетілдіру: "Пас беру , лақтыру, дриблинг, қозғалыстарды бастау, допты қағып алу, суда қозғалу".
Тактикалық	17%	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің негіздерін жетілдіру, командалық позицияларды ескере отырып тактикалық дағдыларды дамыту, техникалық әдістерді оқыту арқылы тактикалық дағдыларды дамыту, шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға тез ауысу қабілетін дамыту, қарсыластарды, олардың тактикалық арсеналын, техникалық және ерікті дайындығын зерттеу.
Теориялық	10 %	Адам денесінің құрылымы мен функциялары және құрлықта және құрлықта дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша ақпарат. Су добы ойыншыларының жасына байланысты физикалық дамуының сипаттамалары. Су добының ағзаға әсері. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау, стресс және демалыс, су полюсының

		техникасы мен тактикасының негіздері, су полосын оқыту әдістерінің негіздері, жаттығу процесін жоспарлау және бақылау . Жарыстар алдындағы ойыншыларды дайындау және ойыннан кейінгі талдау. Ойын бейнежазбасын талдау.
Психологиялық	3 %	-Спорттағы психологиялық дайындықтың маңыздылығы -Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаттары мен міндеттері -Мотивация және мақсат қою -Эмоционалды төзімділік -Командалық рух
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	20-25%	Жалпы төзімділікті дамыту (кроссинг, шаңғы тебу), күшті дамыту (өз дене салмағыңызбен жаттығулар жасау, жеңіл салмақтар, резеңке).
ЖДД		Қысқа сегментті жылдамдықпен жүзу (бастау, бұрылу және сүңгу). Әртүрлі қарқындылықпен жүзу. Жүзу кезінде аяқтың жарылғыш күшіне арналған жаттығулар (үдеу, серпілу). Суда ептілік пен үйлесімділікке арналған арнайы жаттығулар. Арнайы (ойын) төзімділікті дамыту.
АДД (су ішінде)		
		Жүзу техникасы: (15-20%) -Алдыңғы және артқы крольді жақсарту (су дабынының негізгі стильдері). Брасс әдісін одан әрі зерттеу және жетілдіру. Ватерполды старттар және бұрылыстар (жұлқып алу, артқа сырғанау). Ойындық крольді жүзу (басын жоғары ұстап). Жылдамдық пен бағыт өзгеріп жүзу. Сүңгу (секіру). Допты ұстау техникасы: (30%) -Пас беру: Тұрып тұрған қалыптан және қозғалып тұрғанда бір қолмен пастарды жетілдіру (негізгі, басынан және артқа

Техникалық	45-50%	сырғанау). Қорғаушының қысымымен пас беру. Жасырын пастарды үйрене бастау (негізгі). -Қақпаға соққылар: Тұрып тұрған қалыптан және қозғалып тұрғанда негізгі соққыны жетілдіру. Бұрылысты үйрену (жартылай бұрылыс). Қақпаға бұрышпен лақтыру. Білекпен соққыларды үйрене бастау (қысқа артқа серпілумен). - Допты айдау: Әр түрлі бағытта және жылдамдық өзгеріп тұрғанда допты жетілдіру. Допты қорғаушыға беру арқылы допты айдау. - Қақпашының техникасы: (Бастауыш деңгей) Негізгі қалып, қақпа сызығына жақын қозғалыс, допты әртүрлі тәсілдермен (бастың үстінен, астынан, бүйірінен) қағып алу, допты соққымен лақтыру, негізгі шығу ойыны және бастапқы пас беру.
Тактикалық	15-20%	Жеке тактика: (8-10%) Шабуыл және қорғаныс кезінде позицияны таңдау. Допты қабылдау үшін ашық болу. Ойыншыны "ұстап тұру" мүмкіндігі (адамнан адамға белгілеудің негіздері). Жағдайға байланысты пас беру немесе соқпа әдісін таңдау. Негізгі айла-шарғылар (пас беру, соқпа жасау , қозғалу). Топтық тактика: (7-10%) Жұптар мен үштіктердегі негізгі өзара әрекеттесулер ("пас беру", өту, пас беру). "Екі" ұғымы. Позициялық шабуылдың негіздері (ойыншының позициясы 2-3-1 немесе 3-3). Позициялық қорғаныстың негіздері (ойыншының позициясы, қосалқы ойыншымен адамнан адамға белгілеу). Стандартты позиция тактикасы (бұрыштар, айып лақтырулар — ең қарапайым схемалар). Шабуыл және қорғаныс құрылымдары туралы жалпы түсінік. Шабуылдан қорғанысқа және керісінше (" қарсы шабуыл", қорғанысқа оралу) ауысуды түсіну.

Ойынға дайындық	8-12%	Оқылған тактикалық элементтер мен әдістерге баса назар аударатырып, жаттығу ойындары (2x2, 3x3, 4x4). Басқару ойындары (5x5, 6x6). Шектеулері бар ойын жаттығулары (тигізулер , " зоналық қорғаныс", нақты техникалық және тактикалық әрекеттер, су регбиі).
Теориялық	3-5 %	Су добының негізгі ережелері (тереңдетілген, нюанстармен). Спортшының гигиенасы, күнделікті тәртіп, тамақтану және қалпына келтіру принциптері. Дене құрылымы және дене белсенділігінің әсері туралы қысқаша ақпарат. Су полосының негізгі техникасы мен тактикасы (мысалдармен). Су добының тарихы, көрнекті спортшылар. Төрешіліктің негізгі ережелері (кимылдарды білу, шешімдерді түсіну).
Психологиялық	2-3%	Спорттық команда құру және жолдастық қарым-қатынас. Ерік-жігерді дамыту (қиындықтар мен шаршауды жеңу). Тәртіпті, жауапкершілікті және табандылықты тәрбиелеу. Қарапайым ойын жағдайларында өзін-өзі бақылау және эмоционалды басқару негіздері. Жеке мақсаттар қою.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1%	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		Жалпы дене шынықтыру (ЖДШ) және арнайы дамыту жаттығулары : 7 %

ЖДД	20-25 %	"Жылдамдық-күш қасиеттеріне" баса назар аудару (секіру жаттығулары, бағытын өзгертетін спринттер, салмақ жаттығулары - штанга, гирия, техника мен қауіпсіздікке баса назар аудара отырып жаттығу тренажерлары). "Күш төзімділігін" дамыту (айналмалы жаттығулар, CrossFit тәрізді кешендер). "Икемділік және қозғалғыштық" (динамикалық және статикалық созылу). "Координация және ептілік" (тұрақсыз платформалардағы жаттығулар, батут, күрделі үйлестіру қозғалыстары). Жарақаттың алдын алу (созылу).
АДД (су ішінде)		"Жылдамдық төзімділігі" (қысқа сегменттерде жоғары қарқынмен интервалды жұмыс, қайталанатын жылдамдықпен жүзу). "Күш төзімділігі" (тежегіш құрылғылармен, серіктеспен, салмақпен жүзу). "Жарылғыш" күш және бастапқы жылдамдық (әртүрлі позициялардан 5-15 м жүгіру, доппен және допсыз секіру). "Ойын төзімділігі" (ойын жүктемелерін модельдейтін күрделі жаттығулар: жүзу + күрес + допты ұстау). Шаршау кезіндегі ептілік және үйлесімділік жаттығулары.
		- Жүзу техникасы (12-15%): "Су добында крольмен (ойындық кроль) жүзуді жақсарту" (жоғары позиция, тиімділік, жүктеме астында аяқпен жұмыс). Жылдамдықпен шалқалап жүзу. "Брасс" - тиімділік және жасырындық. "Бастау және бұрылу" - максималды жылдамдық және тиімділік. "Күресті имитациялау жағдайында жүзу" (жанталас, итеру). "Секіру" - биіктік, тұрақтылық, соққы / қабылдауға дайындық жылдамдығы. Допты басқару (23-25%): Пас беру: Қозғалыс кезінде, қатты қысыммен, орташа және ұзақ

Техникалық	35-40%	қашықтықта барлық пас түрлерінің (негізгі, қысқартылған, жасырын пастар - бүйірден, бастан, ілмектен) сенімділігі, дәлдігі және орындалуының жылдамдығы. Секіру пастары. Қиын пастарды қабылдау. Қақпаға соққылар: Қуаты, дәлдігі, орындау жылдамдығы және өзгергіштігі. Әртүрлі қашықтықтан және бұрыштан соққылар. Қозғалыс кезінде, бұрылыспен, спринттен кейін, секіруден кейін соққылар. Білекпен соққылар (қысқартылған артқа серпу). Доптар арқылы, доғамен соққылар. Қысыммен соққылар. Қақпашының соққылары (ұзын, трансферлер). Дриблинг: Допты денесімен қорғай отырып, бағытты күрт өзгерте отырып, қысыммен жоғары жылдамдықпен дриблинг. Қорғаныс әдістері: Адамнан адамға белгілеу әдістерін (аякпен жұмыс істеу, позициялау, қолмен пайдалану), допты тазарту және соққыларды блоктауды жетілдіру. Қақпашы техникасы (тереңдетілген): Барлық допты ұстап алу және блоктау, шабуылға шығу (позицияны таңдау, бұрышты жабу), тепкілеу, ұзын пастар, қорғаныспен өзара әрекеттесу және психикалық төзімділік. (ОЖТ – 2 -ге қарағанда көбірек уақыт бөлінеді).
		- Жеке тактика (10-12%): Қорғаушының позициясына, қақпасына, командаластарына және уақытына байланысты оңтайлы шешімді (пас/соққы/дриблинг) таңдау. Гол соғу мүмкіндіктерін тиімді жасау. Әртүрлі ойыншылардың сенімді адамнан адамға белгілеуі. Финттер (күрделі және тиімдірек – пас беру, ату, пас беру). Біркелкі емес сандармен ойнау тактикасы (жоғары/төмен).

Тактикалық	25-30%	- Топтық тактика (12-15%): Сызықтардағы күрделі өзара әрекеттесулер: "үш", "пас ойыншысы", "тосқал қою", "қос тосқал қою". "Екі" және "заслон" әдістерін жетілдіру. Басу және қарсы пресстеу тактикасы. Ұйымдастырылған допты қағып алу. Позициялық шабуыл (зоналық және аралас қорғанысқа қарсы ойнау). Позициялық қорғаныс (аймақтық 3-3, "М"). Стандартты доптар (бұрыштық соққылардың, айып добының және айып добының бірнеше вариацияларын әзірлеу және жаттығу; оларға қарсы қорғаныс). - Командалық тактика (3-5%): Негізгі ойын жүйелерін меңгеру: Шабуыл: Позициялық шабуыл (2-3-1, 3-3), жылдам серпіліс, қарсы шабуыл. Қорғаныс: Позициялық (3-3 аймақтық, адамнан адамға зонасы) , қысым жасау, күш жағынан біркелкі емес қорғаныс. Өтпелі кезеңдері: Шабуылдан қорғанысқа ("қалпына келтіру") және қорғаныстан шабуылға (" бөлініп шығу", қарсы шабуыл) ұйымдасқан ауысулар. Өртүрлі позициялардағы ойыншылардың рөлі. - Ойынның тактикалық дайындығы: (15-20%) "Нақты тактикалық нұсқаулар" бар жаттығу ойындары (4x4, 5x5, 6x6) (нақты жүйелерді, өзара әрекеттесуді жаттықтыру, күш жағынан біркелкі емес ойнау). Кейіннен бейне талдаумен ойындарды (толық құрамды) бастан кешіру. Жоспарланған жарыстарға қатысу (ойын жаттығуының негізгі бөлігі). "Қатаң шектеулер" бар ойын жаттығулары (шабуыл уақыты, тию саны, белгілі бір өзара әрекеттесуді міндетті түрде пайдалану) және күрделі ойын жағдайларын модельдеу.

Теориялық	4-6 %	Ойын ережелерін, типтік қателіктерді және түсіндірмелерді терең зерттеу. Тактикалық талдау: Сіздің командаңыз бен жоғары деңгейлі командалар ойнаған ойындарды талдау (бейне талдау). Су добындағы заманауи жүйелер мен үрдістерді зерттеу. Жаттығу әдіснамасының негіздері (қағидаттары, микро және мезоциклдердің құрылысы, жылыну мен салқындаудың маңыздылығы). Гигиена, тамақтану, қалпына келтіру, допинг-бақылау (тереңдетілген). Спорт психологиясы: Шоғырлану, сенімділік, жарыстардағы эмоционалды басқару, командалық бірлік.
Психологиялық	3-5%	- Бәсекелестікке деген ынта мен табандылықты дамыту. - Стресске және алаңдататын факторларға (көпшіліктің шуы, әділетсіз төрешілік, қателіктер) төзімділікті арттыру. - Көшбасшылық дағдылары мен жауапкершілікті дамыту (капитандар, желілік жетекшілер). - Өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу дағдыларын жетілдіру. - Команданың бірлігі мен психологиялық ахуалын арттыру. - Жеке және командалық мақсаттарды қою және оларға қол жеткізу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		ЖДД (7-10) %:

Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		- Салмақпен жылдамдық-күш жаттығулары (күш пен жарылғыштыққа бағытталған жеке бағдарламалар, негізгі көп буын жаттығулары - отыру, ауыр атлетика, пресс). - Күш төзімділігі (қарқынды тізбек жаттығулары, кроссфит). - Динамикалық икемділік және буындардың қозғалғыштығы (жүктемелерге дайындық, жарақаттардың алдын алу). - Үйлестіру және ептілік (жетілдірілген жаттығулар, реакция уақыты). Тепе-теңдіктің бұзылуын жеке түзету.
ЖДД		
АДД (су ішінде)	15-20 %	АДД (10-13)% : - Жоғары қарқынды интервалдық жұмыс (ойын тізбегін модельдеу: спринт-күрес-спринт-лақтыру және т.б.). - Ойын төзімділігін максималды дамыту (доппен ұзақ, жоғары қарқынды жаттығулар, күрес және жүзу). - Жарылыс күші және бастапқы жылдамдық (техникалық әрекеттермен байланысты – соқпылар /блок үшін секіру, пас/ бастапқы (старт) жүзу). - Судағы күш жаттығулары (максималды кедергімен). Терең шаршау жағдайындағы жұмыс.
		Жүзу техникасы (8-10%): - Су полосында крольмен соққы жасаудың максималды жылдамдықта және қиын жағдайларда тиімділігі мен тиімділігі. - Ойын жағдайларына қатысты барлық соққыларды жақсарту (қақпашылар мен қорғаушылар үшін арқамен соққы, орталықтар үшін браспен соққы). - Ұшулар мен бұрылыстар – максималды жылдамдықтағы мінсіз техника. - Секірулер – биіктік, тұрақтылық, доппен және допсыз жылдамдық, секіру кезінде нысанаға алу. Допты ұстау техникасы (позицияны анықтау, денені пайдалану).

Техникалық	20–25 %	Допты басқару техникасы (12-15%) - Шамадан тыс қысым, шаршау және шектеулі уақыт пен кеңістік кезінде барлық техникалық элементтердің автоматизмі мен сенімділігі. Назар аударатын негізгі аспектілер: - Қатты қысым кезінде пастардың жылдамдығы мен дәлдігі (қиын, жасырын және ұшып бара жатқан пастарды қоса алғанда). Соққылардың күші, дәлдігі, тосынсыйлары және әртүрлілігі (барлық түрлері, соның ішінде күрделі білек соққылары, бұрылыс соққылары, фейнттер және ыңғайсыз позициялардан соққылар). Қақпашы соққылары. - Тар жағдайларда допты қорғай отырып, жоғары жылдамдықты дриблинг. - Қорғаныс әдістері: Адамнан адамға белгі беруді жақсарту (бағанға қарсы шабуыл жасауды ("6-шы позиция"), допты тазартуды, блоктауды және допты ұстап алуды қоса алғанда). - Позицияға тән әдістер: Баған ("6-шы позиция") - (арқамен ойнау, допты орталықта қабылдау, фолдар), Жылжымалы шабуылшылар ("1, 2, 4, 5-ші позициялар") - (алыс қашықтықтан соққылар, периметр бойынша ойын), Қорғаушы ("3-ші позиция") (бағанға қарсы жұмыс істеу, қысым жасау), Қақпашы (барлық аспектілер, соның ішінде қорғанысты командалық ұйымдастыру, ұзын пастар). - Біркелкі емес сандармен ойнау әдістері (көпшілік/жеткіліксіз шабуыл/қорғаныс).
		- Жеке тактика (8-10%): Ойынды "оқуға" негізделген оңтайлы шешімдерді секунд ішінде қабылдау. Позицияға тән әрекеттер (баған, мобильді шабуылшы немесе қорғаушы ретінде ойнау). Финттер (айдалу, ату, пас беру). 1v1

Тактикалық	30-35%	жағдайларындағы тиімділік (шабуыл және қорғаныс). Қателіктерді пайдалану тактикасы . Жеке тактикалық арсенал. - Топтық тактика (12-15%): Сызықтар ішіндегі және арасындағы күрделі комбинациялық өзара әрекеттесулер (3-4 ойыншы): " толқын", "кос экран", "жалған екі" , "басу тұзағы". Барлық стандартты өзара әрекеттесулерді жетілдіру. Басудағы икемділік (әртүрлі түрлері, ауысу) және қарсы қысым. Жылдам үзілістер мен қарсы шабуылдарды ұйымдастыру. Әртүрлі қорғаныс жүйелеріне (зоналық , адамнан адамға, аралас) қарсы позициялық шабуылдарды жаттықтыру. Әртүрлі шабуыл жүйелеріне қарсы позициялық қорғанысты жаттықтыру. Нысандар (шабуылдаушы және қорғаныс құрылымдарының әртүрлі арсеналы). - Командалық тактика (10-12%): Командалық жүйелерді терең түсіну және өзгермелілік: - Шабуыл: Позициялық (3-3, 4-2, 2 -2-2), Жылдам серпіліс, Қарсы шабуыл, көптікте ойын. - Қорғаныс: Аймақтық (М-тәрізді, 3-3, 4-2), Адам-аймақтық, Басу (әртүрлі формациялар), Қысқа қорғаныс. - Өтпелі кезеңдері: Допты жоғалтқан/қалпына келтірген кездегі әрекеттердің анық алгоритмдері. Ұйымдастырылған серпілістер/қалпына келтірулер. Жүйе ретіндегі қарсы шабуыл. -Ойынды басқару: Матч кезінде жүйелерді өзгерту, қарсыласқа бейімделу, ойын қарқынын бақылау. Ойынға дайындық: (20-25%) Қатал тактикалық нұсқаулары бар жаттығу ойындары (нақты жүйелерді, комбинацияларды, тең емес командалардағы әрекеттерді және аяқталу кезеңдерін/ матчтарын жаттықтыру).

		Кейіннен міндетті түрде терең бейне талдау және тактикалық талдаумен сынақ ойындары (күшті қарсыластарға қарсы қоса алғанда) . Жоғары деңгейдегі жоспарланған жарыстарға (аймақтық, ұлттық және халықаралық жасөспірімдер турнирлері) белсенді қатысу. Жарыстар – негізгі сынақ алаңы және критерий. Ойынның негізгі жағдайларын (қызу шабуылдар, қысқа мерзімді қорғаныс, матчтың соңғы шабуылы және т.б.) жоғары қарқындылықпен және психологиялық қысыммен модельдеу.
Теориялық	5-7%	Тереңдетілген тактикалық талдау: - Командаңыздың және жоғары деңгейлі командалардың (ресейлік, еуропалық және әлемдік) ойындарын талдау. Ең күшті командалар мен ойыншылардың үрдістері мен амалдарын зерттеу. - Стратегия және жоспарлау: Макроциклдерді құрудың, жарыс алдындағы дайындықтың және қалпына келудің негіздері. Қарсыластарды талдау. - Ойын ережелері және төрешілік: нәзіктіктер, түсіндірмелер және төрешілермен жұмыс істеу. Спорттық медицина, физиология және биохимия: Стресстің, қалпына келудің, тамақтанудың және допинг-бақылаудың әсерін терең білу (допингке қарсы бағдарлама). Жоғары өнімді спорт түрлерінің психологиясы: "Мотивация, стресске төзімділік, шоғырлану, сенімділік, командалық динамика және көшбасшылық."
		-Бәсекелестікке деген сенімділік пен тұрақтылықты дамыту. -Чемпионның ойлау қабілетін және жеңімпаз ойлау қабілетін дамыту. -Стресс пен экстремалды бәсекелестік жағдайларын басқару. .

Психологиялық	5-7 %	-Маңызды сәттерде жұмылдыру және ең жақсы нәтиже көрсету қабілетін дамыту. -Өзін-өзі реттеу дағдыларын және психикалық қалпына келтіруді жетілдіру. -Ұзақ мерзімді мотивациямен жұмыс істеу (ересектер спортына көшу). -Командалық бірлік, өзара түсіністік және командалық жауапкершілік. -Жеке психологиялық жұмыс (мақсат қою, қорқыныштар/кедергілермен күресу және сенімділік).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1%	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД (3-5) % :
ЖДД	15-20%	Жекешелендірілген жаттығу залының бағдарламалары (күш пен жарылғыш күшке баса назар аударатырып, негізгі көп буын жаттығулары – олимпиадалық жүлқа көтеру, серпе көтеру, отырып-тұру және өлі көтеру). Плиометрия. Функционалды жаттығулар (шыдамдылыққа арналған кроссфит элементтері). Қозғалғыштық және икемділік (динамикалық созылу, миофасциялық босансу). Қалпына келтіру емі.
АДД (су ішінде)		АДД (12-15) %: Арнайы (ойын) төзімділіктің экстремалды дамуы (күрес, жүлқа көтеру және лақтыруды қоса алғанда, ойын кезеңдерінің/жарыстарының ұзақтығына созылатын жоғары қарқынды интервалды жаттығулар).

		Жарылыс күші мен қуатының максималды деңгейі (эртүрлі бастапқы позициялардан 5-10 м жұлқа көтеру, салмақ/қарсылықпен лақтыру/блокқа секіру). Жылдамдық-күш төзімділігі (жинақталған шаршау жағдайында жұмыс істеу, кезеңдердің/жарыстардың аяқталуын модельдеу). Судағы күш жаттығулары (максималды қарсылықпен, жекпе-жек спорт түрлерінде жеңіске жетуге бағытталған). Жеке түзету бағдарламалары (теңгерімсіздікті түзету, жарақаттардың алдын алу).
		Тактикалық тұрғыдан техниканы жетілдіру: (20-25%) - Барлық техникалық элементтерді (жүзу, пас беру, лақтыру, допты айдау, допты қағып алу, қақпашыны қорғау) шамадан тыс қысым, шаршау, күйзеліс және шектеулер кезінде орындаудағы абсолютті сенімділік және жылдамдық. Басымдық: - Қозғалыстың тиімділігі мен үнемділігі. - Техникалық әрекеттер арасында ауысу жылдамдығы. - Шамадан тыс жағдайларда позицияға тән әдістер (қос белгі астында бағана ретінде ойнау, қысым астында қозғалмалы шабуылшыны лақтыру, шабуылшылардың қысымымен қақпашының ұзын пастары, қорғаушыны бұзып өту). - Тең емес командалардағы әдістер (6v5, 5v6 ойындарындағы жетілдірілген әрекеттер). Тактикалық дайындық (30-35%): - Терең, икемді және өзгермелі тактикалық шеберлік. Басымдық: - Жеке тактика (8-10%): Ойынды сараптамалық оқу, лезде шешім қабылдау. Тактикалық арсеналды кеңейту (жаңа финттар , бастапқы әдістер және қарсы шабуыл әдістері). Сараптамалық деңгейдегі позициялық дағдылар. Қате тактика (шақыру, аулақ болу) .

Техникалық және тактикалық	50-60%	Топтық тактика (12-15%): - Күрделі, көп қимылды комбинацияларды ("үшбұрыш", "заслон", "жалған өзара әрекеттесу") жаттығу. Мінсіз сызықтық ойын. Икемді басу және оны жеңу. Тиімді күш ойыны/қысқа мерзімді басқару жүйелері. Барлық сызықтарды қамтитын жылдам қарсы шабуылдар. Командалық тактика (10-12%): - Бірнеше ойын жүйелерін меңгеру және олардың арасында лезде ауысу. Командалық стильді дамыту. Стратегиялық матч жоспарлау (қарсыласты талдау, мақсат қою). Ойын қарқынын басқару. Ойынның негізгі сәттерін (кезеңнің басы/соңы, соңғы шабуылдар, пенальтилер) жаттығу. Ойынға дайындық: 20-25% (Барлығына арналған жаттығу алаңы) - Нақты тактикалық мақсаттары бар күшті қарсыластармен (ОЖД-2, ОЖД-3 және шебер командалар) сынақ матчтары және спарринг сессиялары. Жоспарланған жарыстарға (Ресей чемпионаттары, клубтық чемпионаттар, күшті халықаралық жастар турнирлері және кубоктар) белсенді қатысу. Жарыстар басымдық болып табылады. Модельдендірілген жаттығу ойындары: - Нақты ойын жағдайлары (қызу шабуылдар, соңғы минуттарда қысқа мерзімді қорғаныс). - Нақты болашақ қарсыластың ойын стилі. - Уақыт/есеп қысымы жағдайындағы ойындар. - Барлық ойындардың (командалық және жеке) міндетті түрде терең бейне талдауы және тактикалық талдауы.
		Терең талдау: Әлемнің ең үздік клубтары мен ұлттық құрамаларының ойындарын тактикалық талдау (бейне). Позициясы бойынша ең күшті ойыншыларды талдау. Жеке

Теориялық	4-6%	ойын статистикасын зерттеу (соққылардың, пастардың, допты ұстап алудың, кателіктердің тиімділігі). Стратегия және әдіснама: Жеке жаттығу жүктемесі мен қалпына келтіруді жоспарлау. ОЖД кезеңіндегі кезеңге бөлу негіздері. Допингке қарсы күрес: WADA ережелері, процедуралары, тәуекелдері және жауапкершіліктері (міндетті!). Жоғары өнімді спорт түрлерінің психологиясы: "Мотивацияны, стрессті және зейінді басқару. Сәтсіздікпен күресу. Чемпион психологиясы." Ережелер және төрешілік: "Төрешілермен қарым-қатынастың нәзіктіктері мен психологиясы. Төреші санатын алу (міндетті емес /мүмкін). Кәсіби аспектілер: "Келісімшарттар, агенттер, трансферлер, шетелдегі мансап.
Психологиялық	8-12%	- Ең жоғары деңгейде бәсекелестік сенімділік пен тұрақтылықты дамыту. - Өзіне деген сенімділікті және командаға деген сенімділікті қалыптастыру. - Шамадан тыс стрессті басқару (маңызды матчтар, кателіктер, көрермендер/бұқаралық ақпарат құралдарының қысымы). - Ірі жарыстарға дайындықтың шыңына жету үшін жұмылдыру қабілетін дамыту. - Өзін-өзі реттеу, визуализация және психологиялық қалпына келтіру дағдыларын жетілдіру. - Психологпен жеке психологиялық жұмыс (мақсат қою, шектеуші сенімдер мен қорқыныштарды шешу). - Команданың бірлігі, сенімі, өзара қолдауы және жауапкершілігі. Көшбасшылықты дамыту. - Жеңімпаз және чемпионның ойлау қабілетінің психологиясы.
		Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД (2-4)%: Спортзалдағы жоғары жекелендірілген күтім және дамыту бағдарламалары. Жоғары бағытталған: - Жарылғыш күш/қуат: Плиометрия, бастапқы жылдамдық пен секіру қабілетіне баса назар аудара отырып, жалпы дене шынықтыру жаттығулары. - Жалпы өнімділікті және қалпына келуді сақтауға арналған функционалды жаттығулар. - Қозғалғыштық/икемділік/ қалпына келу: Миофасциялық босансу, созылу және қалпына келу емшараларының жекешелендірілген нұсқалары (массаж, криотерапия, спа).
ЖДД	10-12 %	АДД (10-12) % :
АДД (су ішінде)		Ең жоғары төзімділік пен күшті сақтау. Сапа мен ерекшелікке баса назар аудару: - Команданың ойын тізбегін дәл модельдеумен жоғары қарқынды интервалдар. - Күш жұмысы позицияның техникалық және тактикалық әрекеттерімен қатаң байланысты (жұлқып алудан кейінгі + қағып алу + лактыру; қорғаушының жұлқып алуы). - Жауынгерлік өнердегі күш төзімділігі – максималды қарсылықпен жаттығулар, қарсыластардың белгілі бір түрлерімен шайқасты модельдеу. - Жеке түзету/алдын алу бағдарламалары (созылмалы

		теңгерімсіздікті жою, жаракат алуға бейім аймақтарда жұмыс істеу).
Техникалық және тактикалық	55-65%	Тактикалық тұрғыдан техниканы жетілдіру (20-25%): Кез келген жағдайда абсолютті тұрақтылық пен сенімділік. Басымдық: - Күшті жақтарын пайдалану: " Жеке ерекшеліктерін " деңгейіне дейін өзіндік қимылдарды соққы , орталық ойын, алыс қашықтықтан пастар) дамыту. - Әлсіздіктерді жою: Күшті қарсыластар оңай еніп кететін элементтерді мақсатты түрде дамыту. - Қатты қысым/шаршау кезіндегі техника: Ең нашар сценарийлерді модельдеу (соңғы минуттар, соңында қысқа қолмен ойнау). - Төтенше жағдайларда нақты позициялық техникалар: Үштік қысымға қарсы тұру, жеке-жеке жағдайларда қақпашы жоғарғы шабуылшымен, мобильді шабуылшы – ыңғайсыз қолдардан/ позициялардан лақтыру. Тактикалық дайындық (35-40%): Тактикалық жетілу, икемділік және командалық бірлік. Басымдық: - Жеке тактика (10-12%): Матчтарды шешу мүмкіндігі. Көшбасшылық тактикасы. Қашан тәуекелге бару керектігін және қашан қауіпсіз ойнау керектігін түсіну. Жоқ жерден мүмкіндіктер жасау. Нақты, күшті қарсыластарды олардың позициясына қарай сәйкестендіру. - Топтық тактика (15-18%): " Сызықтар арасындағы соқыр химия." Максималды жылдамдықпен және қысыммен комбинацияларды орындау. Стандартты доптарды нақты қарсыластың қорғанысына бейімдеу. Біркелкі емес сандарда - шабуылда да, қорғаныста да мінсіз ойын. - Командалық тактика (10-12%): " Ойын барысында жүйелер

	арасында шебер ауысу. Командалық стильді дамыту (агрессивті қысым, қарсы шабуылдар, позициялық ойын). Стратегиялық матч/турнирді басқару. Негізгі сценарийлерді жаттықтыру (есепті ұстап тұру, камбэктер, қосымша уақыт, пенальти сериялары). Нақты қарсыластарға терең аналитикалық дайындық." Ойынға дайындық: (20-25%) (Үнемі жоғары деңгей, жоғары деңгейдегі турнирлерге баса назар аудару) Суперлига командаларына, күшті шетелдік клубтарға және ұлттық құрамаларға қарсы үнемі жолдастық кездесулер және жолдастық кездесулер. Қарсыласу деңгейі - жетілген, кәсіби. Жоспарланған жарыстарға белсенді қатысу: Басымдық - Суперлига деңгейіндегі жарыстар (егер жас мүмкіндік берсе), Ресей Суперлигасының чемпионаты және халықаралық А санатындағы турнирлер (LEN Еуропа Кубогы, Азия Чемпиондар Лигасы). Тұрақты нәтижелерге назар аудару. Симуляциясы бар жаттығу ойындары: - Нақты болашақ қарсыластардың тактикасы мен стилі (бейне талдаушылардың қатысуымен). - Психологиялық қысыммен (жеңілістер, айыппұлдар, арандатулар) жоғары стресстік жағдайлар. - Терең бейне талдау: "Команда мақсаттары аясында әрбір ойыншының жеке тиімділігіне назар аударыңыз." Статистика - негізгі бағалау құралы.
	Кеңейтілген бейне талдау: - Кәсіби бағдарламалық жасақтаманы пайдаланып, командаңыз бен қарсыластарыңыздың ойындарын талдау. Жеке өнімділік көрсеткіштеріне назар аудару (табысты соңғы үштен біріне

Теориялық	3-5%	өткізу, қысым тиімділігі және т.б.) . Жеке стратегия: - Ең жоғары өнімділікті жоспарлау, жұмыс жүктемесін басқару және қалпына келтіру, аға команданың күнтізбесін ескере отырып (егер ойыншы шақырылса). Допингке қарсы күрес: "Рәсімдерді, құқықтарды және міндеттерді терең білу. WADA білім беру бағдарламаларын міндетті түрде аяқтау." Чемпион психологиясы: - Ұзақ мерзімді мотивацияны басқару, үстірттіктерді жеңу, командалық көшбасшылық психологиясы. - Кәсіби аспектілер: "Спорттағы келісімшарт құқығының негіздері, агенттермен өзара әрекеттесу, жеке бренд құру, медиа тренингтер."
Психологиялық	10-15%	- Бәсекелестікке деген сенімділіктің шыңына жету және оны сақтау. - "Өтпейтін" жеңіске жету менталитетін дамыту: "Сын сәттерде сенімділік, ойындарды аяқтау мүмкіндігі". - Күтулер мен қысымды басқару: "Өз амбицияларыңыздан, жаттықтырушыдан, клубтан, жанкүйерлерден және БАҚ-тан". - "Екінші жыл" синдромын жеңу: "Суперлигадағы алғашқы маусымды сәтті өткізгеннен кейін мотивацияны сақтау". - Эмоционалды интеллект пен көшбасшылықты дамыту: "Командалық қақтығыстарды шешу және командаластарды ынталандыру қабілеті". - Психологпен жеке жұмыс: "Шыңға жету жолындағы қорқыныштарды, шектеуші сенімдерді және психологиялық кедергілерді терең зерттеу". - Серия психологиясы: "Плей-офф пен серияларда жеңіске жету мүмкіндігі".
		Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД және қалпына келтіру (2-3) % :
ЖДД	10-15 %	Тек қолдаушы/қалпына келтіруші емдеу әдістері: - Жеке жаттығу залындағы жаттығулар (қысқа, қарқынды, күш-қуатты сақтау немесе алдын алу үшін). - Қозғалғыштық/икемділік/массаж /криотерапия/спа/физиотерапия — блоктың кем дегенде 20-30% - Жаттығудан тыс күндері жүзу/ белсенді қалпына келтіру. - Жеке ұйқы, тамақтану және стрессті бақылау.
АДД (су ішінде)		АДД (8-12) % : Тактикалық мақсаттармен байланысты берілген позиция үшін негізгі физикалық қасиеттер бойынша нақты жұмыс. Минималды "жалпы" жұмыс. Басымдық: - Ойынға тән жұмыс жүктемелерін имитациялайтын жоғары жекелендірілген интервалдар арқылы ең жоғары төзімділікті/ күшті сақтау. - Негізгі әрекеттер аясындағы күш /жарылыс күші (орталық шабуылшының секіруі , қорғаушының спринті, қақпашының реакциясы). - Жарақаттың алдын алу және теңгерімсіздікті түзету — жеке су жаттығулары. - Тактикалық және ойынға тән жаттығулардан кейін терең шаршау ("аяқтау") жағдайында жұмыс істеу

Техникалық және тактикалық	70-80 %	Техника мен жеке шеберлікті жетілдіру (15-20%): КЕЗ КЕЛГЕН жағдайда автоматизм деңгейіне дейін ерекше арсеналды дамыту. Инновациялық әдістерді табу және қолдану. Басымдық: - Күшті жақтарды қару ретінде пайдалану (токтатылмайтын соққы, өтпейтін қорғаныс, аса реактивті қақпашылар). - Тек жоғарғы деңгейде байқалатын ең кішкентай кемшіліктерді жою. - Техниканы жаңа ережелерге/трендтерге/нақты қарсыластарға бейімдеу. - Әлемнің ең үздік ойыншыларына қарсы нақты позициялық әдістер (симуляция). Тактикалық дайындық және матч жаттығуы (55-60%): Мүлдем үйлестіру, икемділік, ойынды бір қадам алға жылжытып, "ойынды оқу" мүмкіндігі. Басымдық: - Жеке тактика (10-12%): Матч нәтижесін жалғыз өзі шешу мүмкіндігі. Дағдарыс жағдайларындағы көшбасшылық тактикасы. Әлемнің ең үздік ойыншыларымен өз позицияларында бәсекелесу. "Жоқтан" гол соғу мүмкіндіктерін жасау. - Топтық тактика (20-25%): Соқыр командалық жұмыс, вербалды емес қарым-қатынас. Агрессивті прессингке қарсы күрделі комбинацияларды ең жоғары жылдамдықта орындау. Стандартты доптарды лезде бейімдеу. Тең емес командаларда виртуоздық ойын. Командалық тактика және матч жаттығуы (25-30%): Бірнеше жүйелерді және олардың вариацияларын терең меңгеру. "Команданың өзіндік стилі." - Маусымға/турнирге/матчка стратегиялық жоспарлау. Қарсыластарды (жеке және командалық) терең талдау.

		- Топ-клубтарға/ұлттық командаларға қарсы жолдастық ойындар/жолдастық кездесулер. - Ресми жарыстарға қатысу (Ресей чемпионаты, Чемпиондар лигасы, LEN, халықаралық турнирлер, оқу-жаттығу жиындары). - Негізгі матчтарды/ қарсыластарды/жағдайларды (финалдар, қосымша уақыт, пенальтилер) "максималды психологиялық қысыммен" модельдеу. -Кәсіби платформаларды (Hudl, Sportscore, InStat), биометриялық деректерді (GPS, жүрек соғу жиілігі, лактат) және статистиканы (xG, аймақтық тиімділік және т.б.) пайдалана отырып, күнделікті бейне талдау (командалық және жеке).
Теориялық	3-5 %	Кеңейтілген талдау: - Су добының жаһандық үрдістерін зерттеу, жетекші бәсекелестерге (Венгрия, Хорватия, Сербия, Италия, Испания және АҚШ) қарсы ойындарды талдау. Жеке тиімділікті терең талдау. - Тактикалық инновация: Жаңа құрамдарды, комбинацияларды және қағидаттарды зерттеу және енгізу. - Допингке қарсы күрес: WADA ережелерін мінсіз білу және сақтау. - Элиталық психология: Көпжылдық цикл (Олимпиада алдындағы) бойы мотивациямен жұмыс істеу, атақ пен сәтсіздікті басқару, БАҚ-та оқыту. - Мансапты басқару: Келісімшарт бойынша келіссөздер, демеушілермен жұмыс істеу, мансаптан кейінгі даму.
		"Чемпион" менталитетін сақтау: - Өзіне деген сенімділік, жеңіске деген құштарлық және көңілсіздікке төзімділік. - Шектен тыс стрессті басқару: Олимпиада финалдары, шешуші айыппұлдар, БАҚ/жанкүйерлердің қысымы.

Психологиялық	8-12 %	- Процесс пен нәтижеге назар аудару: Жеңіске деген ұмтылысты бақылаумен теңестіру. - Көшбасшылық және командалық динамикасы: Команданы ынталандыру, қақтығыстарды шешу, жеңіс атмосферасын құру. - Жарақаттарды жеңу және ең жоғары өнімділікке оралу. - Психологпен жеке жұмыс: Терең тамырланған көзқарастарды шешу үшін үнемі "баптау". - Ұзақ мерзімді цикл психологиясы (4 жылдық Олимпиада циклы)..
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

[illegible]

2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	160	10	150	10	200	10	190	10

Оқу-жаттығу топтары үшін

Рет №	Дене дайындығын тексерудің атауы	Жаттығулар	Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау

1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене шынықтыру нормативтері

1.1.	Жылдамдық	30 м жүгіру	5,1сек	10	5,4 сек	10
		Турникте тартылу	12	10	3-5	10
1.2.	Жылдамдық - күш қасиеттері	Ұзындыққа секіру	170 см	10	150 см	10
		1 кг арнайы допты екі қолмен лақтыру	4 м	10	3,50 м	10
		Теннис добын лақтыру	30 м	10	21 м	10
		2.Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына арналған нормативтер				
2.1	Төзімділік	300 м жүзу	4 мин 30 сек	10	5 мин	10
2.2	Техникалық шеберлік		Міндетті техникалық бағдарлама	10	Міндетті техникалық бағдарлама	10

Спорттық жетілдіру топтары үшін

Рет №	Дене дайындығын тексерудің атауы	Жаттығулар	Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ерлер	Бағалау	Әйелдер	Бағалау

1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене шынықтыру нормативтері

1.1.	Күш	Шаг тл жүгірісі 3x10 м	7,5 сек	10	8 сек	10
1.2.		Турникте тартылу	13	10	6-8	10
	Жылдамдық-күш қасиеттері	Ұзындыққа секіру	220 см	10	205 см	10
		Бастың үстінен лақтыру үшін отырып	4,5 м	10		10

		лақтырылатын 1 кг арнайы доп			3 м	
2.Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына нормативтер						
2.1.	Төзімділік	100 м жүзу	59,5 сек	10	1мин2,9 сек	10
		400 м жүзу	4 мин 55сек	10	5 мин 20 сек	10
2.2.	Техникалық шеберлік		Міндетті техникалық бағдарлама		Міндетті техникалық бағдарлама	10
2.3.	Спорттық разряд	Алғашқы спорттық разряд				

Спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Дене дайындығын тексерудің атауы	Жаттығулар	Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ерлер	Бағалау	Әйелдер	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	Күш	Шаттл жүгірісі 3x10 м	7,5 сек	10	8 сек	10
1.2.		Турникте тартылу	13	10	6-8	10
	Жылдамдық-күш қасиеттері	Ұзындыққа секіру	220 см	10	205 см	10
		Бастың үстінен лақтыру үшін отырып лақтырылатын 1 кг арнайы доп	4,5 м	10	3 м	10
2. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына нормативтер						
2.1.	Төзімділік	100 м жүзу	59,5 сек	10	1 мин 2,9 сек	10
		400 м жүзу	4 мин 55 сек	10	5 мин 20 сек	10
2.2.	Техникалық шеберлік		Міндетті техникалық бағдарлама		Міндетті техникалық бағдарлама	10
2.3.	Спорттық разряд	Спорт шеберіне үміткер				

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

		Өлше м бірлік тері (бірлік	Қамта масыз ету (бірлік	Қамтамасыз ету нормалары				
				Дайындық кезеңдері бойынша				Жаттықтыру шылар, оқытушы

№	Атауы	дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	тері (адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік		жаттықтырушылар	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Су добына арналған жүзу костюмдері (плавки, купальник)	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	-	-
2	Жаттығу арналған шорты	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	1	1
3	Су добына арналған бас киім (көк+ойына)	2 дана (комплект көк+ак)	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	-	-
4	Жаттығыға арналған футболка	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	1	1
5	Халат	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	1	1

Спорттық жабдықтармен және инвентарлармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқуш ы, оқу	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
					Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану

		ы қ және т.б.)	тобы және т.б.)	Саны	мерзім і (жыл)	Саны	мерзім і (жыл)	Саны	мерзім і (жыл)	Саны	мерзім і (жыл)	Саны	мерзім і (жыл)
1	С у добын а арналғ а н қақпа (су бетінд е жүзеті н) өлшем і 3х0.9 м	2 дана (комле кт)	коман да	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
2	С у добын а арналғ а н қақпа (су бетінд е жүзеті н) өлшем і 2,15 х 0,75 м	2 дана (комле кт)	коман да	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
3	Салма қталға н допта р (м едбо л) 1 кг	дана	адам	6	1	6	1	-	-	-	-	-	-
4	Салма қталға н допта р (м едбо л) 2 кг	дана	коман да	-	-	-	-	6	2	6	2	-	-
5	Салма қталға н допта р (м едбо л) 4 кг	дана	адам	-	-	-	-	6	2	6	2	-	-

[illegible]

13	Допқа арналған насос	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2		
14	Белгілеу конустары (әр түрлі түстер)	дана	адам	12	1	12	1	12	1	12	1		
15	Видео камера	дана	бөлімше	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 86 қосымша

Әртістік (үйлесімді) жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – әртістік (үйлесімді) жүзу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Түзетілген аударма мәтіні

Осы спорттық дайындықтың стандарты әртістік (үйлесімді) жүзуге маманданған спортшыларға арналған және олардың көпжылдық жаттығу кезеңінің барлық сатыларын – алғашқы дайындықтан спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңіне дейін – қамтитын дайындық параметрлерінің кешенін сипаттайды. Стандарт әлемде әртістік (үйлесімді) жүзудің белсенді дамуына байланысты жүзушілерді даярлауға қойылатын қазіргі талаптардың артуын ескере отырып әзірленген.

Әртістік (үйлесімді) жүзу бойынша спорттық дайындық жүйесі осы спорт түріне тән арнайы міндеттерді кешенді түрде шешуді қамтамасыз етеді: әртістік (үйлесімді) жүзу техникасын үйрету және жетілдіру; жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жүйелі түрде арттыру; жас спортшылар ағзасын қазіргі жоғары жетістікті спортқа тән максималды жүктемелерге біртіндеп бейімдеу; жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған мотивация мен мақсаттылықты қалыптастыру.

Спорттық дайындықтың ұлттық стандартын әзірлеу барысында әдістемелік құралдардың, арнайы әдебиеттердің материалдары, сондай-ақ Қазақстанның Ұлттық құрамасы спортшыларын көп жыл бойы бақылау нәтижелері, әлемдегі әртістік (үйлесімді) жүзудің даму үрдістері мен болашағына қатысты зерттеу деректері пайдаланылды.

Стандарттың негізгі мақсаттары:

- Әртістік (үйлесімді) жүзумен жүйелі түрде айналысуға барынша көп балалар мен жасөспірімдерді тарту, салауатты өмір салтын қалыптастыру және үздік тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған жағдай жасау.

- Спортшыларды көпжылдық даярлауды ұйымдастыру және қамтамасыз ету – бастапқы даярлық деңгейінен жоғары шеберлікке дейін, сондай-ақ ең жоғары деңгейдегі халықаралық жарыстарда (Азия чемпионаттары; Азия ойындары; Әлем чемпионаттары мен кубоктары; Олимпиялық ойындар) жеңіске жетуге бағыттау.

- Әртістік (үйлесімді) жүзуге маманданған спортшылардың жалпы дене, арнайы дене, техникалық, психологиялық және теориялық даярлық материалын жылдық оқу циклдарына сәйкес кезең-кезеңімен (интегралды түрде) меңгеруін қамтамасыз ету, барлық дене қасиеттерінің сенситивті кезеңдерімен толық сәйкестік орнату.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО –

Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Оқу жылы	Ж а с ы қабылдау)	Топтағы (оқушылардың максималды саны	Аптасына оқу сағаттарының ең көп саны	Жылдық жалпы сағат саны (52 апта)	Спорттық даярлыққа қойылатын минималды талаптар
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт интернаттары, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорттық секциялар)	Алғашқы дайындық топтары (АД)					
	1-жылы	5-7	10	8	416	Бақылау-бағалау нормативтері н орындау. Жасөспірімдер разрядтары.
	2-жылы	6-8	8	10	520	
	Оқу-жаттығу топтары (ОЖТ)					
	1-жылы	8-9	8	12	624	Бақылау-бағалау нормативтері н орындау.
	2-жылы	9-10	8	14	728	
	3-жылы	10-11	6	18	936	
	3 жылдан жоғары	11-14	6	20	1040	III, II, I разрядтар мен
			6	22	1144	ҚР спорт шеберлігіне үміткер (КМС) спорттық атағын орындау
	Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары (СПЖ)					
	1-жылы	11-13	5	24	1248	Бақылау-бағалау нормативтері н орындау. ҚР спорт шеберлігіне үміткер (КМС) және спорт шебері (МС) атақтарын орындау
	2-жылы	12-14	4	26	1352	
	2 жылдан жоғары	13 және одан үлкен	4	28	1456	
	Жоғары спорттық шеберлік топтары (ЖСШ)					
						Атақтарды растау: МС (спорт шебері); МСМК (

	Шектелмейді	16 және одан үлкен	3-4	36		халықаралық дәрежедегі спорт шебері) ; ҚР Еңбек сіңірген спорт шебері (ЗМС РК)
Қазақстан Республикасының Ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқармалар, ЖСШМ, ОРДО).			10 жасқа дейінгі (қоса алғанда) балалар		Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады	
			Жасөспірім ұлдар 11–16 жас жасөспірім қыздар 11–15 жас			
			Юниорлар 15–20 жас юниор қыздар 15–19 жас			
			Жастар 25 жасқа дейін			
			25 жастан асқан ерлер/ әйелдер			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас мөлшері	Халықаралық жарыстарға дайындыққа арналған оқу-жаттығу жиыны (ОЖЖ)	Қазақстан Республикасы Чемпионаттарына дайындыққа арналған оқу-жаттығу жиыны (ОЖЖ)	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт интернаттары, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорттық секциялар)	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	жылына 1 рет	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 4	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 5	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

	ЖСШ	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Қазақстан Республикасының Ұлттық және штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқармалар, ЖСШМ, ОРДО).	10 жасқа дейінгі (қоса алғанда) балалар	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес, ағымдағы оқу-жаттығу жылына ұйым әкімшілігімен белгіленеді.
	Жасөспірім ұлдар 11–16 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	жасөспірім қыздар 11–15 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар 25 жасқа дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	25 жастан асқан ерлер/әйелдер	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас мөлшері	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ)	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындыққа арналған ОЖЖ	Республикалық жарыстарға дайындыққа арналған ОЖЖ
Жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт интернаттары, жоғары	АД – 1	0	0	0	4	0	0
	АД – 2	2	1	3	4	4	4
	ОЖТ – 1	3	1	3	4	9	5
	ОЖТ – 2	3	2	3	4	9	5
	ОЖТ – 3	3	2	3	4	10	5
	ОЖТ св. 3х лет	4	2	3	4	12	5
	СЖ – 1	9	3	2	2	12	5

спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорттық секциялар)	СЖ – 2	9	3	2	2	12	5
	СЖ – 3	9	3	2	2	15	5
	ЖСШ	9	1	2	1	15	5
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, басқармалар, ОРДО, ЖСШМ).							

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

(жеке, командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар (10 жастан үлкен емес)		Жасөспірім ұлдар 16 жастан үлкен емес / жасөспірім қыздар 15 жастан үлкен емес		Юниорлар 20 жастан үлкен емес / юниор қыздар 19 жастан үлкен емес		Жастар 25 жастан үлкен емес		25 жастан асқан ерлер/әйелдер	
	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны
Облыстық турнирлер	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Республикалық турнирлер	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Облыстық ресми жарыстар	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Республикалық ресми жарыстар	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Халықаралық жарыстар	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	Спорт бойынша I санаттағы төреші	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	16	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	16	-	-	-	-

Республикалық турнирлер	10	10	5	5	-
Облыстық ресми жарыстар	10	10	5	5	-
Республикалық ресми жарыстар	16	16	5	2	3

Облыстық ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары.

Республикалық ресми жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жастар ойындары.

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Алғашқы дайындық тобы, 1-оқу жылы (5–7 жас)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Дене дамуының бар кемшіліктерін жою. Спортпен жүйелі түрде шұғылдануға және салауатты өмір салтын ұстануға тұрақты қызығушылық пен мотивация қалыптастыру.
ЖДД	26-34	Саптық жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	22-28	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының икемділігі мен қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Ептілікті (қимыл-қозғалыс үйлесімділігін) дамытуға арналған жаттығулар: асимметриялық жаттығулар, басқа спорт түрлерінен алынған қарапайым жаттығулар.Еліктеу жаттығулары.Тыныс алу гимнастикасы. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.
		Спорттық жүзу, суға секіру. Судағы ойындар мен көңіл көтеру жаттығулары. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. Әртістік (үйлесімді) жүзу техникасы. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі есу техникасына

Техникалық дайындық	36-47	үйрету (жазық, стандартты, кері есу техникасы). Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптары: шалқасынан, жүзінен, қырымен жату, топталу, тығыз топталу, бүгілу, тізені бүгіп, кеудеге тарту, шалқадан бүгілу. Шалқадан қозғалу: стандартты есу, кері есу, пропеллер, кері пропеллер. Жүзінен қозғалу: кері есу, пропеллер, каноэ. Спорттық жүзу әдістерінің модификациялары: – аяқты ғана пайдаланып кроль әдісімен жүзу; – басын көтеріп кроль әдісімен жүзу; – жүзінен және шалқасынан алма-кезек есумен қозғалу. Юношеский разряд талаптарына сәйкес келетін әртістік (үйлесімді) жүзудің ең қарапайым фигураларына үйрету: – топталу; – топталуда айналу; – "толқын"; – "шортан"; – топталуда артқа айналу; – топталуда алға айналу; – бүгілу арқылы артқа айналу. Тірек есу әдісімен таныстыру. Тірек есуге үйрету — көлденең және тік жазықтықтарда (орнында және қозғалыста). Есу техникасына, негізгі қалыптарға, арнайы қозғалыстарға және қарапайым фигураларға үйретуге арналған жаттығулар. Кең таралған қателер және оларды түзету әдістемесі.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь.

		Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	
Барлығы	100%	

Алғашқы дайындық тобы, 2-оқу жылы (6–8 жас)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Әртүрлі дене дайындығы, қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру. Физикалық қасиеттерді мақсатты түрде тәрбиелеу..
ЖДД	22-28	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының икемділігі мен қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Ептілікті (қимыл-қозғалыс үйлесімділігін) дамытуға арналған жаттығулар: асимметриялық жаттығулар, басқа спорт түрлерінен алынған қарапайым жаттығулар.Еліктеу жаттығулары.Тыныс алу гимнастикасы. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.
		Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. Әртістік (үйлесімді) жүзу техникасы. Әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы қозғалыс техникаларын үйрету және жетілдіру: – кері пропеллер (шалқамен); – кері пропеллер (жүзінен); – тізені бұғу арқылы (кері және стандартты есу әдістерімен); – "отырған бұрыш" қалыптарында (кері және стандартты есу әдістерімен); – жоғары бағытталған бұрыш қалпы;

Техникалық дайындық	36-47	– "эгбит" қалпы. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын меңгеру және жетілдіру: – жоғары бағытталған бұрыш; – "фламинго"; – суға бату кезінде жоғары бағытталған бұрыш; – горизонталь бұрыш; – кері топталу; – тік қалып (еркін және кері). Жасөспірімдер разрядының талаптарына және осы жас санатының жарыс бағдарламасына сәйкес келетін фигуралар. Фигура техникасына үйретуге арналған жаттығулар. Кең таралған қателер және оларды түзету әдістемесі.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы. Әртүрлі деңгейдегі спортшылардың техникалық-тактикалық даярлығы. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	-
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 1-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Дене дамуының бар кемшіліктерін түзету. Жүзудің барлық стильдері техникасын одан әрі меңгеру және жетілдіру.

		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	17-23	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық дайындық	39-51	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Әртістік (үйлесімді) жүзудің қалыптарын имитациялау. Тынысты ұстап тұруды дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде белгіленген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулары техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "балық құйрығы", "кұр", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигуралар мен "байланыстарды", қосылыстарды (ауысуларды) үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "кұр", "кран" қалыптарында әртүрлі айналулар

		мен бұрылыстар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларына үйретуге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою. Біліктілік жарыстарына және су спорты мерекелеріне қатысу.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде өртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Өртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы. Өртістік (үйлесімді) жүзу жаттығуларын оқыту және тренировка жүргізу әдістемесінің негіздері. Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	-
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 2-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы, оның ішінде:		Дене дамуының бар кемшіліктерін түзету. Жүзудің барлық стильдері техникасын одан әрі меңгеру және жетілдіру. Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	17-23	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық дайындық	39-51	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Әртістік (үйлесімді) жүзу қалыптарын имитациялау. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулар техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "балық құйрығы", "кұр", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру.

		Еркін фигуралар, "байланыстар" және олардың қосылыстарын (ауысуларын) үйрету. Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектердің спорттық разряд талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын үйренуге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою. Біліктілік жарыстарына және су спортынан өтетін мерекелік шараларға қатысу.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы. Әртістік (үйлесімді) жүзу жаттығуларын оқыту мен жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	-

Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 3-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	8-12	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар (доп, гантель). Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	31-39	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	43-55	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулар техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "балық құйрығы", "кұр", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигураларды, "байланыстар" мен олардың ауысуларын үйрету және меңгеру.

		Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын меңгеруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде өртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Өртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада, спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 4-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	8-12	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар (доп, гантель). Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	31-39	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	43-55	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулары техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "кран", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигураларды, олардың "байланыстарын" және қосылуларын (ауысуларын) үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "кұр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету.

		Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын меңгеруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 5-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
		Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар (доп,

ЖДД	8-12	гантель). Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	31-39	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар..
Техникалық дайындық	43-55	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулары техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "кран", шпагат. Арнайы жүзу комплекстері: "балет аяғы", "эгбите", аударылымдар. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигураларды, олардың "байланыстарын" және қосылуларын (ауысуларын) үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына

		сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын меңгеруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде өртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Өртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық..
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары, 1-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін одан әрі арттыру.

ЖДД	8-12	Қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы (тренажерлердегі) жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы физикалық жаттығулар. Жаттығулардың орындалу қарқынын тез өзгерту арқылы жылдамдық-күш сипатындағы жаттығулар. Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Міндетті фигуралар техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. Тынысты ұзақ ұстап тұру қабілетін одан әрі жетілдіру.
Техникалық дайындық	43-55	Спорттық жүзу. Хореография. Секірулер. Көркем гимнастика. Тепе-теңдік жаттығулары. Айналулар. Акробатика. Жылдамдыққа арналған арнайы қозғалыстарды орындау (25–50 м), I разряд талаптарына сәйкес міндетті фигураларды орындау техникасын меңгеру және жетілдіру. Бұрылыстар мен айналулар техникасын меңгеру және жетілдіру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларын үйлесімді орындауға арналған комбинациялық жаттығулар. Еркін бағдарламаларды қою. Сезімталдық пен көркемдікке жұмыс жасау. Міндетті және еркін бағдарламаларды орындау техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары, 2-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін одан әрі арттыру.
ЖДД	8-12	Қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы (тренажерлердегі) жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар..
		Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа

АДД	26-34	бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы физикалық жаттығулар. Жаттығулардың орындалу қарқынын тез өзгерту арқылы жылдамдық-күш сипатындағы жаттығулар. Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Міндетті фигуралар техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. Тынысты ұзақ ұстап тұру қабілетін одан әрі жетілдіру.
Техникалық дайындық	43-55	Спорттық жүзу. Хореография. Секірулер. Көркем гимнастика. Тепе-теңдік жаттығулары. Айналулар. Акробатика. Жылдамдыққа арналған арнайы қозғалыстарды орындау (25–50 м), I разряд талаптарына сәйкес міндетті фигураларды орындау техникасын меңгеру және жетілдіру. Бұрылыстар мен айналулар техникасын меңгеру және жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларын үйлесімді орындауға арналған комбинациялық жаттығулар. Еркін бағдарламаларды қою. Сезімталдық пен көркемдікке жұмыс жасау. Міндетті және еркін бағдарламаларды орындау техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі.
	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы.

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық		Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары, 2 жылдан астам оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін одан әрі арттыру.
ЖДД	8-12	Қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы (тренажерлердегі) жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар..
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы физикалық жаттығулар. Жаттығулардың орындалу қарқынын тез өзгерту арқылы жылдамдық-күш сипатындағы жаттығулар. Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған арнайы жаттығулар.

		Міндетті фигуралар техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. Тынысты ұзақ ұстап тұру қабілетін одан әрі жетілдіру.
Техникалық дайындық	43-55	Спорттық жүзу. Хореография. Секірулер. Көркем гимнастика. Тепе-теңдік жаттығулары. Айналулар. Акробатика. Жылдамдыққа арналған арнайы қозғалыстарды орындау (25–50 м), I разряд талаптарына сәйкес міндетті фигураларды орындау техникасын меңгеру және жетілдіру. Бұрылыстар мен айналулар техникасын меңгеру және жетілдіру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларын үйлесімді орындауға арналған комбинациялық жаттығулар. Еркін бағдарламаларды қою. Сезімталдық пен көркемдікке жұмыс жасау. Міндетті және еркін бағдарламаларды орындау техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Өртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.

Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (16 жастан және одан жоғары)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін және барлық физикалық қасиеттерін барынша арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін арттыру.
ЖДД	4-6	Жалпы дамыту жаттығулары. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар.
АДД	26-34	Тереңдетілген мамандану. Физикалық қасиеттерді, дағдылар мен қабілеттерді одан әрі дамыту мақсатында құрлықта және суда арнайы жаттығуларды жетілдіру (жаттығу көлемін арттыру, жаттығу жүктемесінің қарқындылығын күшейту, сабақтардың тығыздығын арттыру арқылы). Қосымша салмақтарды пайдалану (белдіктер, жүзу костюмдері). Арнайы төзімділікті дамыту үшін жұптарда және топтарда жаттығулар (эртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларынан тұратын жаттығу кешендері).
		Спорттық жүзу, суға секіру: спорттық жүзу әдістерінің техникасын жетілдіру. Хореография. Көркем гимнастика: қозғалыстардың толық амплитудадағы техникасын жетілдіру, тұтас махтар. Эртістік (үйлесімді) жүзу техникасы:

- Міндетті фигураларды орындаудың кешенді жетілдіруі, МСРК талаптарына сәйкес.
- Спортшының жеке мүмкіндіктеріне сәйкес ең тиімді есу қозғалыстарын таңдай білу.
- Орындау қарқынын өзгертумен қол қозғалыстарының техникасындағы өзгерістер.
- Міндетті фигураларды орындауда тұрақтылық, сенімділік және автоматтандыру деңгейіне қол жеткізу.
- Бұрылыс және айналулар техникасын жетілдіру.
- Фигуралар, бұрылыстар және айналулар техникасын фотосуреттер, суреттер, кинофильмдер және бейнежазбалар бойынша талдау.
- Классификациялық фигуралардың техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар.
- Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі.
- Еркін бағдарламаларды құру техникасын жетілдіру.
- Жаттығуларды мелодия, қарқын, ырғақ және музыкалық динамикамен үйлестіру.
- Жеке, жұптық және топтық көрсетілімдердің архитектурасы.
- Техникалық бағдарламаларды құру ерекшеліктері.
- Соңғы FINA талаптарын ескере отырып, техникалық-құрылымдық (техника және құру әдістемесі) кешенді топ.
- Құрылым мен қайта құрылым схемаларын әзірлеу.
- Бағдарламаларды графикалық жазу.
- Еркін бағдарламаларды орындауды жетілдіру.
- Еркін бағдарламалардың образдылығы, сипаттылығы және жеке стилі (жеке, жұптық және топтық көрсетілімдерде).
- Еркін бағдарламаларды табиғи орындау қабілетін жетілдіру.
- Спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігі.

		– Әртістік (үйлесімді) жүзудің техникасы мен тактикасын одан әрі жетілдіру жолдары және олардың зерттелуі. – Жеке дайындық.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары, 1-оқу жылы үшін оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері

№ п/п	Бақылау жаттығулары	НП-1
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы		
1.	Шалқасынан жатып, отырып қалу (рет саны)	6-8
2.	Шалқасынан жатып, аяқтарды басың артындағы еденге тигізгенге дейін көтеру (рет саны)	8-10
3.	Алға еңкею, аяқтан ұстау (ұстау уақыты, секунд)	10

4.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет саны)	10
5.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет саны))	3-4
6.	Арқанмен иық буынында қолды айналдыру (см)	-
2. Жүзу дайындығы		
1.	Кроль әдісімен жүзу	25 м уақытты есептемей
2.	Шалқадан жүзу	25 м уақытты есептемей
3.	Брасс әдісімен жүзу	25 м уақытты есептемей
4.	Дельфин (баттерфляй) әдісімен жүзу	25 м уақытты есептемей
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы		
1.	Шпагаттар (см): Сол жақ шпагат Оң жақ шпагат Көлденең шпагат (жгут)	10 10 20
2.	Гимнастикалық көпір (см)	60
3.	Керпешке (жауырынға) тіреліп тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
4.	Қол басына тіреліп тұру (сақтандырумен)	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
5.	Хореографиялық қалыптарда тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
6.	Алға домалау	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
7.	Аяқтың ұшында тұру, қолдар төмен/жоғары, көздер жұмулы (сек.)	5
4. Су үстіндегі техникалық дайындық		
1.	Эгбитте жүру 12,5м (балл)	3-3,5
2.	Жүзулер (Проплывы) (стандартты есу, кері есу, пропеллер, каноэ) 25 м (балл)	3-3,5
3.	Қарапайым фигураларды орындау (балл)	3-3,5
4.	Позицилардағы жүзулер (Проплывы в позициях) (балл): -Жарты балет аяқ позициясы – 15 м -Фламинго – 10 м	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау, биіктігі бойынша (биіктік шкаласына сәйкес)

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері бастапқы дайындық топтары үшін (2-жылдық оқу)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	НП-2
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы		

1.	Шалқасынан жатып, отырып қалу (рет)	8-10
2.	Шалқасынан жатып, аяқтарды бас артындағы еденге тигізгенге дейін көтеру (рет)	10-12
3.	Алға еңкею, аяқтан ұстап тұру (сек.)	15
4.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	10-12
5.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	4-5
2. Жүзу дайындығы		
1.	Кроль әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей
2.	Шалқадан жүзу	50 м уақытты есептемей
3.	Брасс әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей
4.	Дельфин (баттерфляй) әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы		
1.	Шпагаттар (см): сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
2.	Гимнастикалық көпір (см)	40
3.	Керпешке (жауырынға) тіреліп тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
4.	Қол басына тіреліп тұру (сактандырумен)	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
5.	Хореографиялық қалыптарда тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
6.	Алға домалау	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
7.	Аяқтың ұшында тұру, қолдар төмен/жоғары, көздер жұмулы (сек.)	5-10
4. Техникалық дайындық су үстінде		
1.	Эгбитте жүру 12,5 м (балл)	4-4,5
2.	Жүзулер (Проплывы) (стандартты есу, кері есу, пропеллер, каноэ) 25 м (балл)	4-4,5
3.	Қарапайым фигураларды орындау (балл)	3-3,5
4.	Позицияда жүзу (балл): – Балет аяқ позициясы – 25 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 15 м – Фламинго – 25 м – Тірек есумен вертикаль позицияда тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау, биіктікке сай (биіктік шкаласына сәйкес))

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері оқу-жаттығу топтары үшін (1 және 2-жылдық оқу)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	УТГ	
		1-жыл	2-жыл
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы			
1.	Шалқасынан жатып, отырып қалу (рет)	12-15	12-15
2.	Шалқасынан жатып, аяқтарды бас артындағы еденге тигізгенге дейін көтеру (рет)	10-12	15
3.	Алға еңкею, аяқтан ұстап тұру (сек.)	15	20
4.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	15	17
5.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	10	15
6.	Арқанмен иық буынында қолды айналдыру (см)	қашықтық 50	қашықтық 50
2. Жүзу дайындығы			
1.	Кроль әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей	100
2.	Шалқадан жүзу	50 м уақытты есептемей	100
3.	Брасс әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей	100
4.	Дельфин (баттерфляй) әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей	100
5.	Еркін стильде жүзу – 200 м	уақытты есептемей	100
6.	Кроль әдісімен 50 м жүзу (с)	55,0	45,00
7.	Кешенді жүзу – 100 м	уақытты есептемей	уақытты есептемей
8.	Кроль әдісімен 1000 м жүзу	-	уақытты есептемей
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы			
1.	Шпагаттар (см): – сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастикалық көпір (см)	50	40
3.	Керпешке (жауырынға) тіреліп тұру	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
4.	Қол басына тіреліп тұру (сақтандырумен)	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
5.	Жанға аунап түсу (оңға, солға)	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
6.	Хореографиялық қалыптарда тұру	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау

7.	Алға домалау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
8.	Түзу аяқты 90°-қа көтеру және ажырату (алға, жанға, артқа)	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
9.	Аяқтың ұшында тұру, қолдар төмен/жоғары, көздер жұмулы (сек.)	10	10

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері жаттығу топтары үшін (оқудың 3-, 4-, 5-жылдары)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Кезеңдер	
		УТ	УТ
		3-жыл	4,5-жыл
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы			
1.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	12	12
2.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	20	25
3.	Бір аяқпен отыру-тұру ("пистолетик") (рет)	3	5
4.	Преспен жаттығу (гимнастикалық орындықта) – ұстау уақыты (сек.) – 30 секундтағы рет саны	30	30
2. Жүзу дайындығы			
1.	Кешенді жүзу – 200 м	уақытты есептемей	уақытты есептемей
2.	Кроль әдісімен 100 м жүзу (мин, с)	1.30	1.16
3.	Еркін стильде жүзу – 2000 м	-	уақытты есептемей
4.	Еркін стильде жүзу – 1000 м	уақытты есептемей	-
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы			
1.	Шпагаттар (см): – сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастикалық көпір (см)	35	30
3.	Қол басына тіреліп тұру (ұстау сек.)	2-3	4-5
4.	Түзу аяқты көтеру және ажырату (алға, жанға, артқа)	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде
5.	Түзу аяқты 90°-қа көтеру және ұстау (алға, жанға, артқа) (ұстау сек.)	8	10

6.	Бір аяқта тепе-теңдік сақтау, екінші аяқ артқа, қолдар екі жаққа, көздер жұмулы (ұстау сек.)	10	15
7.	Бір аяқтың ұшында тұру, екінші аяқ алға тізеден бүгілген, қолдар жоғары (ұстау сек.)	30	40
8.	Тірек есудің супинациясын имитациялау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
9.	Құрлықта еркін композиция орындау (1 мин.)	қабылданды / қабылданбады	-
4. Техникалық дайындық су үстінде			
1.	Эгбитте жүру 25 м (балл)	5,0–5,5 (қолдар "құлып" түрінде)	6,0-6,5 (қолдар "құлып" түрінде)
2.	Стандартты есу әдісімен пропльвтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м / 40 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 20 м / 25 м – Фламинго (сол, оң) – 30 м / 40 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	5,5-6,0 5,5-6,0 5,5-6,0
3.	Кері есу әдісімен пропльвтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м – Фламинго (сол, оң) – 25 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 12,5 м – Иіліп бұрыш позициясы – 25 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ұзындыққа сүңгу (проныр)	2x20 (5 секундтық интервалмен)	2x25 (5 секундтық интервалмен)
5.	Жылдамдыққа орындау (50 м) (сек.): – стандартты есу – кері есу – каноэ – пропеллер	- - - -	80 75 80 75
6.	Кері вертикальді орындау (балл): – 16 есепке стойка – 16 есепке винт	- -	5,5-6,0 5,5-6,0
7.	Кері вертикальдегі барракуда көтерілу (3 әрекет) (балл)	5,0-5,5	6,0-6,5 (жамбас деңгейінен төмен емес)
8.	Міндетті және еркін фигуралар сериясын (Нормативтер		

	жеребе бойынша) және еркін бағдарламаны орындау (балл)	Ш, II, I спорттық разрядтары	I разряд және ҚР спорт шеберлігіне кандидат (КМС) нормативтері

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері спорттық шеберлікті жетілдіру топтары үшін (1, 2 және 2 жылдан жоғары оқу)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Кезеңдер	
		ГСС	ГСС
		1,2-жыл	2 жылдан жоғары
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы			
1.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	15	15
2.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	20	25
3.	Бір аяқпен отыру-тұру ("пистолетик") (рет)	5	5
4.	Преспен жаттығу (гимнастикалық орындықта) – ұстау уақыты (сек.) – 30 секундтағы рет саны	30	30
2. Жүзу дайындығы			
1.	Кешенді жүзу – 200 м	уақытты есептемей	уақытты есептемей
2.	Кроль әдісімен 100 м жүзу (мин, с)	1.10	1.16
3.	Еркін стильде жүзу – 2000 м	-	уақытты есептемей
4.	Еркін стильде жүзу – 1000 м	уақытты есептемей	-
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы			
1.	Шпагаттар (см): – сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	0 0 0	0 0 0
2.	Гимнастикалық көпір (см)	35	30
3.	Қол басына тіреліп тұру (ұстау сек.)	2-3	4-5
4.	Түзу аяқты көтеру және ажырату (алға, жанға, артқа)	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде
5.	Түзу аяқты 90°-қа көтеру және ұстау (алға, жанға, артқа) (ұстау сек.)	10	10
6.	Бір аяқта тепе-теңдік сақтау, екінші аяқ артқа, қолдар екі жаққа, көздер жұмулы	10	15

	(ұстау сек.)		
7.	Бір аяқтың жарты ұшында тұру, екінші аяқ алға тізеден 90° бүгіліп, қолдар жоғары (ұстау сек.)	5	5
8.	Тірек есудің супинациясын имитациялау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
9.	Құрлықта еркін композиция орындау (1 мин.)	қабылданды / қабылданбады	-
4. Техникалық дайындық су үстінде			
1.	Эгбитте жүру 25 м (балл)	6,5-7.0 (қолдар "құлып" түрінде)	7.0-7.5 (қолдар "құлып" күйінде)
2.	Стандартты есу әдісімен проплывтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м / 40 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 20 м / 25 м – Фламинго (сол, оң) – 30 м / 40 м	6.0-6,5 6.0-6,5 6.0-6,5	6,5-7,0 6,5-7,0 6,5-7,0
3.	Кері есу әдісімен проплывтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м – Фламинго (сол, оң) – 25 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 12,5 м – Иіліп бұрыш позициясы – 25 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ұзындыққа сүңгу (проныр)	(2х25 (5 секундтық интервал))	35-50 м.
5.	Жылдамдыққа орындау (50 м) (сек.): – стандартты есу – кері есу – каноэ – пропеллер	- - - -	80 75 80 75
6.	Кері вертикальді орындау (балл): – 16 есепке стойка – 16 есепке винт	6.0-6.5 6.0-6.5	. 6,0-6.5 6,0-6.5
7.	Кері вертикальде барракуда көтерілу (3 әрекет) (балл)	6.5-6.7	6.5-7.5 жамбас деңгейінен төмен емес
8.	Міндетті және еркін фигуралар сериясын (жеребе бойынша) және еркін бағдарламаны орындау (балл)	КМС және МСРК нормативтері	КМС және МСРК нормативтері

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	ы н тамақтану ы											2	
6	Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Сабақтағы қауіпсіздік техникасы , инвентарь	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
8	Өртістік (үйлесімді) жүзуде музыканы ң және пластикан ы ң маңызы	2	1	1	1	-	-		-	-	-	-	-
9	Өртүрлі деңгейдегі спортшыл ардың техникалы қ-тактикал ы қ дайындығ ы	-	2	3	3	6	6	6	6	6	6	6	8
10	Моральды қ-еріктік және психологи ялы қ дайындық	-	2	3	3	3	3	3	2	2	2	6	8
11	Спортшын ы жоспарлау және есепке алу құжаттары	-	-	-	-	-	-		1	1	1	2	2
12	Өртістік (үйлесімді) жүзу тренировк а сын оқыту	-	-	2	2	1	1	2	2	2	2		4

[illegible]

	жарыс ережелері не сәйкес.												
21	ЖАЛПЫ САҒАТ САНЫ	41 6	52 0	62 4	728	93 6	1040	1144	1248	1352	1456	1664	1872

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 87 қосымша

Таеквондо WT бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - таеквондо WT бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық

жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	БДТ – 1	14	8	416
	БДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32	1664
	ЖСШ ҰҚК сапында	4	36	1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	12-14 жас аралығындағы жасөспірімдер	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	14-17 жас аралығындағы жастар			
	17 жастан асқан ересектер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және				

қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс ережелеріне және еңбек тәртібіне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	БДТ – 1	0	0	0	0	
	БДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына
	ОЖТ – 2	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Үйірмелер/секциялар	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары	Жасөспірімдер 12-14 жас	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	
	Жастар					

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	14-17 жас	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	реттен көп емес	ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	17 жастан асқан ересектер	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	БДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	БДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	5	5	1	0	5	5
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге							

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4 Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірімдер (12-14 жас)		Жастар (14-17 жас)		Ересектер (17 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны

Облыстық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Р е с м и облыстық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Р е с м и Республикалық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	8	32

Әйелдер

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірімдер (12-14 жас)		Жастар (14-17 жас)		Ересектер (17 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Р е с м и облыстық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Р е с м и Республикалық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	8	32

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілген облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстар түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	10	5	-	-
Облыстық турнирлер	10	10	5	-	5
Республикалық турнирлер	5	5	10	-	10

Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	-	5
Р е с м и республикалық жарыстар	5	5	10	-	10

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Негізгі дене қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық, серпімділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Қол мен аяқ бұлшықеттеріне, дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.
ЖДД	33	
АДД	12	
Техникалық	40	
Тактикалық	10	Негізгі жаттығуларды игеру, қол және аяқпен жасалатын ең қарапайым соққылар техникасын зерттеу: соққыларға арналған бастапқы негізгі позицияларды үйрену және имитациялау – аяқтың орны, денені бұру, қол мен аяқтың қалпы. Ең қарапайым соққылар, негізгі техника.
Теориялық	5	Ата-аналармен жұмыс, мектептегі сабақтардың жалпы тәртібі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар . Спортпен айналысушыларға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың алдын алу, спорттағы жарақаттардың алдын алу.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	70	Акробатика элементтері және өзін-өзі сақтандыру (тұмсықпен айналу, кульбиттер, бұрылыстар және т.б.). Секіру және секіру жаттығулары. Икемділікті,
ЖДД	50	

АДД	20	икемділікті, қозғалыс-күру үйлесімділігін дамыту. Қозғалыс кезінде жұмыс. Жалпы дамытушы бағдарлама, физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру, таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет.
Техникалық	10	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпежек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық	10	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Дәлдік пен координацияны дамыту. Ең қарапайым комбинациялар, бастапқы элементарлық техника.
Теориялық	5	Спортпен айналысушыларға арналған гигиеналық талаптар. Демалыс және қалпына келу. Сұйықтықпен қамтамасыз ету.
Психологиялық	5	Спортқа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне деген ұстанымды қалыпқа келтіру. Өз сезімдерімен, әрекеттерімен, эмоциялары мен мінез-құлқымен басқару дағдыларын игеру. Күрделеніп келе жатқан жаттығу міндеттерін шешу үшін қажет спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігер сапаларын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	60	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық, серпімділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
ЖДД	40	Жалпы дамытушы бағдарлама, икемділік, координация,

АДД	20	жылдамдық, күш және төзімділікті дамыту. Шынтақпен және жарты шпагатпен орындалатын жаттығулар. Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар. Жылдамдық-күш жаттығулары. Салмақ қосуды қолдану.
Техникалық	20	Жекпе-жек жүргізу тактикасының негіздері. Комбинацияларды үйрену.
Тактикалық	10	Өртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жекпе-жектегі жеке стильді қалыптастыру.
Теориялық	5	Спортпен айналысушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері.
Психологиялық	3	Спортқа қызығушылықты қалыптастыру, жалпы адамгершілік және арнайы моральдық-психологиялық мінез-құлық қасиеттерін дамыту, психомоторлық функциялар мен интеллектуалдық қабілеттерді дамыту. Тасквондо WT-де күрделеніп келе жатқан жаттығу тапсырмаларын орындау үшін қажет спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігер сапаларын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Практикалық оқыту дағдыларын меңгеру, жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу, сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыстық қызметті бағалаудағы біліктілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	32,9	Спортшылардың денсаулығын нығайту және физикалық қасиеттері мен координациялық қабілеттерін дамыту арқылы олардың организмнің функционалдық мүмкіндіктерін
ЖДД	15	

АДД	17,9	арттыру. Арнайы назар жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, функционалдық төзімділікті дамытуға аударылады. Салмақ қосуды қолдану.
Техникалық	31,4	Техникалық элементтерді жетілдіру, шабуыл және қарсы шабуыл жасайтын соққылар. Ұру және күресу техникасындағы әртүрлі шабуыл түрлерін жетілдіру. Қорғаныста жекпе-жек жүргізуді жетілдіру.
Тактикалық	29,3	Әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жекпе-жектің жеке стилін қалыптастыру.
Теориялық	1,7	Қазақстан мен әлемде таеквондо WT дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	2,2	Жарыстарда старт алдындағы күйді басқару және өзін-өзі бақылау дағдыларын үйрету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,5	Спорттық қызметтің жарыстық мәнімен танысу, спортшының дайындық кезінде және жарыстарға қатысу барысында күйін басқару. Топпен жылыту жаттығуларын өткізу дағдыларын жетілдіру. Қала жарыстарында төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	32,1	Жылдамдық пен реакцияны басым түрде дамыту. Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дененің салмағын пайдалана отырып, күшті жаттықтыру. Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін көтеру, сондай-ақ арнайы физикалық қасиеттерін дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, серпімділік, координация, жылдамдық-күш қасиеттері.
ЖДД	17,1	
АДД	15	

Техникалық	32,2	Техникалық элементтерді жетілдіру, бұлшықеттердің қысқалығымен күресу, соққылардың жылдамдығы мен күшін жаттықтыру. Шабуылдау комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	30,8	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлау қабілетін дамыту.
Теориялық	1,3	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	1,7	Спорттық қызметке деген ұстанымды нығайту, жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,9	Техника орындаудағы қателіктерді анықтау және түзету. Техника жетілдіру бойынша кіші достарымен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Қала деңгейіндегі ресми жарыстарда төреші, секундомерші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	28,8	Жылдамдық және жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру. Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін көтеру, сондай-ақ арнайы физикалық қасиеттерін дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, серпімділік, координация, жылдамдық-күш қасиеттері.
ЖДД	14,8	
АДД	14	
Техникалық	34,1	Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Барлық соққылардың орындау жылдамдығын арттыру. Стильдің жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды индивидуализациялау. Стильдің жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды

		индивидуализациялау. Ұру және күресу техникасын үйлестіріп, жаңа күрделі комбинацияларды үйрену.
Тактикалық	32,7	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу, гигиена, дәрігерлік бақылау, физикалық жүктемелердің спортшының ағзасына әсері, жарақаттардың алдын алу, қауіпсіздік техникасы.
Теориялық	1,2	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техничко-тактикалық дайындық. Жекпе-жекке дайындық және жекпе-жектердің нәтижелерін талдау.
Психологиялық	1,5	Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекеге қабілеттілік сезімі, кедергілерді жеңуге белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік және борыш сезімі, физикалық дискомфортқа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,7	Спорт түрінің ережелерін және спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық тұрғыда зерттеу және қолдану; Жарыстарда команда басқару дағдыларын дамыту. Қала деңгейіндегі ресми жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Спортшының физикалық және функционалдық дайындық деңгейін арттыру, сондай-ақ арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, серпімділік, координация, жылдамдық-күш қасиеттерін жетілдіру.
ЖДД	10	
АДД	15	
		Спаррингтің негізгі түрлері, кешенді жаттығулармен танысу, сонымен қатар жауынгерлік әрекеттердің басты түрлерін

Техникалық	35,6	меңгеру, спортшының арнайы дағдыларын қалыптастыру керек. Спортшы келесі әрекеттерді орындауды білуі тиіс: жаттықтырушының тапсырмасымен жаттығуды өзі таңдап, дұрыс орындау; техникалық әдістерді дұрыс көрсету; басқа қатысушылардың жаттығуды орындау кезінде қателіктерін байқап, оларды түзету; кіші жас топтарындағы қатысушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету.
Тактикалық	34,5	Бұл әдіс-тәсілдер жарыс жағдайларында техникалық және тактикалық әрекеттерді тұрақтандыру және сенімді жүзеге асыруға бағытталған. Осы мақсатта келесі әдістер мен тәсілдер қолданылады: жеке дайындық жоспарларын құру, жалпы және жеке тапсырмаларды пайдалану, әртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателіктерді түзету. Әр түрлі стильдермен күресетін нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар жасау.
Теориялық	1,9	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке дайындық және нәтижелерді талдау. Дәрігерлік бақылау, физикалық жүктемелердің спортшының ағзасына әсері, жарақаттарды алдын алу, қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1,4	Спортшының тұлғасын қалыптастыру, жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне және максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған бағынуға дайындығын қалыптастыру. Өзін-өзі бақылау әдістеріне үйрету.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,6	Жаттығу жоспарын өз бетімен құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау жүргізу. Қала деңгейіндегі ресми жарыстарда төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	23	Қолжеткен деңгейде күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жалпы төзімділікті сақтау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың үлесін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	13	
Техникалық	33,2	Жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты индивидуализациялау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	39,1	Жаттығу жекпе-жектері, жаттықтырушының тактикалық тапсырмаларын орындаумен.
Теориялық	1,8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жүктемелерінің спортшының ағзасына әсері, жарақаттардың алдын алу, қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1,2	Жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелер спортында маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілікті жағдайларда стреске төзімділік, күшті жарыс мотивациясы, жауапкершілік пен байыптылық, өзін-өзі талдау қабілеті.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,7	Жас топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде жарыстарды судья ретінде өткізу, бас судья, аға судья, бас судья көмекшісі, бас хатшы міндеттерін атқару.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	41.1	Жекпе-жектерді жетілдіру үшін физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
ЖДД	20	
АДД	20.1	
Техникалық	25.6	Негізгі қарсыластарды зерттеу, олардың дайындықтың күшті және әлсіз жақтарын анықтау. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; Сайыстық күрес жүргізудің тактикалық әдістерін меңгеру және жетілдіру; Жекпе-жек жүргізудің жеке стилін дамыту. Шабуылдаушы комбинацияларды, доп беру мен аралық ойынды жетілдіру.
Тактикалық	28	Белгілі стильдердегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек тактикалық жоспарларын құру. Өртүрлі қарсыластарға арналған жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, ойынның талдауы және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	1.9	Жекпе-жектердің тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жектерге дайындық және нәтижелерді талдау, қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1,1	Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту. Оны талдай білу және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1.4	Жаттығуларды орындау барысында басқа спортшылардың қателіктерін анықтау және түзету. Жас топтардағы спортшыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуде көмек көрсету.
Барлығы	100%	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Жаттығу түрі	баға, балл	Ұлдар						
		9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	17 жас және одан жоғары
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 0 м жүгіру	5	5,6 және одан аз	5.3 және одан аз	5.1 және одан аз	4,9 және одан аз	4,7 және одан аз	4,6 және одан аз	5,0 және одан аз
	4	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5,0-5,1	4.8-4.9	4.7-4.8	4.6-4.7
	3	5,9-6,0	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5,0-5,1	4,9-5,0	4.8-4.9
	2	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	5,0-5,1
	1	6.3 және одан да көп	6.0 және одан жоғары	5.8 және одан да көп	5.6 және одан да көп	5.4 және одан да көп	5.3 және одан да көп	5.2 және одан да көп
1000 м жүгіру	5				4,40,0	4,30,0	4,10,0	3,40,0
	4				4,50,0	4,50,0	4,20,0	3,50,0
	3				5,00,0	4,80,0	4,30,0	4,00,0
	2				5,10,0	5,00,0	4,40,0	4,10,0
	1				5,20,0	5,10,0	4,50,0	4,15,0
Орнынан ұзындыққа секіру, см	5	170 және одан да көп	182 және одан да көп	198 және одан да көп	213 және одан да көп	238 және одан да көп	251 және одан да көп	264 және одан да көп
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250	251-240
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	220-235
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218	207-219
	1	124 және одан аз	134 және одан аз	152 және одан аз	167 және одан аз	180 және одан аз	202 және одан аз	205 және одан аз
Қайталмалы (Челночны) жүгірісі 3x10	5	7.9	7.7	7.7	7.6	7.6	7.5	7.5
	4	8,6-8,0	8.3-7.8	8.2-7.8	8,0-7,7	7.9-7.4	7.8-7.5	7.7-7.4
	3	10.1-8.7	9.4-8.4	9.5-8.3	9,0-8,1	9,0-8,0	8.6-7.8	8.2-7.6
	2	10.8-10.2	9,9-9,5	10,0-9,6	9.4-9.1	9.7-9.1	8.9-8.7	7.7-7.5
	1	10.9	10.0	10.1	9.5	9.8	9.0	8.7
Ілініп тартылу мин.	5				40	45	50	50
	4				35	40	45	45
	3				30	35	40	40
	2				25	30	35	35
	1				15	25	30	30
Допты екі қолмен	5	270 және одан жоғары	310 және одан да көп	355 және одан да көп	410 және одан да көп	480 және одан да көп	575 және одан да көп	675 және одан да көп
	4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570	600 және одан да көп

а р т жағынан лақтыру см	3	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535	550 және одан да көп
	2	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500	520 және одан да көп
	1	155 және одан аз	200 және одан аз	240 және одан аз	245 және одан аз	300 және одан аз	370 және одан аз	465 және одан аз
Жаттығу түрі	баға, балл	Қыздар						
		9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	17 жас және одан жоғары
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 0 м жүгіру	5	5,6 және одан аз	5.5 және Аздау	5.2 және Аздау	5.1 және Аздау	4.9 және Аздау	4.8 және Аздау	4.9 және Аздау
	4	5-6	5.64-5.7	5.2-5.3	5.2-5.3	5,0-5,1	4,9-5,0	4.8-4.9
	3	6.1-6.2	5.8-5.9	5,5-5,6	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	5.0
	2	6.3-6.4	6,0-6,1	5.8	5.6-5.7	5.4-5.5	5.3-5.4	5.2
	1	6,5 және одан да көп	6.2 және көбірек	5.9 және көбірек	5.8 және көбірек	5,6 және көбірек	5.5 және көбірек	5.3 және көбірек
1000 м жүгіру	5				4,50,0	4,50,0	4,20,0	3,50,0
	4				5,00,0	4,80,0	4,30,0	4,00,0
	3				5,10,0	5,00,0	4,40,0	4,10,0
	2				5,20,0	5,10,0	4,50,0	4,15,0
	1				5,30,0	5,20,0	5,10,0	5,00,0
Орнынан ұзындыққа секіру, см	5	165 және одан да көп	173 және көбірек	193 және көбірек	206 және көбірек	223 және көбірек	250 және көбірек	254 және көбірек
	4	154-164	164-174	183-192	193-205	211-222	237-249	250-253
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	237-243
	2	135-149	145-159	163-177	178-182	191-199	213-218	220-234
	1	134 және одан аз	152 және одан аз	167 және Аздау	180 және Аздау	202 және Аздау	205 және Аздау	200 және Аздау
Қайталмал ы (Челночны й) жүгірісі 3x10	5	7.9	8.1	7.9	7.9	7.8	7.8	7.8
	4	8,6-8,0	8.7-8.2	8,5-8,0	8.3-8.0	8.2-7.9	8.2-7.9	8.2-7.9
	3	10.2-8.7	9,9-8,8	9.2-8.6	9.3-8.4	9.2-8.3	9.2-8.3	9.2-8.3
	2	10.9-10.2	10,5-10,0	10.3-9.3	9.7-9.4	9.6-9.3	9.6-9.3	9.6-9.3
	1	11.0	10.06	10.4	9.8	9.7	9.7	9.7
Тартылу (пресс) мин .	5				40	45	50	50
	4				35	40	45	45
	3				30	35	40	40
	2				25	30	35	35
	1				15	25	30	30

6.	ы ш кеуде ше (қызыл , көк)	жиынт ық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Әйелд ерге арналғ а н қорған ы ш кеуде ше (қызыл , көк)	жиынт ық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Қол қорғау ы	жиынт ық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Аяқ және тобық қорғау (жатты ғуға арналғ ан)	жиынт ық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Элект ронды қ футы (жарыс қ а арналғ ан)	жиынт ық	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
11.	Элект ронды қ шлем (қызыл , көк)	жиынт ық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Қол қорған ыштар ы	жиынт ық	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
13.	Резеңк е (жатты ғуға арналғ ан)	дана	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1

[illegible]

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының	

			мүшесі бар топ құрамында болған жағдайда)	1664 1872
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	10-12 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу-жаттығу жүктемесі спортшының тиесілі спорттық ұйымына (оқу тобына/кезеңіне), сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес орындалады.		
	13-15 жас			
	16 жастан және одан үлкендер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас ерекшелігі	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексеру шаралары	Ескертпе

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД- 1	0	0	0	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес
	АД- 2	0	0		
	ОЖТ – 1	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін	
	ОЖТ – 2	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін	
	ОЖТ – 3	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін	
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін	
	СЖ – 1	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін	
	СЖ – 2	24 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін	
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін	
	ЖСШ	24 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін	
	Клубтар / секциялар	21 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың	10-12 жас	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін	
	13-15 жас	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін	

командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	16 жастан және одан үлкендер	24 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас ерекшелігі	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға арналған оқу-жаттығу жиындары	Республикалық жарыстарға арналған оқу-жаттығу жиындары
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар / секциялар						
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары,							

әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Жеке жаттығулар

Жарыст ар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	6 жас		7 жас		8 жас		9 жас		10 жас	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ық турнирл ер	1	3	3	9	4	12	5	15	5	15
Республ икалық турнирл ер										
Ресми облысты	1	3	3	9	4	12	5	15		15

қ жарыста р									5	
Ресми республ икалық жарыста р										
Халықар алық жарыста р	1	3	3	9	4	12	5	15	5	15

Кестенің жалғасы

Медальдармен қамтамасыз ету					
11-12 жас		13-15 жас		16 жастан және одан үлкендер	
Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15

Топтық жаттығулар

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	6 -7 жас		7-8 жас		8-9 жас		9-10 жас	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	6	18	18	54	18	54	18	54
Республик алы қ турнирлер								
Ресми облыстық жарыстар	18	54	18	54	18	54	18	54
Ресми республик алы қ жарыстар								
Халықара л ы қ жарыстар	18	54	18	54	18	54	18	54

Кестенің жалғасы

Медальдармен қамтамасыз ету							
10-11 жас		11-12 жас		13-15 жас		16 жастан және одан үлкендер	

Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54

Командалық біріншілік

Жарыста р түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас категориясы		Жас категориясы		11-12 жас		13-15 жас		16 жастан және одан үлкендер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер					11	33	11	33	11	33
Республикалық турнирлер					11	33	11	33	11	33
Ресми облыстық жарыстар					11	33	11	33	11	33
Ресми республикалық жарыстар					11	33	11	33	11	33
Халықаралық жарыстар					11	33	11	33	11	33

Ескертпе: Ресми жарыстарда берілетін жиынтықтар мен медальдардың саны жас ерекшеліктері бойынша әлем чемпионаттарында (спорт түрі, дисциплиналар бойынша) берілетін жиынтықтар мен медальдарға сәйкес болуы тиіс

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жасөспірімдер ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстар түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I дәрежелі спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғарғы санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық дәрежедегі төреші

Аудандық турнирлер	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Облыстық турнирлер	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Республикалық турнирлер	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Ресми облыстық жарыстар	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жасөспірімдер ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жасөспірімдер ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Жалпы дене дайындығын дамыту: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Қозғалыс дағдылары мен машықтарының кең ауқымын қалыптастыру
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрнекі көрсетілімдерге қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Негізгі элементтердің техника негіздерін құралсыз және құралдармен меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Көркем гимнастикамен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін қалыптастыру, тәртіптілік, ұқыптылық және еңбексүйгіштік қасиеттерін тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Функционалдық дайындықтың біртіндеп артуы, жаттығу

Жалпы дене дайындық (%)	35-45	жүктемелерін кезең-кезеңімен меңгеру.
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Арнайы физикалық қабілеттерді үйлесімді дамыту: координация мен икемділік, тепе-теңдік пен жылдамдық, секіру мен жылдамдық жастық мүмкіндіктерге сәйкес.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрнекі көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Құралсыз, құралдармен, хореография және би жаттығуларында негізгі дағдыларды мықтап бекіту.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасткалардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-қуат қасиеттерін дамыту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Әр түрлі күрделілік деңгейіндегі қозғалыс дағдыларын меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Тереңдетілген тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Орта және жоғары қиындықтағы негізгі элементтерді меңгеру және жетілдіру, арнайы (негізгі) элементтер тобын игеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Күрделі және аса күрделі элементтерді меңгеру.
		Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Күрделі және тәуекелді элементтерді меңгеру, келешегі бар элементтер мен байланыстарды үлгілеу және игеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	59-69	Күрделі және тәуекелді элементтерді меңгеру, келешегі бар элементтер мен байланыстарды үлгілеу және игеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жаттығуды, жалпы дене дайындығы бойынша сабақты өз бетінше өткізе білу, жаттығулар техникасын үйрету, бастапқы дайындық және жаттығу топтарымен сабақ өткізе білу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
		Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық,

Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	59-69	Күрделі және тәуекелді элементтерді меңгеру, келешегі бар элементтер мен байланыстарды үлгілеу және игеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жаттығуды, жалпы дене дайындығы бойынша сабақты өз бетінше өткізе білу, жаттығулар техникасын үйрету, бастапқы дайындық және жаттығу топтарымен сабақ өткізе білу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы-физикалық дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш сапаларын дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Ресми спорттық жарыстарда өнер көрсету тәжірибесін жинақтау және тұрақтылыққа қол жеткізу.
Техникалық дайындық (%)	59-69	Негізгі және фундаменталды техникалық дайындықты жетілдіру, өнер көрсету сенімділігінің жоғары деңгейіне қол жеткізу, жаңа әрі ерекше элементтерді үздіксіз іздеу және меңгеру
		Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығулар мен жарыстарға жоғары деңгейдегі психологиялық

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	дайындыққа қол жеткізу. Алдын ала жарыс алдындағы " жауынгерлік дайындық" қалыптастыру тәжірибесін меңгеру, өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизациялау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жасөспірім гимнасткаларға арналған элементтерді, музыкалық сүйемелдеуді таңдап, еркін комбинациялар құра білуді үйрену
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Шекті жүктемелерге функционалдық дайындықты меңгеру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттердің, базалық дағдылар мен қозғалыс мектебінің жоғары деңгейін сақтау
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда ең жоғары мүмкін спорттық нәтижелерге жету.
Техникалық дайындық (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаны техникалық мінсіз орындау мен сенімділікті жетілдіру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға максималды деңгейде психологиялық және тактикалық дайындыққа жету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жарыстар ережелерін білу, жүйелі түрде төрелікке қатысу, мектеп ішіндегі жарыстарды ұйымдастырып, өткізе білу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
1	Б.Қ. – "Бұрыш" отырып, аяқтар бірге. Алға еңкею. Қалыпты 5 есепке дейін ұстап тұру.	балл	"5" - иіндіктер аяқ сызығынан артта орналасады, арқасы тік, аяқтары созылған "4" - еңкейген кезде иықтар аяқ сызығымен түзу сызықта, арқасы тік, аяқтары созылған; "3" - еңкейген кезде қолдар аяқ сызығымен түзу сызықта, арқасы дөңгеленген, аяқтары созылған
2	"Көпір" жаттығуы – тұрып тұрған күйден орындалады	балл	"5" - Қолдың алақандары өкшенің жанында тірелген күйде "4" - Қол алақандары мен өкше арасындағы қашықтық 2-5 см "3" - Қол алақандары мен өкше арасындағы қашықтық 6-8 см
3	"Көпір" жаттығуы – тізе тұрысынан аяқтарды ұстай отырып, қалыпты бекітіп орындау.	балл	"5" - Алақандарды ұстағанда қолдар тік, аяқтар бірге "4" - Қолдар бүгілген "3" - Қолдар бүгілген, аяқтар ашық
4	Оң және сол аяқпен шпагат жасау	балл	"5" - Отырған күйде дене бұрылмай, оң және сол жамбаспен жерге тию "4" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 1-5 см; "3" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 6-10 см;
5	Көлденең шпагат	балл	"5" - сед, аяқтары бір сызықта; "4" - Аяқтар ішке аздап бұрылған түрде сед (отыру) позициясы "3" - Поперечная сызықтан жамбасқа дейінгі қашықтық – 10 см

6	Б.Қ. – Бір аяқта тұру: екінші аяқ бұғулі, оның табаны тірек аяққа тиіп тұрады. Көз жұмулы, қолдар екі жаққа жайылған. Екі аяқпен де орындау. Тепе-теңдікті сақтау	балл	"5" - 6 секунд бойы; "4" - 4 секунд бойы; "3" - 2 секунд бойы.
7	Тік тұрып, арқанды бүйірлік, алдыңғы және көлденең жазықтықта әр қолмен кезекпен 10 рет айналдыру.	балл	"5" - Дұрыс позаны сақтау, түзілген қолды берілген жазықтықта дәл айналдыру, арқанның тартылған күйде болуы; "4" - Түзілген қолды берілген жазықтықтан ауытқытқанда айналдыру, арқан тартылған күйде болады; "3" - Жартылай бүгілген қолмен, берілген жазықтықтан ауытқи айналдыру, арқан босаң тартылған
8	Скакалканы алға қарай айналдыра отырып, екі аяқпен 10 рет секіру	балл	"5" - Дене мен аяқтар түзу, иықтар төмен түсірілген; "4" - Секіру кезінде дене мен аяқтар түзу, иықтар көтерілген; "3" - Секіру кезінде аяқтар жартылай бүгіліп, арқа еңкіш
9	"Бұрыштап" отырып, қолдар екі жаққа созулы. Қалыпты 20 секунд бойы сақтау	балл	"5" - Аяқтар мен тұлға арасындағы бұрыш 90°, тұлға тік; "4" - Аяқтар мен тұлға арасындағы бұрыш 90°, арқасы еңкіш; "3" - Аяқтар мен тұлға арасындағы бұрыш 90°, арқасы еңкіш, аяқтар бүгілген

Қысқартылған түрі: "Б.Ж." – бастапқы жағдай

Оқу-жаттығу топтары, спорт шеберлігін жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
			"5" - Ауырлықты екі қолмен ұстап, жамбасқа бұрмай, оң және сол жамбаспен жерге тигізіп отыру;

1	Оң және сол аяқпен шпагат: 30 см биіктіктегі тірекпен, денені артқа шалқайта отырып, сирақтан ұстап орындау	балл	"4" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 1-5 см; "3" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 6-10 см; "2" - Тек бір қолмен ұстау; "1" - Артқа иілуісіз
2	Жақтан шпагат (поперечный шпагат)	балл	"5" - Сед, аяқтары екі жаққа ашық; "4" - Бедерді ішке аздап бұрып отырып, сед; "3" - Қасық сызығынан бәйекке дейінгі қашықтық – 10 см; "2" - Қасық сызығынан бәйекке дейінгі қашықтық – 10-15 см; "1" - Қасық сызығынан бәйекке дейінгі қашықтық 10-15 см, жамбастың ішке бұрылуымен
3	"Көпір" жаттығуы тік тұрған қалыптан	балл	"5" - "Көпір" жаттығуы – жамбасқа басын тигізіп, балтырды қолмен ұстау; "4" - "Көпір" жаттығуы – балтырды қолмен ұстау; "3" - "Көпір", қол буындары өкшелерге тірелген күйде; "2" - Қол буындары мен өкшелер арасындағы арақашықтық — 2-6 см; "1" - Қол буындары мен өкшелер арасындағы арақашықтық 7-12 см
4	Б.Қ. – Арқамен жатып, аяқтар созылған. 10 секунд ішінде аяқтарды ашып, бұрыштық сед күйінде	балл	Бағалау амплитудасы мен орындау темпі, денені міндетті түрде тік ұстауға дейін көтеру талап етіледі. "5" - 9 рет; "4" - 8 рет; "3" - 7 рет; "2" - 6 рет; "1" - 5 рет
			"5" - Қолдар мен кеуде омыртқасы еденге параллель;

5	Б.Қ. – Бөксеге жатып. Қолдарды жоғары көтеріп, 10 рет артқа иілу	балл	"4" - Қолдар мен кеуде омыртқасы вертикальдан әрі қарай; "3" - Қолдар мен кеуде омыртқасы тік (вертикальды); "2" - Қолдар мен кеуде омыртқасы аздап вертикальға жетпейді; "1" - Қолдар мен кеуде омыртқасы аздап вертикальға жетпейді, аяқтар ашық (тараған)
6	10 секунд ішінде секіргіш арқанмен екі аяқтап, алға екі айналыммен секіру	балл	"5" - 16 рет; "4" - 15 рет; "3" -14 рет, қосымша 1-2 секіріспен бірге бір айналым жасап; "2" -13 рет, қосымша 3-4 секіріспен бірге бір айналым жасап; "1" - 12 рет, қосымша 6 және одан да көп секіріспен бірге бір айналым жасап
7	Б.Қ. – Таяқшаларда тұру. Қолдар екі жаққа ашық, оң қолмен артқа сермеп, бір аяқта тепе-теңдік сақтау, екінші аяқ сол қолмен "сақинаға" ұстау. Екі аяқпен орындалуы керек. Тепе-теңдікті сақтау	балл	"5" - 5 секунд ішінде; "4" - 4 секунд ішінде; "3" - 3 секунд ішінде; "2" - 2 секунд ішінде; "1" - 1 секунд ішінде
8	Б.Қ. – Таяқшаларда тұру. Оң қолдан сол қолға және кері бағытта қолдар мен кеудеден допты 4 рет аудару (перекат жасау)	балл	"5" - Допты айналдыра отырып, кезекпен қолдар мен кеудеге тиіп, аяқтың бүкіл табанына түседі; "4" - Дененің тепе-теңдігін жоғалтуына әкелетін көмекші қозғалыстармен жасалған домалату; "3" - Қозғалыстың екінші жартысында секіріп, домалату бағытына қарай орын ауыстырумен жасалған перекат; "2" - Перекат қарама-қарсы жақтағы

			иыққа аяқталып, дене қозғалысының көмегімен тепе-теңдікті жоғалту; "1" - Перекаттың кеудеде аяқталуы
9	Б.Қ. – Таяқшаларда тұру, диаметрі 1 метр болатын шеңберде. Шеңбер алда оң жақта, беттегі жазықтықта орналасқан. Екі айналымнан кейін сол қолмен айналып тұрып лақтыру және ұстау. Екі жаққа да орындалады	балл	"5" -6 лақтыру, дене бөліктерінің дәл орналасуы, шеңбердің нақты жазықтықта айналуы, қарқын мен орнын өзгертпей қағып алу; "4" -4 лақтыру, айналу жазықтығынан ауытқулар және шеңбер шегінен шықпай орын ауыстыру; "3" -4 лақтыру, айналу жазықтығынан ауытқулар және ырғақтың бұзылуы, дене бөліктерінің қалпында бұзушылықтар, шеңбер шегінен шықпай орын ауыстыру; "2" -2 лақтыру – айналу жазықтығының өзгеруімен, обручты тоқтап тұрып қағып алу және шеңбер шегінен шықпай орын ауыстыру; "1" - 2 лақтыру – айналу жазықтығының өзгеруімен, обручты тоқтап тұрып қағып алу және шеңбер шегінен шығып орын ауыстыру

Қысқартылған түрі: "Б.Қ." – бастапқы қалып.

Арнайы дене дайындығы деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін орташа балл:

5,0-4,5 - Жоғары;

4,4-4,0- Ортадан жоғары;

3,9-3,5- Орташа;

3,4-3,0- Орташа деңгейден төмен;

2,9-0,0- Төмен деңгей.

Спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңінде

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
	40 см биіктіктен тірекке отырып, артқа еңкейіп,		"5" - жамбас пен таза бұрылмай, оң және сол жамбаспен жерге тиіп, екі қолмен ұстау; ;

1	оң және сол аяқпен шпагатқа түсу және балтырды ұстау	балл	"4" - жамбас пен жер аралығы 1-5 см; "3" - жамбас пен жер аралығы 6-10 см; "2" - бір қолмен ұстау; "1" - ұстамай ілгері еңкейту
2	Жақтан шпагат (поперечный шпагат)	балл	"5" - аяқтар ашық отырып; "4" - жамбас сәл ішке бұрылған; "3" - көлденең сызықтан жамбасқа дейінгі арақашықтық 10 см; "2" - көлденең сызықтан жамбасқа дейінгі арақашықтық 10-15 см; "1" - көлденең сызықтан жамбасқа дейінгі арақашықтық 10-15 см, жамбас ішке бұрылған
3	"Көпір" жаттығуы тік тұрған қалыптан	балл	"5" - тізе бүгіп, аяқ буындарын ұстаған күйде, бас жамбасқа тиетін "құлмақ" (мост); "4" - аяқ буындарын ұстаған "құлмақ" (мост); "3" - қол саусақтары өкшеге тірелген "құлмақ" (мост); "2" - қолдар мен өкшелер арасындағы арақашықтық 2-6 см; "1" - қолдар мен өкшелер арасындағы арақашықтық 7-12 см.
4	Б.Қ. – Арқаға жатып, аяқтар түзу. 15 секунд ішінде "бұрышпен" отырып, аяқтарды шпагатқа ашу	балл	Орнықты қалпына дейін дененің тік күйге көтерілуі міндетті түрде амплитудасы мен орындау темпі бағаланады. "5"-14 рет; "4"-13 рет; "3"-12 рет; "2"-11 рет; "1"-10 рет
			"5" - қолдармен аяқтарға тиіп тұру, аяқтар бірге; "4" - қолдар мен төс тұсы омыртканың еденге параллель, қозғалыстың

5	Б.Қ. – Құрсаққа жатып. 10 рет артқа бүгілген қозғалыс, қолдар жоғары көтерілген, 10 секунд ішінде орындау	балл	соңында қолдардың аздап сілкінуі; "3" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның вертикалінен ары қарай, орындау ырғағы біртіндеп төмендейді; "2" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның вертикальді, аяқтар сәл ашық; "1" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның вертикалінен сәл төмен
6	Екі аяқпен екі рет алға айналатын арқан арқылы секіру, 20 секунд ішінде орындау	балл	"5" - 36-37 рет; "4" - 35 рет; "3" - 34 рет; "2" - 33 рет; "1" - 32 рет
7	Б.Қ. – Аяқтың ұшында тұру. Қолдарды екі жаққа ашу, оң қолды артқа сермеп, бір аяқта теңгерімді ұстау, екінші аяқпен қарама-қарсы қолды "ілемке" алып ұстап тұру. Екі аяқпен орындау. Теңгерімді сақтау	балл	"5" - 8 секунд ішінде; "4" - 7 секунд ішінде; "3" - 6 секунд ішінде; "2" - 5 секунд ішінде; "1" - 4 секунд ішінде
8	Бір аяқтың ұшында бүйірлік теңгерімді 5 секунд ұстау. Екі аяқпен орындау	балл	"5" - амплитуда 180°-нан жоғары, дене тік; "4" - амплитуда 180°-ге жақын, дене тік бұрыштан ауытқулы; "3" - амплитуда 175°-160° , дене тік бұрыштан ауытқулы; "2" - амплитуда 160°-145° , дене тік бұрыштан ауытқулы; "1" - амплитуда 145°-тан төмен, дене тік бұрыштан ауытқулы, төменгі жарты саусақта тұру
9	Бір аяқтың ұшында алдыңғы теңгерімді 5	балл	"5" - амплитуда 180° және одан жоғары, дене тік; "4" - амплитуда 180°-ге жақын, дене тік бұрыштан ауытқулы; "3" - амплитуда 160°-145° аралығында;

	секунд ұстау. Екі аяқпен орындау		"2" - амплитуда 135°, төменгі жарты саусақта тұру; "1" - амплитуда 135°, төменгі жарты саусақта тұру, дене тік бұрыштан ауытқулы
	Алға айналу оң және сол аяқпен орындау	балл	"5" - шпагатты қозғалыстың үш фазасында көрсету, артқа еңістіктің бекітілуі; "4" - қозғалыстың бір фазасындағы амплитуданың жеткіліксіздігі; "3" - қозғалыстың соңғы фазасында позицияның бекітілмеуі; "2" - қозғалыстың басында амплитуданың жеткіліксіздігі және қозғалыстың соңғы фазасында позицияның бекітілмеуі; "1" - қозғалыстың жалпы амплитудасы 135°-тан төмен
	Б.Қ. – Аяқ ұшында тұрып . Допты оң қолдан сол қолға және қайтадан оң қолға төрт рет қолдар мен кеуде арқылы аудару	балл	"5" - қол мен арқаны қатарынан жанасатын секіріссіз айналу; "4" - қол немесе дене қозғалыстары, тепе-теңдікті жоғалтпай орындау; "3" - айнарудың екінші жартысында секіріспен айналу, саусақ ұштарында тепе-теңдіктің жоғалуы; "2" - айнаруды қарама-қарсы қолдың иығында аяқтау; "1" - айнаруды арқаға аяқтау
			"5" - Жоғары жарты саусақтарда 6 дәл лақтыру, дене бөліктерінің нақты орналасуы; "4" - Жоғары жарты саусақтарда 5 лақтыру,

	Б.ЖҚ. – Аяқ ұшында 1 метр диаметрлі шеңбер ішінде тұрып. Правой рукой булаваларды жонглирлеу. Екі қолмен орындау	балл	дененің вертикальдан ауытқуы; "3" - Төмен жарты саусақтарда 5 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы және шеңбер ішінде қадамдау; "2" - Төмен жарты саусақтарда 4 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы және шеңбер ішінде қадамдау; "1" - Төмен жарты саусақтарда 4 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы және шеңберден шығу.

Қысқартылған түрі: "Б.Қ." – бастапқы қалып.

Арнайы дене дайындығы деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін орташа балл:

5,0-4,5 - Жоғары;

4,4-4,0- Ортадан жоғары;

3,9-3,5- Орташа;

3,4-3,0- Орташа деңгейден төмен;

2,9-0,0- Төмен деңгей.

жоғары спорт шеберлігі кезеңінде

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
1	Жақтан шпагат (поперечный шпагат)	(балл	"5" – аяқтар екі жаққа ашылған қалыпта отыру; "4" – жамбас сәл ішке бұрылған; "3" – көлденең сызықтан шатқа дейінгі қашықтық 10 см; "2" – көлденең сызықтан шатқа дейінгі қашықтық 10–15 см; "1" – көлденең сызықтан шатқа дейінгі қашықтық 10–15 см, жамбас ішке бұрылған.
			"5" – карама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып оралу, тоқтаусыз орындалады, аяқтар барынша шириғылуы; "4" – карама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы

2	Б.Қ. – Бір аяқтың ұшына, екіншісін 170-180° бұрыштықта, тірекке бүйірге қарай тұрыңыз. Артқа иілу 10 секундта. Екі аяқпен де көрсету	балл	қалыпқа толық жазылып оралу, жазылу кезінде сәл баяулау бар, аяқтар ширығулы; "3" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып оралу, бірақ қозғалыс серпінді, еңкею кезінде тіреу аяғы бүгіледі; "2" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып оралмайды, серпінді қозғалыстар бар, тіреу аяғы бүгіледі, сермеу аяғы 170°-тан төмен түседі; "1" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию жоқ, бастапқы қалыпқа толық жазылмайды, тіреу аяғы бүгіледі, сермеу аяғы 170°-тан төмен.
3	Б.Қ. – Арқада жатып, аяқтарыңды түзету. Аяқтарыңызды шпагатта 15 секунд "бұрышпен" отырыңыз	балл	Орындау кезінде амплитуда мен қарқындылық бағаланады, міндетті түрде тұлғаны тік қалыпқа дейін көтеру қажет. "5" – 15 рет "4" – 14 рет "3" – 13 рет "2" – 12 рет "1" – 10 рет
4	Б.Қ. – Ішіңмен жатасың. 10 рет артқа иілу, қолдарыңды көтеру 10 секундта	балл	"5" – аяқтарға дейін қолмен тигізу, аяқ ұштары біріктірілген; "4" – қолдар мен омыртқаның кеуде бөлігі еденге параллель, соңында қолмен жеңіл сермелу; "3" – қолдар мен кеуде бөлімі тік сызықтан әрі кетеді, орындау қарқыны біртіндеп төмендейді; "2" – қолдар мен кеуде бөлімі тік, аяқтар аздап ашылған;

			"1" – қолдар мен кеуде бөлімі тік қалыпқа сәл жетпейді
5	Екі итеру жасап, аяқтарын ашық ауада алға және артқа (бойлық аяқтың бөлінуі) 15 секунд бойы секіру	балл	"5" – секіру жиілігі секундына 1 реттен жиі, серпілу биік және қону жұмсақ, амплитудасы $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде дене түзу, аяқтар жазылған; "4" – секіру жиілігі секундына кемінде 1 рет, серпілу биік және қону жұмсақ, амплитудасы $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде дене түзу, аяқтар жазылған; "3" – 13–14 секіру, серпілу биік және қону жұмсақ, амплитудасы $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде иықтар көтерілген, аяқтар жазылған; "2" – 11–12 секіру, биіктік пен қарқын біртіндеп төмендейді, амплитуда $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде иықтар көтерілген, аяқтар жазылған, башпайлар сәл бос; "1" – 11–12 секіру, биіктік, қарқын және амплитуда біртіндеп төмендейді. Ұшу кезінде иықтар көтерілген, аяқтар бос.
6	Б.Қ. – Аяқ тұру. Қолдарыңызды бүйірге бұрыңыз, оң жақты артқа айналдырыңыз, бір аяқпен тепе-теңдік, екіншісін ұстауда, ал қарсы қолмен "рингте" ұстаңыз. Екі аяқпен де өнімділік. Тепе-теңдігіңді сақтау	балл	"5" – 8 секунд ішінде; "4" – 7 секунд ішінде; "3" – 6 секунд ішінде; "2" – 5 секунд ішінде; "1" – 4 секунд ішінде
7	Бір аяқтың башшағында 5 секунд бойы бүйірлік тепе-теңдік	балл	"5" – амплитуда 180°-тан жоғары, тулға тік; "4" – амплитуда 180°-қа жақын, тулға тік емес; "3" – амплитуда 175°–160°, тулға тік емес; "2" – амплитуда 160°–145°, тулға тік емес;

			"1" – амплитуда 145°, тулға тік емес, төменгі жарты ұшпен тұру.
8	Бір адамның ұшында алға тепе-теңдік 5 секунд	балл	"5" – амплитуда 180° және одан жоғары, тулға тік; "4" – амплитуда 180°-қа жуық, тулға тік емес; "3" – амплитуда 160°–145°; "2" – амплитуда 135°, төменгі жарты ұшпен тұру; "1" – амплитуда 135°, төменгі жарты ұшпен тұру, тулға сәл ғана тік емес.
9	Оң және сол аяқтан артқа аунап түсу	балл	"5" – шпагатты үш қозғалыс фазасында көрсету, артқа еңкеюді бекіту; "4" – қозғалыс фазаларының бірінде амплитуданың жеткіліксіздігі; "3" – соңғы фазада қалыпты бекітудің болмауы; "2" – қозғалыстың басында амплитуданың жеткіліксіздігі және соңғы фазада бекітудің болмауы; "1" – бүкіл қозғалыстың амплитудасы 135°-тан төмен.
10	Б.Қ. – Тік тепе-теңдік. Допты бір қолынан екіншісіне 4 рет лақтыру	балл	"5" – допсыз лақтыру, тепе-теңдік позасын сақтай отырып, лақтыру жазықтығы сақталады; "4" – дененің қосымша қозғалыстары, тепе-теңдік бұзылмайды; "3" – бос аяқтың жағдайының өзгеруімен және лақтыру амплитудасының төмендеуімен лақтыру; "2" – бос аяқтың жағдайының өзгеруімен, л а қ т ы р у амплитудасының

		төмендеуімен және лақтырулар арасында үзіліспен лақтыру; "1" – тепе-теңдік позасының өзгеруімен, төменгі жарты саусақтарда, лақтыру жазықтығы мен биіктігінің бұзылуымен лақтыру.
11	Б.Қ. – Бір аяқты бақай ұшында тұру, екінші аяқ "пассе" қалпында. Оң қолмен булавамен жонглирлеу. Екі қолмен орындау.	балл "5" - 6 лақтыру жоғары жарты саусақтарда, дене бөліктерінің дәл орналасуы; "4" - 5 лақтыру жоғары жарты саусақтарда, дененің вертикальдан аздап ауытқуы бар; "3" - 4 лақтыру төменгі жарты саусақтарда, дененің вертикальдан ауытқуы және лақтырулар арасындағы аздап үзілістер; "2" - 3 лақтыру төменгі жарты саусақтарда, дененің вертикальдан ауытқуы, бос аяқтың жамбасының төмендеуі және лақтырулар арасындағы үзілістер; "1" - 3 лақтыру төменгі жарты саусақтарда, дененің ауытқуы және секірулермен.

Қысқартылған түрі: "Б.Қ." – бастапқы қалып.

Арнайы дене дайындығы деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін орташа балл:

5,0-4,5 - Жоғары;

4,4-4,0- Ортадан жоғары;

3,9-3,5- Орташа;

3,4-3,0- Орташа деңгейден төмен;

2,9-0,0- Төмен деңгей.

Ескерту: Максималды ұпайдың 70%-ынан аз жинаған спортшы келесі кезеңге өтпейді, 3 сәтсіз талпыныстан кейін шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық құрал-жабдықтар мен инвентарь

			Қамтамасыз ету нормалары	

[illegible]

[illegible]

19	резенк е созу	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Тартылу үшін тегіс резина, ілмексіз, әртүрлі қарсылық деңгейімен	дана	адам	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
21	Гимнастик алық кілем ше помосты бар (14х14 метр)	дана	адам	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
22	Ноутбук	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	**
23	Заттарды өлшеуге арналған үстел	дана	зал	-	-	-	-	-	-	-	-	1	**
24	Гимнастик алық тақта йша	метр	адам	10	**	10	**	10	**	10	**	-	-
25	Созылған созылғыш пуфтар (растяжка үшін пуфтар)	дана	адам	2	**	2	**	2	**	2	**	-	-

6	СОЗЫЛ малы колгот калар)	дана	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
7	Гимна стикал ық топ	дана	адам	-	-	2	1	3	1	3	1	-	-
8	Жылы байка	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1
9	Жары старға арналғ а н купал ыник (көйле к)	дана	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	-	-
10	Подку пальн ик	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Спорт тық комби незон (жатты ғ у үшін)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Серпі мді бинт	дана	адам	-	-	2	1	4	1	4	1	-	-
13	Қолға арналғ а н салма қтар	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Аяққа арналғ а н салма қтар	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
15	Шорт ы	дана	адам	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
16	Мақта дан тігілге н шұлы қтар	жұп (2 дана)	адам	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің

Батут гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Батут гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – батут гимнастикасы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтың толтыруы (адамдар)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағаттар саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	17 жастан асқан	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	13-16 жас			
	11-21 жас			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар				

ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс ережелері мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатына дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық	17 жастан асқан	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	3 күнге дейін, бірақ жылына
ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	13-16 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	2 реттен артық емес	

облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	11-21 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас	Спорттық жарыстар				Жаттығу жиындары	
						Халықаралық	Республикалық
				Аймақтық			

		Халықаралық	Республикалық		Қала және аудан	жарыстарға дайындық жиынтығы	жарыстарға дайындық жиынтығы
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/Секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар							

ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс ережелері мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

Батут. Жеке секірулер. Ерлер

Республикалық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Батут. Жеке секірулер. Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан аскандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Ресми аймақтық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Батут. Синхронды аралас секірулер. Ерлер мен әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	11-12 жас		13-16 жас		17-21 жас		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми аймақтық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6

Акробатикалық жолақта секірулер. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3		3

турни рлер											1	
Ресми аймақ тық жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми респу блика лық жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халық аралы қ жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Секірулер акробатикалық жолақта. Әйелдер.

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиын тық саны	Медал ьдар саны	Жиын тық саны	Медал ьдар саны	Жиын тық саны	Медал ьдар саны	Жиын тық саны	Медал ьдар саны	Жиын тық саны	Медал ьдар саны	Жиын тық саны	Медальдар саны
Аймақ тық турни рлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Респу блика лық турни рлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақ тық жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми респу блика лық жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халық аралы қ жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жасқа асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

[illegible]

Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Командалық жарыстар. Батут. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан аскандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақтық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Командалық жарыстар. Батут. Әйелдер

	Медальдармен қамтамасыз ету					

Жарыс түрлері	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақтық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Командалық жарыстар. Акробаттық трек. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақт	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12		12

ликал ы қ жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халық аралық жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Аймақтық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Республикалық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми аймақтық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Жалпы физикалық дайындықтың дамуы: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Дұрыс осанканы пен моторлық дағдыларды қалыптастыру.

Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Гимнастиканың негізгі элементтерімен, мысалы, сальто, қол тұру, дөңгелекпен танысу.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Тұрақты көркемдік гимнастикаға қажеттілік қалыптастыру, тәртіпті, дәлдік пен еңбекқорлықты тәрбиелеу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Өртүрлі құралдарда (батут, акробаттық жол, қос мини-батут) жаттығулар жасау техникасын меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді

дене дайындығы (%)		икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Өртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Күрделі элементтерді меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
		Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру,

Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа

		элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жас гимнасттарға элементтерді таңдап, комбинациялар жасау мүмкіндігі
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

"Батут гимнастикасы" спортына қабылдау және алғашқы дайындық кезеңіне ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру нормативтері

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі		
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыз	
1. Спорт түрлері үшін жалпы дене шынықтыру нормативтері							
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	кем емес		кем емес		
			10,3	10,6	10,0	10,4	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес		
			110	105	120	115	
1.3.	Еденге тіреліп, қолмен итеру қолды бұғумен және түзеумен).	Рет саны	кем емес		кем емес		
			7	4	10	6	
1.4.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		кем емес		
			2	-	3	-	
1.5.	Төменгі тұтқадан тартылу 90 см биіктікте (жатып, қолды ұстап, денені көтеру).	Рет саны	Бірнеше рет		Бірнеше рет		
				4		6	
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері							
2.1.		30 см биіктіктегі аласа орындыққа 30 секунд ішінде секіру.	Рет саны	кем емес		кем емес	
				5	8		
		"Көпір" жаттығуы. Артқа жатып, тізелерді және		кем емес		кем емес	

2.2.	шынтақтарды бұғу арқылы алақандармен табандарды еденге тіреп, денені жоғары көтеріп, арқаңызды итіңіз. Табан мен алақанның арақашықтығы - 40 см. Позицияны ұстап тұрыңыз.	сек	5	6
2.3.	Гимнастикалық қыстырғышқа асылып тұрып, аяқтарды "бұрыш" жағдайына дейін көтеру.	Рет саны	кем емес	кем емес
			4	3
			5	4
	Тік тұрған күйде тік аяқтармен алға еңкею. Қолдың саусақтары аяқтың табан сызығында болу керек. Позицияны бекіту.	сек	кем емес	кем емес
			3	5
	Еденде алдыңғы шапаш (едан мен жамбас аралығы).	см	кем емес	кем емес
			15	15

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері және "Батут гимнастикасы" спортына оқуға және оқу кезеңіне ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары)

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем біплігі	Норматив	

			Ұлдар	Қыздар	
1. Жалпы дене дайындық нормативтері					
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес		
			9,8	9,7	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		
			125	120	
1.3.	Еденге тіреліп, қолмен итеру (қолды бүгумен және түзеумен).	Рет саны	кем емес		
			12	8	
1.4.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			4	-	
1.5.	Төменгі тұтқадан тартылу 90 см биіктікте (жатып, қолды ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			-	9	
2. Арнайы дене дайындық нормативтері					
2.1.	30 см биіктіктегі алаша орындыққа 30 секунд ішінде секіру.	Рет саны	кем емес		
			15		
2.2.	"Көпір" жаттығуы. Артқа жатып, тізелерді және шынтақтарды бүгу арқылы алақандар мен табандарды еденге тіреп, денені жоғары көтеріп, арқаңызды итіңіз. Табан мен алақанның арақашықтығы - 40 см. Позицияны ұстап тұрыңыз	см	Одан артық емес		
			45	40	
2.3.	Қолды иілу және түзу күйге келтіру параллель	Рет саны	кем емес		

	гимнастикалық орындықтарда.		5	-	
2.4.	Қолды иілу және түзу күйге келтіру параллель гимнастикалық орындықтарда, аяқтар жерде.	Рет саны	кем емес		
			-	5	
2.5.	Ұзын шпагатта отыру (жерден жамбастарға дейінгі арақашықтық есепке алынады)	см	Одан артық емес		
			10		
2.6.	Гимнастикалық штангада ілініп тұрған аяқтарды "бұрыш" позициясына көтеру	Рет саны	кем емес		
			15	14	

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) "батут" спортында спорттық жетілдіру кезеңіне ауыстыру үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив		
			Жасөспірімдер	Жасөспірімдер	
1. Жалпы дене дайындық нормативтері					
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 5x10 м	сек	Одан артық емес		
			14	14,5	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		
			200	175	
1.3.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап , денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			10	4	
2. Арнайы дене дайындық нормативтері					
2.1.	50 см биіктікте 60 рет секіру	сек	Одан артық емес		
			70		
2.2.	"Қисықтық" жаттығуы. Бастапқы жағдай – жерде отырып, аяқтар бірге, қолдар алға созылған,	см	Одан артық емес		

	денені төмен қарай итеру. Жер мен иық арақашықтығы есепке алынады.		10		
2.3.	Қолды параллель гимнастикалық скамейкаларға тіреп, аяқтар жерге тиген күйде қолды бүгілту және түзету.	Рет саны	20	7	
2.4.	Гимнастикалық турникке асылып тұрып, аяқтарды көтеріп, турникке тигізу.	Рет саны	6	4	

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар) "батут гимнастикасы" спортына қабылданып, жоғары спорттық шеберлігі деңгейіне ауысады

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив		
			ерлер	Әйелдер	
1. Жалпы дене дайындық нормативтері					
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 5x10 м	сек	Одан артық емес		
			13	14	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		
			200	175	
1.3.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			11	4	
2. Арнайы дене дайындық нормативтері					
2.1.	50 см биіктікте 60 рет секіру	бірге	Одан артық емес		
			65		
	"Қисықтық" жаттығуы. Бастапқы жағдай – жерде отырып, аяқтар бірге, қолдар алға созылған, денені төмен қарай итеру.		Одан артық емес		

2.2.	Жер мен иық арақашықтығы есепке алынады.	см	10	
2.3.	Қолды параллель гимнастикалық скамейкаларға тіреп, аяқтар жерге тиген күйде қолды бүгілту және түзету.	Рет саны	кем емес 30	10
2.4.	Гимнастикалық таяқшаға ілініп тұрғаннан кейін, аяғынды көтеріп, штангаға тиесің	Рет саны	кем емес 10	6

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (біріктер дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (бірік адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
	8 - тармақ . Батут гимнастикасы												
1	Бейне камера	дана	бөлімше	-	-	-	-	2	4	2	4	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

3	Арала с майка купал ьник	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Гимна стика ы қ шортт ар	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Сығы мдалғ а н футбо лка	дана	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Чешки (батутт ық)	Жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	4	1	4	1	-	-
7	Спорт тық і ш киімде р	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
8	Спорт тық тейпте р (дене түсті)	дана	адам	-	-	4	1	4	1	6	1	-	-
9	Балты рға арналғ а н спорт суппо рты	Жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
10	Тізеге арналғ а н спорт суппо рты	Жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 90 қосымша

Спорттық гимнастика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорттық гимнастикадан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – спорттық гимнастика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудегі негізгі мақсаттар мен міндеттер:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
Клубтар / секциялар		Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	12-14 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу-жаттығу жүктемесі спортшының тиесілі спорттық ұйымына (оқу тобына/кезеңіне), сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес орындалады.		
	15-18 жас			
	18 жастан асқандар			
	11-13 жас			
	14-15 жас			
	16 жастан асқан			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды	Ішкі жұмыс ережелері мен ережелеріне сәйкес			

жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу лагерлері		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатына дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексерудің шаралары	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0		
	АД– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың	12-14 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін	3 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	15-18 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	18 жастан аскандар	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	11-13 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	14-15 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		

және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	16 жастан асқан	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас ерекшелігі	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға арналған оқу-жаттығу жиындары	Республикалық жарыстарға арналған оқу-жаттығу жиындары
	АД– 1	0	0	0	0	0	0

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/ Секциялар						
Интернаттық мектептер-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ,							

ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы							

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

[illegible]

турнирлер	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Ресми аймақтық жарыстар	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Ресми республикалық жарыстар	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Халықаралық жарыстар					13	39	13	39	13	39

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	3-разряд		2-разряд		1-разряд		Жасөспірімдер (СШҰ)		Сеньор (СШ)	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Аймақтық турнирлер										
Республикалық турнирлер	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Ресми аймақтық жарыстар	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Ресми республикалық жарыстар	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Халықаралық жарыстар	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33

Ескертпе: Ресми жарыстарда берілетін жиынтықтар мен медальдардың саны жас ерекшеліктері бойынша әлем чемпионаттарында (спорт түрі, дисциплиналар бойынша) берілетін жиынтықтар мен медальдарға сәйкес болуы тиіс

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жасөспірімдер ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Аймақтық турнирлер	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Республикалық турнирлер	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Ресми аймақтық жарыстар	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Р е с м и республикалық жарыстар	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз

Ресми аймақтық жарыстар – Аймақтық чемпионат, Аймақтық Спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1. Алғашқы дайындық тобы (АДТ – 1 жыл оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Жалпы дене дайындығын дамыту: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Қозғалыс дағдылары мен машықтарының кең ауқымын қалыптастыру
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрнекі көрсетілімдерге қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Негізгі элементтердің техника негіздерін құралсыз және құралдармен меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Көркем гимнастикамен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін қалыптастыру, тәртіптілік, ұқыптылық және еңбексүйгіштік қасиеттерін тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

2. Алғашқы дайындық тобы (АДТ – 1 жылдан астам оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Өртүрлі құралдарда (параллель бруссы, тепе-теңдік арқа, кроссбар, сақина, еден жаттығулары, секіру) жаттығулар жасау техникасын меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

3. Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 1 жылдық оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Өртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

4. Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 2 жылдық оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

5. Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 3 жылдық оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы

		жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Күрделі элементтерді меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 3 жылдан аса оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына	6-8	

келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)		Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

6. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (СШЖ 1 жыл оқу)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (СШЖ 2 жыл оқу)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
		Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы

Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

8. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (СШЖ 2 жылдан жоғары)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық дайындық (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
		Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жас гимнасттарға элементтерді таңдап, комбинациялар жасау мүмкіндігі
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

9. Жоғары спорттық шеберлік тобы (ЖСШ)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық дайындық (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындық кезеңдерінде қабылдау мен ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары қабылдау және алғашқы дайындық кезеңіне ауыстыру

№ р/с			Бір жылға дейін оқу нормативі	Бір жылдан жоғары оқу нормативі

	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыз	
1. Спорт түрлері үшін жалпы дене шынықтыру нормативтері							
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес		Одан артық емес		
			10,3	10,6	10,0	10,4	
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	Одан артық емес		Одан артық емес		
			8	5	10	6	
1.3.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		кем емес		
			2	-	3	-	
1.4.	Төменгі тұтқадан тартылу 90 см биіктікте (жатып, қолды ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		кем емес		
			-	5	-	6	
1.5.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкейу (орындық деңгейінен). Позицияны 3 сек ұстап тұрыңыз	см	кем емес		кем емес		
			+1	+3	+3	+5	
1.6.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес		
			110	105	120	115	
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері							
		Бастапқы қалып – гимнастикалық қабырғаға жоғарыдан ұстап іліну.		кем емес		кем емес	
				5	5		6

2.1.	Т і к аяқтарды " бұрыш" позициясын а көтеру	Рет саны			6	
2.2.	Гимнастика л ы қ қабырғаға " бұрышпен" ілініп тұр. Позицияны ұстап тұру	сек	кем емес		кем емес	
			5	5	6	6
2.3.	"Көпір" жаттығуын, арқанмен жатып орындау. Иықтардың вертикалдан ауытқуы 45 ° - т а н аспайды. Позицияны ұстап тұру	сек	кем емес		кем емес	
			5	5	6	6

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр пән үшін норматив көрсетіледі

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері және спорттық біліктілік деңгейі
(спорттық санаттар) оқуға және оқу кезеңіне ауысуға арналған

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес	
			9,6	10,4
1.2.	Биік старттан 20 м жүгіру	сек	Одан артық емес	
			4,5	4,8
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			10	7
1.4.	Гимнастикалық орынықта тұрып алға еңкейу (орындық деңгейінен). Позицияны 3 сек ұстап тұрыңыз	см	кем емес	
			+4	+5

1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			140	120
1.6.	1 минут ішінде шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру	Рет саны	кем емес	
			27	21
2. Арнайы дайындық нормативтері				
2.1.	Аяқтың көмегімен 4 м арқанға өрмелеу	-	У а қ ы т т ы қоспағанда	-
2.2.	Аяқтың көмегімен 3 м арқанға өрмелеу	-	-	У а қ ы т т ы қоспағанда
2.3.	Турникке ілініп тұрып, айналып тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.4.	Гимнастикалық жердеде ілініп тұрып, айналып тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			-	3
2.5.	Параллель брусьяларда тіреп тұрып, қолды бүгу және жазу.	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.6.	Бастапқы қалып — гимнастикалық қабырғаға үстіңгі қармаумен ілініп тұру. Түзу аяқтарды "жоғары бұрыш" қалпында гимнастикалық қабырғаға тигенше көтеру.	Рет саны	кем емес	
			-	10
2.7.	Бастапқы қалып — гимнастикалық кілемде аяқтар сәл ашық, дене еңкейіп тұрған тіреу. Күшпен қол тіреуіне көтеріліп тұру.	Рет саны	кем емес	
			5	5
2.8.	Гимнастикалық тіректерде "бұрыш" тіреуі. Қалпын бекіту.	с	кем емес	
			10	10
2.9.	Тізелер кеудеге тартылған, аяқтар бүгіліп тұрған	с	кем емес	

	көлденең тіреу. Қалпын бекіту.		10	10
2.10.	Қол тіреуінде еденде, беті қабырғаға қараған, аяқтары қабырғаға тірелген. Қалпын бекіту.	с	кем емес	
			40	40
2.11.	Бір аяқта тұру, екінші аяқ көлденең деңгейде немесе одан жоғары көтерілген, қолдар екі жаққа созылған. Қалпын бекіту.	с	кем емес	
			5	5
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу кезеңіндегі оқыту кезеңі (үш жылға дейін)		Спорт санаттары - "үшінші жасөспірімдер спорт санаты", "екінші жасөспірімдер Спорт категориясы", "Алғашқы жасөспірімдер спорт санаты"	
3.2.	Оқу кезеңіндегі дайындық кезеңі (үш жылдан астам)		Спорт категориялары "үшінші спорт түрлері" санат", "екінші спорт санаты", "бірінші спорт санаты"	

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр сала бойынша спорттық біліктілік деңгейі мен деңгейі көрсетіледі

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) қабылдау мен спорттық жетілдіру кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,8	8,2
1.2.	Биік старттан 20 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			3,8	4,4
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			24	12
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+8	+10
1.5.	1 минут ішінде шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру	Рет саны	кем емес	
			40	30

1.6.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			200	170
2. Арнайы дайындық нормативтері				
2.1.	Аяқсыз арқанға өрмелеу 4 м	с	Одан артық емес	
			12,5	-
2.2.	Аяқсыз арқанға өрмелеу 3 м	с	Одан артық емес	
			-	10,0
2.3.	Бастапқы қалып — параллель брусьяларда аяқтары бірге, "бұрыш" тіреуінде. Күшпен денені бүгіп, қол тіреуіне көтеріліп тұру ("спичаг").	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.4.	Бастапқы қалып — гимнастикалық бердеде аяқтары сәл ашық, "бұрыш" тіреуінде. Күшпен денені бүгіп, қол тіреуіне көтеріліп тұру ("спичаг").	Рет саны	кем емес	
			-	5
2.5.	Гимнастикалық тіректерде "бұрыш" тіреуі. Қалпын бекіту.	с	кем емес	
			20	
2.6.	Бастапқы қалып — гимнастикалық қабырғаға үстіңгі қармаумен ілініп тұру. Түзу аяқтарды гимнастикалық қабырғаға тиетіндей етіп "жоғары бұрыш" қалпына көтеру.	Рет саны	кем емес	
			-	15
2.7.	Параллель брусьяларда тіреп тұрып, қолды бүгу және жазу.	Рет саны	кем емес	
			15	-
2.8.	Бастапқы қалып — гимнастикалық сақиналарда арқаны қисайтып іліну. Артқа қарай көлденең іліну қалпына түсу. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			10	-

2.9.	Бастапқы қалып — иықта тұру, қолдарымен гимнастикалық қабырғаға ұстау. Түзу денені 45°-қа төмен түсіру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	15
2.10.	Гимнастикалық сақиналарда ілініп тұрып, күшпен тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.11.	Бастапқы қалып — қол тіреуінде, жердеде тұру. Ілініп тұруға түсіп, тіреу қалпына денені жазып көтерілу, кейін қол тіреуіне серпіліп шығу.	Рет саны	кем емес	
			-	5
2.12.	Қол тіреуінде еденде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			30	
2.13.	Қол тіреуінде гимнастикалық бердеде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	30
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу кезеңіндегі оқыту кезеңі (үш жылға дейін)	СШҰ		

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр сала бойынша спорттық біліктілік деңгейі мен деңгейі көрсетіледі. Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ жоғары спорттық мінез-құлық деңгейіне оқуға және ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар)

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері				
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес	
			7,6	8,0
1.2.	Биік старттан 20 м жүгіру	сек	Одан артық емес	
			3,6	4,2
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			27	14
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып	см	кем емес	

	алға иілу (орындық деңгейінен)		+10	+12
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			230	180
1.6.	1 минут ішінде шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру	Рет саны	кем емес	
			45	34
2. Арнайы дайындық нормативтері				
2.1.	Аяқсыз арқанға өрмелеу 5 м	сек	Одан артық емес	
			7,8	9,0
2.2.	Параллель брусьяларда тіреп тұрып, қолды бүгу және жазу.	Рет саны	кем емес	
			15	-
2.3.	Бастапқы қалып — гимнастикалық бердеде аяқтары сәл ашық, "бұрыш" тіреуінде. Күшпен денені бүгіп, қол тіреуіне көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			-	8
2.4.	Қол тіреуінде көлденең, аяқтары сәл ашық, параллель брусьяларда немесе гимнастикалық тіректерде. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			10	-
2.5.	Гимнастикалық бердеде "жоғары бұрыш" жаттығуы, аяқтар тігінен. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	10
2.6.	Гимнастикалық сақиналарда ілініп тұрып, күшпен тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			6	-
	Бастапқы қалып — қол тіреуінде, жердеде тұру. Жердеге тимей артқа айналып қол тіреуінде тұруға шығу және ілініп тұруға түсу, кейін тіреу қалпына		кем емес	
				6

2.7.	денені жазып көтеріліп, қол тіреуінде серпіліп шығу.	Рет саны	-	
2.8.	Қол тіреуінде еденде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес 60	-
2.9.	Қол тіреуінде гимнастикалық бердеде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес -	60
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу кезеңіндегі оқыту кезеңі (үш жылға дейін)		СЖ	

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр сала бойынша спорттық біліктілік деңгейі мен деңгейі көрсетіледі

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Батут спорттық сақтандыру маталарымен	дана	1
2.	Гимнастикалық берде	дана	1
3.	Еденге арналған гимнастикалық берде	дана	1
4.	Биіктігі өзгертін гимнастикалық берде	дана	1
5.	Әйелдерге арналған гимнастикалық брусся	дана	1
6.	Ерлерге арналған гимнастикалық брусся	дана	1
7.	Салмағы өзгертін гантельдер (2-ден 6,5 кг-ға дейін)	Жиынтық	1
8.	Гимнастикалық саңырауқұлақ (600 мм), аяғы бар, тұтқасыз	дана	1

9.	Акробатикалық шыны талшықтан жасалған жолақ	Жиынтық	1
10.	Секіруге арналған жүгіріс жолы	Жиынтық	1
11.	Универсальды тіректерде әйелдерге арналған гимнастикалық жердь	дана	1
12.	Қабырғаға арналған айна (12х2 м)	дана	1
13.	Өрмелеуге арналған арқан (диаметрі 30 мм)	дана	2
14.	Еркін жаттығуларға арналған кілем	Жиынтық	1
15.	Айқас конь гимнастикалық	дана	1
16.	Биіктігі өзгеретін секіргіш конь	дана	1
17.	Спорттық магнезия	кг	Адамға шаққандағы 0,2
18.	Жабық магнезия контейнері	дана	6
19.	Гимнастикалық кілем	дана	50
20.	Қабықшалы кілем (200х300х40 см)	дана	2
21.	Гимнастикалық көпіршік	дана	6
22.	Музыкалық орталық	дана	1
23.	Гимнастикалық таяқ	дана	10
24.	Сақиналарды тоқтату үшін таяқ	дана	1
25.	Гимнастикалық турник	дана	1
26.	Биіктігі өзгеретін гимнастикалық турник (универсалды)	дана	1
27.	Сақиналармен блоктық ілгіш	жұп	1
28.	Сақтандыру тірегі	дана	2
29.	Сақтандыру шұңқырларына арналған поролон (1 м³ шұңқырға)	кг	40
30.	Сақиналы рамка	дана	1
31.	Гимнастикалық секіртпе	дана	20
32.	Гимнастикалық отырғыш	дана	8
33.	Гимнастикалық қабырға	дана	6

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

			Спорттық дайындықтың кезеңдері

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есеп бірлігі	Алғашқы дайындық кезеңі		Оқу-жаттығу кезеңі		Спортты жетілдіру кезеңі		Жоғары спорттық шеберлігі деңгейі	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл) (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл) (жылдар)
1.	Ерлерге арналған жарыс формасының комплекты	дана	Әр оқушыға	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Спорттық жаттығу костюмі	дана	Әр оқушыға	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Легкоатлетикалық кроссовкалар	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Әйелдерге арналған жарыс формасының комплекты	дана	Әр оқушыға	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Қолға арналған қорғаныс (әйелдерге)	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Қолға арналған қорғаныс (ерлерге)	жұп	Әр оқушыға	-	-	2	1	2	1	4	1

7.	Шұлық тар	жұп	Әр оқушыға	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Спорттық ұйақ киімі (тапочки)	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футбол қақысқа жеңді)	дана	Әр оқушыға	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Гимнастикалық чешки	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1

Ескерту: егер спорттағы әртүрлі дисциплиналар үшін инвентарь, жабдықтар және киім айырмашылықтары болса, әр дисциплинаға арналған нормалар көрсетілген

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 91 қосымша

Скейтбординг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Скейтбординг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – скейтбординг бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	В соответствии с уставом организации		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар	юниорлар/ 15 жасқа дейін қоса алғанда	-	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/	
	жасөспірімдер/16-19 жас қоса алғанда	-		
	жастар/20-21 жас қоса алғанда	-		

қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ересектер/22 жыл және одан жоғары жас	-	кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес		

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	примечание
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына
	ОЖТ – 2	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 1	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	СЖ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	юниорлар/ 15 жасқа дейін қоса алғанда					
	жасөспірімдер/16-19 жастар қоса алғанда					
	жастар/20-21 жастар қоса алғанда					
	ересектер/22 жыл және одан жоғары жас					
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар						

ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Региональн ые	Городские и районные	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 3	0	3	2	1	0	1
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	0	3	2	1	0	1
	СЖ – 1	0	3	2	1	0	1
	СЖ – 2	0	3	1	0	0	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	3
	ЖСШ	2	4	1	0	2	3
	Клубтар / секциялар	3	4	1	0	3	4
	ОЖТ – 1	4	4	1	0	4	4
	ОЖТ – 2						
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде						
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын							

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт			4	2			
федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытатын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы							

Виды соревнований	Медальдармен қамтамасыз ету													
	қыздар/ұлдар (11 жастан асқан емес)		қыздар/ұлдар (11 жастан асқан емес)		Кадеттер (15 жастан асқан емес)		қыздар/ұлдар (жастан асқан емес)		Жастар (21 жастан асқан емес)		Ересектер (22 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (35 жас және одан жоғары)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Облыстық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Республикалық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
ҚР чемпионаты	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Халықаралық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған комплектілер мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентімен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	+	+	+	+	+
Облыстық турнирлер	+	+	+	+	+
Республикалық турнирлер	+	+	+	+	+
Ресми облыстық жарыстар	+	+	+	+	+
Ресми республикалық жарыстар	+	+	+	+	+

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде	40	Ойындар, эстафеталар және басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық дамуды қамтамасыз ету. Қозғалысты үйлестіру және тепе-теңдік сезімін дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	
Техникалық	40	Скейтбордты басқару техникасының негіздері. Аяқтардың дұрыс орналасуына, жылдамдыққа, сырғанауға, тегіс бұрылыстарға, сондай-ақ тоқтаудың әртүрлі тәсілдеріне ерекше назар аудару қажет.
Тактикалық	5	Ең қарапайым комбинациялар, элементарлық техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	10	Скейтбордқа деген қорқынышты жеңу. Құралмен сенімді әрекеттесу дағдыларын дамыту..
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділік, шапшандық, қозғалыстық-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалмалы ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен және бір аяқпен секіру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	
Техникалық	45	Скейтбордта негізгі элементтерді орындау техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылыққа арналған жарыстар. Олли техникасы (скейтбордпен секіру).
Тактикалық	3	Ең қарапайым комбинациялар, элементарлық техника.
		Спорттағы жарақаттардың алдын алу. Спортшының моральдық

Теориялық	2	қасиеттерін тәрбиелеу. Скейтбордты басқару және сырғанау техникасы.
Психологиялық	10	Спортпен тұрақты айналысуға қызығушылық қалыптастыру, жаттығу әрекетіне бағдарды қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Жалпы дамытушы бағдарлама, икемділік пен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Доппен ойындарды қолдану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.). Велосипед тебу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	14	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	60	Скейтбордты басқару техникасын, олли (секіру) және базалық трюктерді жетілдіру.
Тактикалық	3	Скейтпаркте сырғанау тактикасының негіздері. Қозғалыстағы қарапайым комбинацияларды зерттеу.
Теориялық	2	Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	8	Жаттығу тапсырмаларын күрделендіру үшін қажетті спорттық маңызды тұлғалық және ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Скейтбординг терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Денсаулықты нығайту және спортшылардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	14	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	

Техникалық	60	Базалық флип-трюктер, сондай-ақ скейтпарктегі фигуралармен өзара әрекеттесудің элементтері: трамплиндерден секіру, слайдтар, грейндтер. Осы кезеңде трюк базасының тұрақтылығы мен әртүрлілігін арттыруға ерекше назар аудару маңызды.
Тактикалық	5	Скейтпаркте әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке сырғанау стилін қалыптастыру.
Теориялық	3	Қазақстан мен әлемдегі скейтбординг дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындық рөлі.
Психологиялық	2	Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету және жарыстардағы алдын-ала дайындық жағдайын басқару қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Трюк базасы мен терминология бойынша білімді дамыту. Топта жаттығуды бастамас бұрын разминка жүргізу дағдыларын жетілдіру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Дене салмағын пайдаланып аяқ күшін жаттықтыру. Скейтпаркте сырғанау кезінде төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	55	Трюктерді орындауда техникалық элементтерді жетілдіру. Трюктердің алдыңғы деңгейі, элементтер мен фигуралардың комбинациялары.
Тактикалық	10	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Өнер көрсету кезінде тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	4	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
		Спорттық қызметке бағыттылықты бекіту, өзін-өзі бақылауды жетілдіру және

Психологиялық	5	жарыстардағы алдын-ала дайындық жағдайын басқару қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы әріптестің техникасын орындау кезінде қателіктерді анықтау және түзету. Ресми қалалық жарыстарда төрешілікке қатысу: төреші, есепші төреші.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Жылдамдықтық және жылдамдық-қуат төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	55	Трюктердің тұрақтылығын және трюк базасының әртүрлілігін арттыру.
Тактикалық	9	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу.
Теориялық	10	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Трюктерді күрделендіруге бағдар беру.
Психологиялық	5	портшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсеруге белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Команданы жарыстарда басқару дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстарда төрешілікке қатысу: төреші, аға төреші, есепші төреші және хатшылық құрамында.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Скейтпарктегі жылдамдықтық және жылдамдық-қуат төзімділігін , қозғалыс жылдамдығын дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	

Техникалық	65	Скейтпарктегі базалық трюктер мен олардың комбинацияларының (сызықтарының) тұрақтылығын арттыру. Трюктерді орындау стиліне, соның ішінде шығу (уезд) және скейтпарктегі флоуға ерекше назар аудару маңызды.
Тактикалық	5	Әр түрлі стильдегі қарсыластармен өнер көрсетуге арналған тактикалық жоспарларды құру.
Теориялық	4	Спорттық дайындықты және өнер көрсетуді жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жарыс жолдарын тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағдарланған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құру қабілеті. Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстарда төрешілікке қатысу: төреші, аға төреші, есепші төреші және хатшылық құрамында.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Қол жеткізген деңгейді сақтау және күш, жылдамдық-қуат қасиеттерін, жылдамдықтық және ойын төзімділігін әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық дайындық үлесінің өсуі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	65	Осы кезеңде скейтпарктің барлық қолжетімді фигураларында трюктер мен олардың комбинацияларын орындауды үйрену қажет.
Тактикалық	7	Жарыс жолының тиімді траекториясын құру қабілеті.
Теориялық	3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жарыс жолдарын тактикалық талдау,

		тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өнер көрсетуге дайындық және жарыс нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету, спортта жоғары жетістіктерге қажет қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияны басқару қабілеті, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стреске төзімділік, жоғары жарыс мотивациясы, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзіндік бақылау күнделігін жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Білім беру ойындарында төрешілікке қатысу: жүргізуші төреші, хатшы, бас төреші ретінде .
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Қол жеткізген деңгейді сақтау және күш, жылдамдық-қуат қасиеттерін, жылдамдықтық және ойын төзімділігін әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық дайындық үлесінің өсуі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	65	Трюктер комбинацияларын жетілдіру. Флип-ин, флип-аут комбинациялары, фигураға кірісу және одан шығу вариациялары.
Тактикалық	7	Жарыс жолының тиімді траекториясын құру және оны ұстану қабілеті.
Теориялық	3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жарыс жолдарын тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өнер көрсетуге дайындық және жарыс нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Моральдық-қолданбалы қасиеттерді дамыту, жарыстар мен жаттығу кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге мотивацияны дамыту .

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде жарыстарды төрешілік ету: бас төреші, аға төреші, жүргізуші төреші, бас хатшы қызметтерінде
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Трюктерді жетілдірудің негізі ретінде физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	68	Трюктердің жеке стилін және жарыс сызықтарын дамыту. Трюктер комбинацияларын жетілдіру және олардың күрделілігін арттыру.
Тактикалық	2	Әр түрлі стильдегі қарсыластармен өнер көрсетуге арналған тактикалық жоспарларды құру. Белгілі қарсыластарға жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, өнер көрсетулерді талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	1	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Қарсыластардың өнер көрсетуін тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	5	Жаттығу процесінде өз бетінше ойлау қабілетін дамыту. Оны талдап, түзете білу дағдысын меңгеру..
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезінде қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жастағы топтардағы білім алушыларға жеке жаттығулар мен қабылдауларды үйретуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстар протоколын жүргізу тәсілдерін меңгеру. Республикалық ресми жарыстарда төрешілік жасау.

Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері
(ұлдар/қыздар 7-9 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	Қыздар			Ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
15 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
3x10 м қайталмалы жүгіріс	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
3 метрлік аймақта қозғалу	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
30 м жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	

	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,6-5,7 5,8-5,9
30 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5 4 3 2	33 32-31 30-28 27-26	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8
3 x 10 м қайталмалы жүгіріс	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5 4 3 2	17 16-15 14-13 12-11	19 18-17 16-15 14-13	21 20-19 18-17 16-15	22 21-20 19-18 17-16

(ұлдар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 м жүгіру	5 4 3 2	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-6,0	5,1 5,2-5,3 5,4-5,5 5,6-5,8	5,0 5,1-5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	4,8 4,9-5,0 5,1-5,2 5,3-5,4
30 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5 4 3 2	34 33-32 31-30 29-28	40 39-38 37-36 35-34	45 44-43 42-42 41-40	50 49-48 47-45 44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	160 159-155 154-150 149-145	175 174-170 169-165 164-160	185 184-180 179-175 174-170	195 194-190 189-185 184-180
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	5 4 3 2	15 14-13 12-11 10-9	19 18-17 16-15 14-13	22 21-20 19-18 17-16	35 34-33 32-31 30-29
	5 4	7,7 7,8-8,3	7,7 7,8-8,3	7,6 7,7-8,0	7,5 7,6-7,9

3 x 10 м қайталмалы жүгіріс	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік аймақта қозғалу	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
30 м жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
45 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Орнынан ұзындыққа секіру	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
3 x 10 м қайталмалы жүгіріс	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(ұлдар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
	5	4,7	4,6	4,5	4,4

30 м жүгіру	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
45 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Перекладинада ілініп тұрып тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
3 x 10 м қайталмалы жүгіріс	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Оқу топтарындағы білім алушыларға арналған техникалық-итактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Техникалық қабылдаудың атауы	Өлшем бірлігі	Орындау бағасы
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жылдамдықпен жүру	шеберлік	+
Бұрылулар, тик-так	шеберлік	+
Тежелу/тоқтау	шеберлік	+
Тейл мен ноузда бұрылулар	шеберлік	+
Свичте, фэки қалпында жүру	шеберлік	+
Минирампта сырғанау	шеберлік	+
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Пулде пампинг	шеберлік	+
Мини-рампка друп-ин	шеберлік	+
Мини-рампта/квотерде базалық бұрылулар	шеберлік	+
Олли (секіру)	20 см	5
	15 см	4
	10 см	3

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Олли / олли 180 (FS/BS)	шеберлік	+
Fakie ollie / Nollie (FS/BS)	шеберлік	+
FS/BS 50-50 grind	шеберлік	+
FS/BS boardslide, noseslide	шеберлік	+
Мануал	3 м	5
	2 м	4
	1 м	3
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Rock to fakie	шеберлік	+
Rock'n'roll	шеберлік	+
Air 180 (FS/BS)	шеберлік	+
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Флип-трюктер: BS/FS kickflip, heelflip, shuvit	шеберлік	+
Граиндтар: 5-0, crooked, feeble, smith	шеберлік	+
Слайдтар: FS/BS tailslide, bluntslide	шеберлік	+
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
жеке "Бизнес-трюк"	шеберлік	+
Kickflip to 50-50	шеберлік	+
FS/BS Nosegrind	шеберлік	+
FS/BS Bigspin	шеберлік	+
Fakie 360	шеберлік	+
Ескерту – шеберлік дағдығы спортшы трюкті тұрақты және қателіксіз орындаған кезде меңгерілген деп есептеледі.		
Спорттық жетілдіру топтары (1-о.ж, 2-о.ж., 2-жылдан асқан)		
Рампта: Air 360 + grab	шеберлік	+
Грэбтер: Japan, judo, Madonna, Stalefish,	шеберлік	+
Рампта : Axel stall, Tail stall, blunt stall	шеберлік	+
Скейтпарктің ең үлкен элементтерінде базалық трюктер	шеберлік	+
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Трюктер комбинациясы: флип-ин/флип-аут	шеберлік	+
Слайдтар/грейндер комбинациясы	шеберлік	+
Скейтпарктің ең үлкен элементтерінде күрделі трюктер	шеберлік	+
360 ollie / nollie / fakie / switch	шеберлік	+

[illegible]

21	Жаттығуға арналған фигуралар	жиынтық	команда	1	2	1	2	1	2	1	2		
22	Велосипед	дана	адам	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

Қамтамасыз ету нормалары													
№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жүп (2 адам, жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, тобы және т.б.)	Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)
	4 1 кіші бөлім. Скейт бордин г												
1	Кеды	жүп (2 дана)	адам	2	1	2	1	7	1	7	1	5	1
2	Дулыға	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Қорға ғыш	жиынты ық	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Скейт бордка а арналған қап	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 92 қосымша

Классикалық және жағажай волейболынан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Классикалық және жағажай волейболы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – классикалық және жағажай волейболы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АД– 1	12-16	8	416
	АД– 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-16	12	624
	ОЖТ – 2	10-16	14	728

мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	10-16	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	10-16	20	1040
	СЖ – 1	6-12	24	1248
	СЖ – 2	6-12	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	6-12	28	1456
	ЖСШ	5-8	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер 13-16 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Кіші жас 17-20 жас			
	Жастар 21 жас			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары		Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың	Кешенді медициналық	

	Дайындық кезеңі/жас	алдында дайындық ОЖЖ	алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдік шақ 13-16 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Кіші жас 17-20 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар 21 жастан бастап	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт)	БД-1	0	0	0	0	0	0
	БД-2	0	1	1	3	0	0
	ОЖТ-1	1	2	4	4	1	6
	ОЖТ-2	1	3	4	4	3	6
	ОЖТ-3	3	5	4	4	3	6
	ОЖТ 3-ші ож.	3	7	4	4	3	7
	СЖ-1	7	8	4	4	7	8
	СЖ-2	7	8	4	4	7	8
	СЖ 2-ші ож.	7	8	4	4	7	8
	ЖСЖ	7	9	4	4	7	9

клубтары, спорт секциялары)	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,		

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету (1 старт үшін)									
	9 - 12 жас аралығындағы балалар		Жасөспірімдік шақ 13-16 жас		Кіші жас 17-20 жас		Жастар 21 жастан бастап		Жас санаты (Ересектер) 23 жастан бастап	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыстық турнирлер	2	108	3	162	3	162	1	54	-	-
Республикалық турнирлер	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми аймақтық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми Республикалық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Халықаралық жарыстар	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету (1 старт үшін)									
	9-12 жас аралығындағы балалар		Жасөспірімдік шақ 13-16 жас		Кіші жас 17-20 жас		Жастар 21 жастан бастап		Жас санаты (Ересектер) 23 жастан бастап	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	108	3	162	3	162	1	54	-	-
Республикалық турнирлер	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми аймақтық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми Республикалық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Халықаралық жарыстар	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт түрлерінен жоғары санатты төреші	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	10	9	3	2	-
Облыстық турнирлер	10	9	2	2	1
Республикалық турнирлер	3	7	5	5	4

Ресми аймақтық жарыстар	10	9	2	2	1
Р е с м и республикалық жарыстар	3	7	5	5	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	28	Жан-жақты физикалық даму. Тірек-қимыл аппаратын нығайту. Дене қасиеттерін дамыту – күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік. Функционалдық мүмкіндіктер мен метаболикалық процестерді жақсарту. Топты басқаруға арналған саптық жаттығулары мен командалары; гимнастика, жеңіл атлетика, акробатика, белсенді және спорттық ойындар.
Арнайы дене дайындығы	14	Дене қабілеттерін дамыту: аяқтың, қолдың, иық белдеуінің, дененің бұлшық еттерінің жылдамдық-күш қабілеттерін; қозғалыс жылдамдығы және күрделі реакциялар; жылдамдық, секіру және ойынға төзімділік; акробатикалық және секіру ептілігі; икемділік. Волейболдан жарыс жаттығулары (техникалық және ойын жаттығулары бойынша жарыстар), сондай-ақ қимыл-қозғалыс құрылымы мен жүйке-бұлшықет күштерінің сипаты бойынша жарыс жаттығуларының қимылдарына ұқсас дайындық жаттығулары.
Техникалық дайындық	28	Волейбол техникасының негізгі дағдыларын дамыту. Тұру және қозғалыс. Тікелей қызмет көрсету. Екі қолмен жоғарыдан өту. Екі қолмен астынан қабылдау. Шабуыл соққысы.
		Ойында тактикалық әрекеттерді орындауға қажетті физикалық

Тактикалық дайындық	12	қабілеттер мен ерекше қасиеттерді дамыту, оның ішінде күрделі реакциялардың жылдамдығын, жеке қозғалыстар мен әрекеттердің жылдамдығын, қозғалыс жылдамдығын, бақылауды, зейінді бір әрекеттен екіншісіне ауыстыруды;
Теориялық дайындық	2	Гигиена негіздері және салауатты өмір салты. Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері. Спорт түрлері және олардың ерекше белгілері. Волейбол ойынындағы жеке және топтық тактика және оларды жарыста орындау.
Психологиялық дайындық	2	Психологиялық дайындықты арттыру. Адамгершілігі жоғары волейболшыны дамыту; қабылдау процестерін дамыту; зейінді дамыту: көлемі, қарқындылығы, тұрақтылығы, таралуы және ауысуы; өз эмоцияларын басқару қабілетін дамыту; және ерік-жігерін дамыту.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	12	Әртүрлі жылдамдық жаттығуларын кезектестіру (бір-бірімен); Қозғалыстың, қабылдаудың және берудің, қызмет көрсетудің, шабуылдың соққыларын және бөгеудің әртүрлі әдістерімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған кезектесіп жаттығулар (дайындық жаттығуларымен имитацияланған) ; Волейболға, волейболға қызмет көрсетусіз дайындық ойындары; Оқыту ойындары. Өтілген материал негізінде техника мен тактика бойынша ойын ішіндегі тапсырмалар.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	-	-
Бақылау және аударма сынақтары	2	-
Барлығы	10 0 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Жан-жақты физикалық даму. Тірек-қимыл аппаратын нығайту.

Жалпы дене дайындығы	27	Дене қасиеттерін дамыту – күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік. Функционалдық мүмкіндіктер мен метаболикалық процестерді жақсарту. Топты басқаруға арналған саптық жаттығулары мен командалары; гимнастикадан, жеңіл атлетикадан , акробатикадан, белсенді және спорттық ойындардан жаттығулар .
Арнайы дене дайындығы	17	Дене қабілеттерін дамыту: аяқтың, қолдың, иық белдеуінің, дененің бұлшық еттерінің жылдамдық-күш қабілеттерін; қозғалыс жылдамдығы және күрделі реакциялар; жылдамдық, секіру және ойынға төзімділік; акробатикалық және секіру ептілігі; икемділік. Волейболдан жарыс жаттығулары (техникалық және ойын жаттығулары бойынша жарыстар), сондай-ақ қимыл-қозғалыс құрылымы мен жүйке-бұлшықет күштерінің сипаты бойынша жарыс жаттығуларының қимылдарына ұқсас дайындық жаттығулары.
Техникалық дайындық	25	Волейбол техникасының негізгі дағдыларын дамыту. Тұру және қозғалыс. Тікелей қызмет көрсету. Екі қолмен жоғарыдан өту. Екі қолмен астынан қабылдау. Шабуыл соққысы.
Тактикалық дайындық	13	Ойында тактикалық әрекеттерді орындауға қажетті физикалық қабілеттер мен ерекше қасиеттерді дамыту, оның ішінде күрделі реакциялардың жылдамдығын, жеке қозғалыстар мен әрекеттердің жылдамдығын, қозғалыс жылдамдығын, бақылауды, зейінді бір әрекеттен екіншісіне ауыстыруды;
Теориялық дайындық	2	Гигиена негіздері және салауатты өмір салты. Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері. Спорт түрлері және олардың ерекше белгілері. Волейбол

		ойынындағы жеке және топтық тактика және оларды жарыста орындау.
Психологиялық дайындық	1	Психологиялық дайындықты арттыру. Волейболшылардың бойында адамгершілік жоғары тұлғаны дамыту; қабылдау процестерін дамыту ; зейінді дамыту: көлемі, қарқындылығы, тұрақтылығы, таралуы және ауысуы; өз эмоцияларын басқару қабілетін дамыту; еріктік қасиеттерді дамыту.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	11	Әртүрлі жылдамдық жаттығуларын кезектестіру (бір-бірімен); Қозғалыстың, қабылдаудың және берудің, қызмет көрсетудің, шабуылдың соққыларын және бөгеудің әртүрлі әдістерімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған кезектесіп жаттығулар (дайындық жаттығуларымен имитацияланған) ; Волейболға, волейболға қызмет көрсетусіз дайындық ойындары; Оқыту ойындары. Өтілген материал негізінде техника мен тактика бойынша ойын ішіндегі тапсырмалар.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	-	
Бақылау және аударма сынақтары	4	-
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	22	Дене дайындығын деңгейін арттыру. Қол және иық белдеуі бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (жеке, жұппен, басылған шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - торс және мойын бұлшықеттері үшін (басты солға, оңға еңкейту және бұру, салмақпен жаттығулар); - көпсайыстар: спринтерлік жүгіру, секіру, лақтыру, аралас (3-тен 5-ке дейін); - спорттық ойындар
		Дене шынықтыру деңгейін арттыру. Жылдамдық дағдыларын қалыптастыруға арналған

Арнайы дене дайындығы	17	жаттығулар; - секіру қабілетін дамыту ; - допты қабылдау және беру үшін қажетті қасиеттерді дамыту; - допты беру кезінде қажетті қасиеттерді дамыту; - шабуыл соққыларын орындауға қажетті қасиеттерді дамыту; - бұғаттау кезінде қажетті қасиеттерді дамыту.
Техникалық дайындық	22	Шабуыл жасау әдістері; Допты беру; Шабуылдық ереуіл; Қорғаныс техникасы; Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау; Әлсіз соққылардан жоғарыдан допты қабылдау; Блок жасау.
Тактикалық дайындық	14	Шабуыл тактикасы; Допты беру; Қызмет көрсету; Топтық әрекеттер; Топтық әрекеттер; Қорғаныс тактикасы; Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Волейбол ойынының жағдайы және дамуы. Жұмыс жүктемесі және демалыс. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: Мақсаттылық пен табандылық; Төзімділік және өзін-өзі бақылау; Шешімділік пен батылдық; Бастама және тәртіп.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	13	Жеке техникалық әдістер бойынша дайындық және көмекші жаттығуларды кезектестіру; және техникалық әдістерді орындауда арнайы дағдыларды дамыту үшін дайындық жаттығуларын кезектестіру. Үйренген техникалық әдістерді әр түрлі комбинацияда кезектестіру: шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста; Үйренілген тактикалық әрекеттердің кезектесуі: жеке, топтық, командалық – шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста. Үйренген техникалық қимылдарды бірнеше рет орындау – жеке және комбинацияда. Үйренген тактикалық әрекеттерді бірнеше рет орындау. Доп қабылдау кезінде ойыншылардың орналасуы, екінші допты беруші 2-зона ойыншысы орындағанда (2-зона ойыншы). Бәсекелестік жағдайында үйренген техникалық

		және тактикалық арсеналды пайдалана отырып, ойындарды бақылау және жоспарлау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Волейбол терминологиясын меңгеру. Ойын барысында оқушыларды бақылап, қателерін анықтау. Дене шынықтыру жаттығуларын жасау, қозғалысқа жаттықтыру, допты беру және қабылдау, үстіңгі қызмет көрсету. Өз тобыңыздағы жаттығу ойындарына төрешілік ету (жеңілдетілген ережелерді қолдану).
Бақылау және аударма сынақтары	4	
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	22	Дене дайындығын деңгейін арттыру. Қол және иық белдеуі бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (жеке, жұппен, басылған шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - торс және мойын бұлшықеттері үшін (басты солға, оңға еңкейту және бұру, салмақпен жаттығулар); - көпсайыстар: спринтерлік жүгіру, секіру, лақтыру, аралас (3-тен 5-ке дейін); - спорттық ойындар
Арнайы дене дайындығы	16	Дене шынықтыру деңгейін арттыру. Жылдамдық дағдыларын қалыптастыруға арналған жаттығулар; - секіру қабілетін дамыту ; - допты қабылдау және беру үшін қажетті қасиеттерді дамыту; - допты беру кезінде қажетті қасиеттерді дамыту; - шабуыл соққыларын орындауға қажетті қасиеттерді дамыту; - бұғаттау кезінде қажетті қасиеттерді дамыту.
Техникалық дайындық	23	Шабуыл жасау әдістері; Допты беру; Шабуылдық ереуіл; Қорғаныс техникасы; Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау; Әлсіз соққылардан жоғарыдан допты қабылдау; Блок жасау.
		Шабуыл тактикасы; Допты беру; Қызмет көрсету; Топтық

Тактикалық дайындық	15	әрекеттер; Топтық әрекеттер; Қорғаныс тактикасы; Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Волейбол ойынының жағдайы және дамуы. Жұмыс жүктемесі және демалыс. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту; Мақсаттылық пен табандылық; Төзімділік және өзін-өзі бақылау; Шешімділік пен батылдық; Бастама және тәртіп.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	14	Жеке техникалық әдістер бойынша дайындық және көмекші жаттығуларды кезектестіру; және техникалық әдістерді орындауда арнайы дағдыларды дамыту үшін дайындық жаттығуларын кезектестіру. Үйренген техникалық әдістерді әр түрлі комбинацияда кезектестіру: шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста; Үйренілген тактикалық әрекеттердің кезектесуі: жеке, топтық, командалық – шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста. Үйренген техникалық қимылдарды бірнеше рет орындау – жеке және комбинацияда. Үйренген тактикалық әрекеттерді бірнеше рет орындау. Доп қабылдау кезінде ойыншылардың орналасуы, екінші допты беруші 2-зона ойыншысы орындағанда (2-зона ойыншы). Бәсекелестік жағдайында үйренген техникалық және тактикалық арсеналды пайдалана отырып, ойындарды бақылау және жоспарлау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	2	Волейбол терминологиясын меңгеру. Ойын барысында оқушыларды бақылап, қателерін анықтау. Дене шынықтыру жаттығуларын жасау, қозғалысқа жаттықтыру, допты беру және қабылдау, үстіңгі қызмет көрсету. Өз тобыңыздағы жаттығу ойындарына төрешілік ету (жеңілдетілген ережелерді қолдану).
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100%	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	13	Дене дайындығын деңгейін арттыру. Қол және иық белдеуі бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (жеке, жұппен, басылған шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - торс және мойын бұлшықеттері үшін (басты солға, оңға еңкейту және бұру, салмақпен жаттығулар); - көпсайыстар: спринтерлік жүгіру, секіру, лақтыру, аралас (3-тен 5-ке дейін); - спорттық ойындар
Арнайы дене дайындығы	15	Дене шынықтыру деңгейін арттыру. Жылдамдық дағдыларын қалыптастыруға арналған жаттығулар; - секіру қабілетін дамыту; - допты қабылдау және беру үшін қажетті қасиеттерді дамыту; - допты беру кезінде қажетті қасиеттерді дамыту; - шабуыл соққыларын орындауға қажетті қасиеттерді дамыту; - бұғаттау кезінде қажетті қасиеттерді дамыту.
Техникалық дайындық	25	Шабуыл жасау әдістері; Допты беру; Шабуылдық ереуіл; Қорғаныс техникасы; Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау; Әлсіздерден допты жоғарыдан қабылдау; Блоктау.
Тактикалық дайындық	18	Шабуыл тактикасы; Допты беру; Қызмет көрсету; Топтық әрекеттер; Топтық әрекеттер; Қорғаныс тактикасы; Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Волейбол ойынының жағдайы және дамуы. Жұмыс жүктемесі және демалыс. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту; Мақсаттылық пен табандылық; Төзімділік және өзін-өзі бақылау; Шешімділік пен батылдық; Бастама және тәртіп.
		Жеке техникалық қозғалыстарға дайындық және кіріспе жаттығуларды ауыстыру; және техникалық қозғалыстарды орындауда нақты дағдыларды дамыту үшін дайындық

Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	18	жаттығуларын кезектестіру. Үйренген техникалық қимылдарды әр түрлі комбинацияда ауыстыру: шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста; Үйренілген тактикалық әрекеттердің кезектесуі: жеке, топтық, командалық – шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста. Үйренген техникалық қимылдарды бірнеше рет орындау – бөлек және комбинацияда. Үйренген тактикалық әрекеттерді бірнеше рет орындау. Допты қабылдау кезінде, екінші пасты 2-аймақтағы ойыншы (2-аймақтағы ойыншы) жасаған кезде ойыншылардың орналасуы. Бәсекелестік жағдайында үйренген техникалық және тактикалық арсеналды пайдалана отырып, ойындарды бақылау және жоспарлау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Волейбол терминологиясын меңгеру. Ойын барысында оқушыларды бақылап, қателерін анықтау. Дене шынықтыру жаттығуларын жасау, қозғалысқа жаттықтыру, допты беру және қабылдау, үстіңгі қызмет көрсету. Өз тобыңыздағы жаттығу ойындарына төрешілік ету (жеңілдетілген ережелерді қолдану).
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10	Дене дайындығын арттыру. Жеңіл атлетика жаттығулары (жүгіру, секіру, лақтыру, көпсайыс); спорттық ойындар; жүзу.
Арнайы дене дайындығы	14	Дене дайындығын арттыру. Дене қасиеттерін дамытуға ықпал ететін жаттығулар (медициналық шарларды, гантельдерді, резенке амортизаторларды қолдану); - орнында және қозғалу кезінде бір және екі аяқпен секіру, бір нәрсеге жету үшін жоғары секіру, секірумен секіру, арқанмен секіру;

		- тік беткейлерде жүгіру, аяқ киімсіз құмда жүгіру; - секіру қабілетін дамыту (үгінділер жолы) , баспалдақпен жоғары секіру, әр адыммен басу
Техникалық дайындық	23	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Допты қабылдау. Блоктау
Тактикалық дайындық	22	Шабуыл тактикасы. Допқа қызмет ету. Топтық әрекеттер. Қорғаныс тактикасы. Топтық әрекеттер.
Теориялық дайындық	3	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер; Жаттығу кезіндегі гигиена, дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау және алғашқы медициналық көмек көрсету; Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Волейболды оқыту әдістемесінің негіздері; Жарыстардың ережелері , ұйымдастыру және өткізу.
Психологиялық дайындық	2	Күшті ерік-жігерді дамыту: Мақсаттылық пен табандылық. Төзімділік және өзін-өзі бақылау. Шешімділік пен батылдық. Бастама және тәртіп.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	21	Техникалық қозғалыстар аясында дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Оларды тұтастай қозғалыстың орындалуымен біріктіріңіз. Техникалық қозғалыстарды қайталап орындау арқылы нақты физикалық қабілеттерді дамыту. Тактикалық әрекеттерді қайталап орындау арқылы техникалық дағдыларды жетілдіруге арналған жаттығулар. Тактикалық әрекеттер арасында ауысу: топ ішінде жеке, топ ішінде топ (шабуылда және қорғаныста бөлек) . Жеке, топтық және командалық әрекеттерде жеке қорғаныс және шабуыл жасау.
		Оқушылардың екі жақты ойындар мен жарыстарда техникалық қозғалыстарды орындауын бақылау; Дене шынықтыру, техникалық қозғалыстар мен

Нұсқаушы және төреші тәжірибе	2	тактикалық әрекеттерді үйрету үшін жаттығулардың жоспарларын әзірлеу; Төрешілік жаттығулары. Бірінші және екінші төрешілердің міндеттерін орындау және техникалық есептерді жүргізу.
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	11.5	Дене дайындық деңгейін арттыру. Салмақ жаттығулары (гантельдер, қарсыласу белдіктері, жеңіл атлетика, гимнастика және көпсайыс); жаттығулардың реттілігін, сонымен қатар орындалатын жұмыс пен демалыс көлемін қатаң сақтай отырып, айналмалы жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту.
Арнайы дене дайындығы	13.5	Дене дайындық деңгейін арттыру. Техникалық волейбол дағдыларына қатысатын бұлшықеттерді дамыту үшін салмақтарды (гантельдер, резеңкелер) қолдану және т.б.
Техникалық дайындық	19	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Блоктау.
Тактикалық дайындық	23	Шабуыл тактикасы. Топтық әрекеттер. Топтық әрекеттер. Ойыншының орналасуы. Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Жаттығу үрдісінің гигиенасы және медициналық бақылау. Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Ойыншылардың жарыстар алдындағы бағдары және ойыннан кейінгі талдау.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: шешімділік пен табандылық; төзімділік және өзін-өзі бақылау; батылдық пен батылдық; бастама мен тәртіп
		Техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге және

Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	22	командалық жұмыста ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған, қарқындылығы мен дозасы жоғарылатылған шабуылда және қорғаныста техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттер арасында ауысуға арналған жаттығулар; жаттықтыру ойындары. Ойын ішіндегі тапсырмалар жүйесі техникалық және тактикалық дайындыққа арналған негізгі оқу жоспарының материалын қамтиды. Бұл міндеттер қазіргі ойын жағдайына байланысты шабуылда және қорғаныста нақты әрекеттерді таңдауды қамтиды.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Арнайы білім деңгейі волейбол шеберлігіне кіріспе оқыту әдістемесінде, жаттығу әдістерінде, жарыс ережелерінде және оларды ұйымдастыруда анықталады. Жаттығудың әртүрлі түрлеріне, жеке бөлімшелерді өткізуге және бүкіл оқу сабағына арналған жаттығулар кешенін құрудағы практикалық дағдылар мен дағдылардың деңгейі анықталады. Жаттығулар мен командалық ойындарға төрешілік ету және жарыстарды өткізу қамтамасыз етіледі. Бұл жұмыс практикалық және ағымдағы сабақтар, ойын жаттығулары, сынақ ойындары, жарыстар кезінде жүзеге асырылады.
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	1 2	Дене дайындығын арттыру. Салмақ жаттығулары (гантельдер, қарсыласу белдіктері, жеңіл атлетика, гимнастика және көпсайыс); жаттығулардың реттілігін, сонымен қатар орындалатын жұмыс пен демалыс көлемін қатаң сақтай отырып, айналмалы жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту.

Арнайы дене дайындығы	1 4	Дене дайындығын арттыру. Техникалық волейбол дағдыларына қатысатын бұлшықеттерді дамыту үшін салмақтарды (гантельдер, резеңкелер) қолдану және т.б.
Техникалық дайындық	1 9	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Блоктау.
Тактикалық дайындық	23	Шабуыл тактикасы. Топтық әрекеттер. Топтық әрекеттер. Ойыншының орналасуы. Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Жаттығу үрдісінің гигиенасы және медициналық бақылау. Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Ойыншылардың жарыстар алдындағы бағдары және ойыннан кейінгі талдау.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: шешімділік пен табандылық; төзімділік және өзін-өзі бақылау; батылдық пен батылдық; бастама мен тәртіп
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	21	Техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге және командалық жұмыста ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған , қарқындылығы мен дозасы жоғарылатылған шабуылда және қорғаныста техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттер арасында ауысуға арналған жаттығулар; жаттықтыру ойындары. Ойын ішіндегі тапсырмалар жүйесі техникалық және тактикалық дайындыққа арналған негізгі оқу жоспарының материалын қамтиды. Бұл міндеттер қазіргі ойын жағдайына байланысты шабуылда және қорғаныста нақты әрекеттерді таңдауды қамтиды.
		Арнайы білім деңгейі волейбол шеберлігіне кіріспе оқыту әдістемесінде, жаттығу әдістерінде, жарыс ережелерінде және оларды ұйымдастыруда анықталады. Жаттығудың әртүрлі

Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	түрлеріне, жеке бөлімшелерді өткізуге және бүкіл оқу сабағына арналған жаттығулар кешенін құрудағы практикалық дағдылар мен дағдылардың деңгейі анықталады. Жаттығулар мен командалық ойындарға төрешілік ету және жарыстарды өткізу қамтамасыз етіледі. Бұл жұмыс практикалық және ағымдағы сабақтар, ойын жаттығулары, сынақ ойындары, жарыстар кезінде жүзеге асырылады.
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	1 2	Дене дайындығын арттыру. Салмақ жаттығулары (гантельдер, қарсыласу белдіктері, жеңіл атлетика, гимнастика және көпсайыс); жаттығулардың реттілігін, сонымен қатар орындалатын жұмыс пен демалыс көлемін қатаң сақтай отырып, айналмалы жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту.
Арнайы дене дайындығы	1 4	Дене дайындығын арттыру. Техникалық волейбол дағдыларына қатысатын бұлшықеттерді дамыту үшін салмақтарды (гантельдер, резеңкелер) қолдану және т.б.
Техникалық дайындық	18	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Блоктау.
Тактикалық дайындық	23	Шабуыл тактикасы. Топтық әрекеттер. Топтық әрекеттер. Ойыншының орналасуы. Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3.5	Жаттығу үрдісінің гигиенасы және медициналық бақылау. Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Ойыншылардың жарыстар алдындағы бағдары және ойыннан кейінгі талдау.

Психологиялық дайындық	2.5	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: шешімділік пен табандылық; төзімділік және өзін-өзі бақылау; батылдық пен батылдық; бастама мен тәртіп
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	21	Техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге және командалық жұмыста ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған, қарқындылығы мен дозасы жоғарылатылған шабуылда және қорғаныста техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттер арасында ауысуға арналған жаттығулар; жаттықтыру ойындары. Ойын ішіндегі тапсырмалар жүйесі техникалық және тактикалық дайындыққа арналған негізгі оқу жоспарының материалын қамтиды. Бұл міндеттер қазіргі ойын жағдайына байланысты шабуылда және қорғаныста нақты әрекеттерді таңдауды қамтиды.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Арнайы білім деңгейі волейбол шеберлігіне кіріспе оқыту әдістемесінде, жаттығу әдістерінде, жарыс ережелерінде және оларды ұйымдастыруда анықталады. Жаттығудың әртүрлі түрлеріне, жеке бөлімшелерді өткізуге және бүкіл оқу сабағына арналған жаттығулар кешенін құрудағы практикалық дағдылар мен дағдылардың деңгейі анықталады. Жаттығулар мен командалық ойындарға төрешілік ету және жарыстарды өткізу қамтамасыз етіледі. Бұл жұмыс практикалық және ағымдағы сабақтар, ойын жаттығулары, сынақ ойындары, жарыстар кезінде жүзеге асырылады.
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Дене дайындығын арттыру. Жаттығулар реттілігін, сонымен қатар дұрыс жаттығулар мен демалыс уақыттарын қатаң сақтай отырып, тізбекті жаттығуларды

Жалпы дене дайындығы	1 1 ,8	пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту . Көп оқиғадан тұратын оқиғалар: спринт, секіру, лақтыру және аралас оқиғалар (3-тен 7-ге дейін). Спорттық ойындар (баскетбол, гандбол).
Арнайы дене дайындығы	1 3 ,8	Дене дайындығын арттыру . Ойын жағдайларына жылдам жауап беруді дамыту. Жылдамдық пен күшті дамытуға арналған жаттығулар. Секіру қабілеті мен секіруге төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар. Волейболда техникалық қозғалыстарды орындауға қажетті дағдыларды дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	1 8 ,8	Шабуыл жасау әдістері (допсыз әрекеттер) Тұрыс және қозғалыстар . Шабуыл жасау тәсілдері (доппен қимылдар) . Допты беру. Допқа қызмет ету . Шабуыл соққысы . Қорғаныс әдістері (допсыз әрекеттер) Қозғалыс және қалыптар . Допты қабылдау . Блоктау .
Тактикалық дайындық	22, 6	Жеке әрекеттер – бірінші өту сипатына және серіктестердің жағдайына байланысты екінші өтудің орны мен әдістерін таңдау; - биіктік, қашықтық және жылдамдық бойынша әр түрлі секундтық өтулерден кейінгі шабуыл соққысы; және шабуылдық соққы әдістерінің кезектесуі – соққының бағыты, күші мен дәлдігі үшін соққылар; - блокқа қарсы шабуыл соққысы, әлсіз блокатор арқылы; - шабуылдаушы соққыға еліктеу және бір қолмен алдау ("жеңілдік") жақын және алыс аймақтарға, жүгіру бағытының оң және сол жағына. Шабуыл тактикасы (топтық әрекеттер); Қорғаныс тактикасы (жеке әрекеттер)
Теориялық дайындық	3.2	Дене жаттығуларының әсерінен адам денесінің дамуына байланысты оның құрылысын талқылау; Дене-техникалық дайындық бойынша Мемлекеттік ұлттық ғылыми орталығында сабақ өткізу әдістемесін меңгеру.

[illegible]

1.1.	Қайталап жүгіру 5*6 м	сек	11	10-нан 5	11.5	10-нан 5	10.9	10-нан 5	11.2	10-нан 5
1.2.	Орнынан ұзындық а секіру	см	кем емес		кем емес		кем емес		кем емес	
			200	10-нан 5	190	10-нан 5	210	10-нан 5	200	10-нан 5
1.3.	Арқада жатып, денені көтеру	Рет саны	кем емес		кем емес		кем емес		кем емес	
			21	10-нан 5	18	10-нан 5	27	10-нан 5	24	10-нан 5
1.4.	30 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес		артық емес		артық емес	
			5.1	10-нан 5	5.7	10-нан 5	5.0	10-нан 5	5.5	10-нан 5
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
2.1.	Орыннан қолды сермеп жоғарыға секіру	см	кем емес		кем емес		кем емес		кем емес	
			54	10-нан 5	46	10-нан 5	56	10-нан 5	47	10-нан 5

Оқу-жаттығу топтары үшін

Жоқ. б/б	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Баға	қыздар	Баға
1. Жалпы дене шынықтыру даярлығының стандарттары (GPT)						
1.1.	30 м жүгіру	сек	артық керек емес	10-нан 5	артық керек емес	10-нан 5
			4.7		5.3	
1.2	Қайталмалы жүгіріс 5*6 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			10.7		11	
1.3.	Арқада жатып , денені көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			18-24		15-20	
1.4	Орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			220		210	
1.5.	1000 метрге жүгіру	Мин/сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.55-4.25		6,8-6,0	
2. Арнайы дайындық стандарттары (SST)						
2.1	Орыннан қолды сермеп жоғарыға секіру	см	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			58		49	
2.2	Жоғары старттан 50 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
					23,5-22,5	

2.2.	қайталап жүгіру (2*6+2*9+20)	сек	20,5-19,7	10-нан 5		10-нан 5
2.3.	Тартылу	Рет саны	кем емес 20-23	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
2.4.	Отжимание (тіреу жағдайында еденде жатқан күйде қолды бүгу және түзету (отыру))	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес 12-14	10-нан 5

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін

Жоқ. б/б	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Баға	қыздар	Баға
1. Дене шынықтырудың жалпы стандарттары						
1.1.	30 м жүгіру	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.6		5.2	
1.2	1000 м жүгіру	Мин/сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.15		5.40	
1.3.	Тіреу жағдайында еденде жатқан күйде қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			20		15	
1.4	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			9.0		9.8	
1.5.	Арқада жатып , денені көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			30		25	
1.6.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			230		216	
2. Арнайы дайындық стандарттары						
2.1	Допқа блок жасау	5 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.2.	Қорғауда топтық жұмыс	10 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
			кем емес		кем емес	

2.3.	Екінші беріліс дәлдігін тексеру	5 әрекет	Сынақ талаптарына сәйкес келетін берілістердің саны есепке алынады	10-нан 5	Сынақ талаптарына сәйкес келетін берілістердің саны есепке алынады	10-нан 5
2.4.	Шабуыл соққыларының дәлдігін тексеру	5 әрекет	кем емес Ең жақсы нәтиже есепке алынады	10-нан 5	кем емес Ең жақсы нәтиже есепке алынады	10-нан 5
2.5.	Кешенді жаттығу	сек	кем емес 12	10-нан 5	кем емес 13	10-нан 5

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Жоқ. б/б	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Баға	қыздар	Баға
1. Дене шынықтырудың жалпы стандарттары						
1.1.	30 м жүгіру	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.4		5.0	
1.2	1000 м жүгіру	Мин/сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			-		9.50	
1.3.	Тіреу жағдайында еденде жатқан күйде қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			42		16	
1.4	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			6.9		7.9	
1.5.	Арқада жатып , денені көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			50		44	
1.6.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			230		185	
2. Арнайы дайындық стандарттары						
2.1	Допқа блок жасау	5 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.2.	Қорғауда топтық жұмыс	10 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
			кем емес		кем емес	

2	сы, ойын формасы (түрлі түсті, шорт, футболкалар)	жиынтық	Адам	2	1	2	1	2	1	3	1	-	-
3	Волейбол аяқ киімі (арнайы)	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4	Жаттығу тізе жастықшалары	жұп (2 дана)	Адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
5	Ойынға арналған тізе жастықшалары	жұп (2 дана)	Адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
6	Аяқтар	жұп (2 дана)	Адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Бибілер	жиынтық	Адам	2	1	2	1	4	1	4	1	-	-
8	Білезік	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
9	Тізеге дейінгі шұлықтар (аяққа арналған жылытқыштар)	жұп (2 дана)	Адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
10	колготки	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Шынтақ жасты		Адам	2	2	2	2	4	1	4	1	-	-

	қшала ры	жұп (2 дана)											
12	Резеңк е турни кет	дана	оқу тобы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
13	Жаяу жүруг е арналғ ан аяқ киім	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Поло жейде	дана	Адам	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Жүгір у шортт ары	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Рюкзак	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Саяхат сөмкесі	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Медициналық сөмке	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
19	Массажға арналған сөмке	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
20	Білезік (жиынтық) <*>	Адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-	-
21	Серпінді шорт (колготки) <*>	дана	Адам	-	-	1	1	2	1	3	1	-	-

Жағажай волейболы

Спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету

			Қамтамасыз ету бірліктері (	Қамтамасыз ету нормалары									
		Өлшем бірлік		Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар,	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

19	Волей бол алаңы. Сыртқы түрі : Taraflex Sport M Evolution	жиынтық	бөлім	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-
20	Классикалық волей болға арналған таңбал аулентасы	дана	бөлім	-	-	-	-	-	-	6	1	-	-
21	Жабуға арналған екі жақты таспа	дана	бөлім	-	-	-	-	-	-	20	1	-	-
22	Жарық және дыбыстық сигнал	дана	бөлім	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-
23	Сорғы	дана	бөлім	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
24	Едендік табло	дана	бөлім	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

Жағажай волейболы

Спорттық құрал-жабдықтармен және инвентарлармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық), оқу	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу	Қамтамасыз ету нормалары								
				Дайындық кезеңдері бойынша							Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік		
				Саны	Пайдалану мерзімі	Саны	Пайдалану мерзімі	Саны	Пайдалану мерзімі	Саны	Пайдалану мерзімі	Саны

		ы қ және т.б.)	тобы және т.б.)		i (жыл)		i (жыл)		i (жыл)		i (жыл)		i (жыл)
	40 - бөлім. Жаға жай волей болы												
1	Резеңк е турни кет	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-
2	Волей бол добы	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Меди цинал ы қ доп	дана	Адам	1	1	1	3	1	2	1	2	-	-
4	Хроно метр (с екун домер)	дана	Адам	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
5	Волей бол торы	дана	оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Волей бол алаңы	жұп (2 дана)	оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Волей бол антен насы	дана	оқу тобы	8	1	8	1	8	1	8	1	-	-
8	Шард ың қысы мын өлшей тін құрал	дана	бөлім	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
9	Доп себетт ері	дана	бөлім	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
10	Сайтт ы белгіл ейтін таспал ар	дана	бөлім	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

11	6 допқа арналғ а н волей бол сөмке сі	дана	бөлім	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 93 қосымша

Гандбол бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Гандбол бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – гандбол бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1 10 жасқа дейін	12	8	416
	АД – 2 11 жасқа дейін	12	10	520
	ОЖТ – 1 12 жасқа дейін	10	12	624
	ОЖТ – 2 13 жасқа дейін	10	14	728
	ОЖТ – 3 14 жасқа дейін	10	18	936
	ОЖТ жоғары 3 15 жасқа дейін	10	20	1040
	СЖ – 1 16 жасқа дейін	6	24	1248
	СЖ – 2 17 жасқа дейін	6	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары 18 жасқа дейін	6	28	1456
	ЖСШ ≥18 жастан бастап	5	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге	Жасөспірімдер жасы 12–14 жас (қоса алғанда)			
	Юниорлар жасы 15–17 жас			

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар жасы 17–23 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	0	0	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ жоғары 3	21 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		

жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 1	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес жылына 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ол ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдар әкімшілігі тарапынан спорттық іс-шаралардың күнтізбе жоспарына сәйкес анықталады
	СЖ– 2	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ жоғары 2	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер жасы 12–14 жас (қоса алғанда)	24 күнт күнге дейін	24- күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар жасы 15–17 жас	24 күнт күнге дейін	24- күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар жасы 17–23 жас	24 күнт күнге дейін	24- күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты						

дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	3	5	4	4	0	6
	ОЖТ – 2	3	6	4	4	1	7
	ОЖТ – 3	3	7	4	4	3	7
	О Ж Т жоғары 3	3	7	4	4	3	7
	СЖ – 1	7	9	4	4	7	9
	СЖ – 2	7	9	4	4	7	9
	СЖ жоғары 2	7	9	4	4	7	9
	ЖСШ	7	9	4	4	7	9
	Клубтар/ Секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері							

бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік қолданбалы с п о р т түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, бөлімдік с п о р т қоғамдары м е н қоғамдық қауымдасты қтар, дене шынықтыру м е н спортты дамытатын д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету													
	Ұлдар (11 жастан аспайды)		Ұлдар (13 жастан аспайды)		Кадеттер (15 жастан асқан емес)		Ұлдар (18 жастан аспайды)		Жастар (21 жастан аспайды)		Ересектер (22 жастан асқан)		Ардагерлер (40 жастан асқандар)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Республикалық турнирлер	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми аймақтық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми республикалық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Халықаралық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69

Әйелдер

[illegible]

лық турнирлер	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми аймақтық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми республикалық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Халықаралық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	2	2	-	-	-
Аймақтық турнирлер	2	3	2		
Республикалық турнирлер		10	-	1	1
Ресми аймақтық жарыстар	2	3	2		
Р е с м и республикалық жарыстар	-	10	-	1	1

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Теориялық дайындығы	2 %	Гандболдың негіздерімен танысу: тарихы, ойын ережелері, жабдықтары, терминдері. Анатомия, гигиена, салауатты өмір салты және спорт этикасы бойынша бастапқы білім беру
Психологиялық дайындығы	2%	Сабақтарға қызығушылықтың қалыптасуы, сенімділіктің дамуы, командада жұмыс істеу қабілетін арттыру, мотивацияны арттыру, ойын жағдайында қорқыныш пен белгісіздікті жеңу.
Жалпы дене дайындығы	28%	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: ептілік, үйлестіру, төзімділік, күш, жылдамдық және икемділік. Ойын жаттығулары, эстафеталық жарыстар, гимнастика қолданылады.
Арнайы дене дайындығы	14%	Гандболдың ерекшеліктерін ескере отырып, физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық пен күш, төзімділік, секіру қабілеті, лақтыру күші, буын қозғалысы.
Техникалық дайындық	30%	Негізгі техникалық элементтерді меңгеру: допты ұстау және пас беру, допты дриблинг жасау, тұрып және қозғалыста лақтыру, доппен және допсыз қозғалу, қорғаныс элементтері.
Тактикалық дайындық	12%	Бастапқы топтық және командалық өзара әрекеттестіктерді үйрену: соккыға шығу, қорғаныста ойнау, позиция таңдау, ойын жағдайында бағдарлану
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	12%	Ойын жағдайында барлық түрлі жаттығуларды қолдану. Дағдыларды нығайту үшін жаттығу және бақылау ойындарын өткізу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	0%	Ең қарапайым төрешілік шеберлігін меңгеру, төрешінің қимылдарын білу, жаттығу матчтарын төрелік етуге қатысу, хаттамаларды сақтау.

Ауыстыру сынақтары	2%	Теориялық және практикалық білім мен дағдыларды меңгеру деңгейін бағалау. Соңғы сынақтар, стандарттарды тапсыру және келесі кезеңге өту үшін бақылау ойыны.
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	2%	Гандбол тарихы, ережелері, тактика, техникасы, спорттық тамақтану негіздері, өзін-өзі бақылау және спортшының күнделікті тәртібі туралы терең білімді тереңдету. Бәсекелестік іс-шараларға арналған талаптармен танысу.
Психологиялық дайындығы	1%	Тұрақты мотивацияны, өзін-өзі тәртіптеуді және сенімділікті дамыту. Командалық рухтың қалыптасуы, эмоционалдық тұрақтылық, ерік-жігер қасиеттері. Эмоцияларды басқаруды және стресс жағдайларында шоғырлануды үйрену
Жалпы дене дайындығы	27%	Физикалық қасиеттердің жақсаруы: төзімділік, күш, жылдамдық, үйлесімділік. Күрделі құрылым мен жүктемелермен жаттығу жүргізу. Тест бақылау стандарттарын қосу.
Арнайы дене дайындығы	17%	Гандбол үшін маңызды физикалық қасиеттерді дамыту: секіру, лақтыру күші, жылдамдық, төзімділік. Бәсекелестерге жақын көп адаммен жұмыс істеу. Реакциялар мен ойын қозғалыстарының дамуы.
Техникалық дайындық	25%	Техниканың бұрын үйренілген элементтерін нығайту және жетілдіру. Күрделі элементтерді меңгеру (секіріп соққылар, қозғалыста ұстау, жылдам пас беру). Рөлге жеке тапсырмалар.
Тактикалық дайындық	13%	Бастапқы топтық және командалық тактикалық әрекеттерді меңгеру. Шабуыл мен қорғаныстағы типтік ойын жағдайларын талдау. Алаңда тәуелсіз шешім қабылдау қабілетін дамыту.

Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	11%	Оқу және бақылау ойындарын өткізу, талдау жасау. Ойын жағдайында технико-тактикалық әрекеттерді қолдану дағдысын дамыту. Жарыстарға қатысуға біртіндеп кірістіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	0%	Жас топтармен сабақта жаттықтырушыға көмек көрсету. Төрешінің функциялары мен хаттамалар жасау ережелерімен танысу. Жаттығу матчтарын өткізу және талдау.
Ауыстыру сынақтары	4%	Теориялық және практикалық стандарттардан өту. Жеке прогресске назар аударып, басқару ойындарын жүргізу. Бағдарламаны сәтті меңгерген соң оқу тобына ауысыңыз.
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	2 %	Оқыту процесін құрудың негіздерін зерттеу. Ойын ережелері, тактикалық схемалар, рөл туралы терең білу. Спорттық медицинаның негіздері, өзін-өзі бақылау, тамақтану және сауығу.
Психологиялық дайындығы	2%	Бәсекелестік тұрақтылықты, өз-өзіне сенімділікті және жауапкершілікті дамыту. Сәтсіздіктерді жеңу, нәтиже үшін жұмыс істеу қабілетін қалыптастыру. Физикалық және ойын жүктемесінің артуына қарамастан мотивацияны сақтау.
Жалпы дене дайындығы	28%	Жалпы төзімділік, күш және үйлесімділік деңгейін арттыру. Тренажерлерді, төзімділік пен жылдамдыққа арналған арнайы кешендерді қолдану. Орташа және жоғары қарқындылықтағы жүгіру мен секіру күштерін қамтиды.
Арнайы дене дайындығы	14%	Ойын әрекеттерін еліктейтін жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Жарылғыш қуаттың артуы, ұшақ жылдамдығы, жүктемеге төзімділігі. Жарысқа жақын жағдайда жаттығу.
		Пас беру, қабылдау, лақтыру, қозғалыс техникасын жетілдіру.

Техникалық дайындық	30%	Күрделі жағдайларда (жылдамдық , төзімділік, шаршау) элементтерді орындау. Амплуа бойынша ойын әрекеттерін дамыту.
Тактикалық дайындық	12%	Негізгі командалық схемаларды (6 :0, 5:1 және т.б.), қорғаныстан шабуылға өтуді зерттеу. Ойын жағдайларын талдау, 2-3 ойыншының өзара әрекеттесуі, қарапайым комбинациялар. Ойын тәртібін қалыптастыру, бапкердің нұсқауларына сәйкес әрекет ету қабілеті.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	12%	Ойын жағдайларында техника мен тактиканы қолдану. Оқу және білім беру басқару ойындарын өткізу. Ойындарды талдау, қателіктерді талдау, видео көріністер.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	0%	Көмекші жаттықтырушы мен төрешінің функцияларымен танысу. Ойындарды ұйымдастыру мен өткізуге қатысу, хат жүргізу. Жаттығу матчтарында практикалық төрешілік.
Ауыстыру сынақтары	2%	Жалпы дене шынықтыру, дене шынықтыру, техника және тактика стандарттарынан өтті. Теориялық тестілеу және ойын бағалау. Талаптар сәтті орындалса , келесі оқу жылына ауысыңыз.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	3%	Тактика, физиология, травматология бойынша терең білімді арттыру. Жаттығу және жарыс процесін өзін-өзі талдау. Жарыстарға қатысуға дайындық, капитан, жетекші рөлін зерттеу
Психологиялық дайындығы	2%	Бәсекелестік тұрақтылық пен көшбасшылық қасиеттердің қалыптасуы. Қысым астында эмоцияларды басқару. Тұрақты жүктемелер мен жарыстар фонында мотивацияны сақтау.
Жалпы дене дайындығы	22%	Барлық физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту. Жеке жоспарлар бойынша мақсатты

		жаттығу. Позиция мен ойын ерекшеліктерін ескере отырып, әртүрлі жүктемелер.
Арнайы дене дайындығы	16%	Ойын жағдайларын жоғары қарқындылықпен симуляциялау. Жылдамдық, төзімділік, секіру қабілеті үшін арнайы жаттығулар. Жүктеу көлемінің артуы.
Техникалық дайындық	23%	Техникалық әдістердің автоматтандыруы және өзгеруі. Техниканың жүктеме кезінде және ойын ішіндегі тұрақтылығын арттыру. Жеке тапсырмалар мамандану (рөл) бойынша қарастырылады.
Тактикалық дайындық	15%	Командалық және топтық тактиканы терең меңгеру. Ойын схемаларын талдау, қарсыластарды талдау. Белгілі бір ойын жағдайларына арналған тактикалық тапсырмалар.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	14%	Бақылау және ресми ойындарға тұрақты қатысу. Матч жағдайларына сәйкес барлық жаттығу түрлерінің үйлесімі. Өрекеттерді талдау және өзін-өзі талдау.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	2%	Жас жастағы жарыстарда төрелік ету және құжаттау. Кіші балалармен қыздыру және жаттығулар. Сыныптағы жаттықтырушыға көмек көрсету.
Ауыстыру сынақтары	3%	Барлық оқу түрлері бойынша стандарттарды өту. Бәсекелестік белсенділікті бағалау. Спортты жетілдіру тобына ауыстырылды.
Барлығы	100%	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	3%	Оқыту процесінің циклдік құрылымын терең түсіну. Видео және ойын протоколдарына негізделген қателерді талдау. Жеке және командалық тактикаларды, ойынға арналған тактикалық көзқарастарды зерттеу. Жарыс ережелерін, төрелік құрылымын, физиологияның негіздерін білу.
		Бәсекелес ортада стресске төзімділікті дамыту. Өзіне

Психологиялық дайындығы	2%	сенімділік пен нәтижеге жауапкершілік қалыптастыру. Жоғары деңгейлі ойындарға (аймақтық және ұлттық жарыстар) дайындық.
Жалпы дене дайындығы	13%	Жоғары физикалық дайындықты сақтау. Икемділік, қозғалыс, жарақаттың алдын алу үшін жаттығуларды енгізу. Жарыстар арасындағы техникалық қызмет көрсету циклдері. Функционалдық оқыту элементтерін енгізу.
Арнайы дене дайындығы	15%	Ойын төзімділігіне бағытталған физикалық жаттығулардың күрделенуі. Әлсіз жақтарды дамытуға арналған жеке жоспарлар (мысалы, бастапқы жылдамдық, жарылғыш қуат). Ойын қарқынына жақын максималды қарқынмен жұмыс істеңіз
Техникалық дайындық	25%	Техникалардың тұрақтылығы мен өзгерушілігін арттыру. Қорғаныс қысымында қарсылықпен, қозғалыста лақтыру техникасын жетілдіріңіз. Жұмысты ойыншының рөліне сәйкес жекелендіру.
Тактикалық дайындық	18%	Командалық өзара әрекеттесуді және тактикалық икемділікті жақсарту. Ойын талдауына қатысу , бейне талдаумен жұмыс істеу. Белгілі бір қарсылас үшін тактика құру, жағдайға байланысты ойлау. "Арнайы ойыншылардың" тактикасын және тең емес құрамдардағы әрекеттерін зерттеу
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	18%	Жаттығу жиындарына, ойындарға және турнирлерге қатысу. Толық ойын жүктемесі жағдайында барлық жаттығу түрлерін қолдану. Ойын әдеттерін және мықты командалық байланыстарды дамыту. Белгілі бір матчтарға дайындық микроциклдерін құру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Жас топтарға тәлімгерлік ету. Достық матчтарды ұйымдастыру және өткізу, құжаттама. Мектеп, аудандық және білім беру ойындарында қазылыққа қатысу. Жаттығуда көмек.

Ауыстыру сынақтары	3%	Физикалық, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындықты кешенді бағалау. Көрме және іріктеу ойындары. Спортты жетілдіру тобына (SCS) ауысуға ұсыныстар.
Барлығы	100%	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	2%	Жеке және командалық статистиканы талдау. Гандболдағы заманауи тактикалық модельдер мен үрдістерді зерттеу. Микроциклдерді өздігінен жоспарлау және жаттығу күнделіктерін жүргізу. Топ жетекшісі (капитан, үйлестіруші) рөліне дайындық.
Психологиялық дайындығы	2%	Ойын өзін-өзі бақылау мен эмоционалдық тұрақтылықты дамытыңыз. Сенімділік, шоғырлану, қысымда шешім қабылдау қабілетінің дамуы. Жеке мақсаттар, команданың нәтижесіне жауапкершілік. Кәсіби дамуға мотивацияны арттыру.
Жалпы дене дайындығы	10%	Бәсекелестік тұрақтылықтың физикалық негізін сақтау және нығайту. Рөлдегі мақсатты жүктемелер: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік. Қалпына келуге, жарақаттың алдын алуға және бұлшықет тепе-теңдігін түзетуге баса назар аударылады.
Арнайы дене дайындығы	14%	Максималды ойын жүктемесін имитациялайтын жағдайларда жұмыс істеу. Нақты қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, реакция, ойын қуаты. Ойыншының стилі мен позициясына сәйкес жаттығуларды жекелендіру
Техникалық дайындық	23%	Жеке техниканы стресстік жағдайларда тұрақты өнімділік деңгейіне жетілдіру. Қарсылық, шаршау, қысым жағдайларында жұмыс істеу. Ойын эпизодтарында техникалық қару-жарақты барынша пайдалану.
		Схемаларды терең меңгеру және қарсыластардың тактикасына

Тактикалық дайындық	22%	бейімделу. Жаттықтырушыдан өтпей алаңда шешім қабылдау. Біріктірілген тапсырмалар: қорғаныс пен шабуыл арасында ауысу, ойынды "оқу". Командалық тактикаға (қорғаныс жетекшісі, плеймейкер және т.б.) рөлдік қатысуға дайындық.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	21%	Жоғары деңгейлі ойындарға (аймақтық және республикалық жарыстар) қатысу. Жаттығудың барлық элементтерін маңызды бәсекелестік жағдайларында қолдану. Негізгі жарыстарда ең жоғары деңгейге жеткізу. Клубтың негізгі немесе аға командасымен ойын байланыстарын құру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Жас топтармен жаттығу жүргізу, көмекші жаттықтырушы ретінде жұмыс істеу. Мектеп және клуб деңгейіндегі жарыстарды ұйымдастыру және төрешілік ету. Шеберлік сыныптары мен әдістемелік талдау жүргізу. Көшбасшылық және ұйымдастырушылық дағдыларды дамыту.
Ауыстыру сынақтары	3%	Барлық оқыту түрлеріне сертификаттау. Қорытынды емтихан (теория, тәжірибе, ойын тапсырмасы). Спорттық нәтижелерді қорытындылау. Спортты жетілдіру тобына (GSS) ауысу туралы ұсыныс.
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	4%	Қазіргі оқыту әдістерін зерттеу. Өз және басқа командалардың матчтарын тактикалық талдау. Кәсіби спортқа өтуге дайындық.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологпен жұмыс істеп, жеке мақсаттар қой. Стресске төзімділік, жоғалту, қысымда жұмыс істеу. Көшбасшылық және коммуникациялық дағдыларды дамыту.
Жалпы дене дайындығы	11%	Жоғары физикалық дайындықты сақтау. Жарақаттың алдын алу, икемділік, қалпына келтіру

		тәжірибелері. Жағдайды бақылау және жеке түзетулер.
Арнайы дене дайындығы	13%	Жарысқа барынша жақын жүктеме. Жеке дайындық жоспарлары. Шың жүктемелермен жұмыс.
Техникалық дайындық	19%	Жеке жабдықты жетілдіру. Дәлдік пен тұрақтылықты арттыру. Позициялар бойынша мамандану.
Тактикалық дайындық	22%	Күрделі тактикалық шешімдерді жүзеге асыру. Ойын барысында тактиканы өзгертуге икемділік. Жоғары деңгейдегі командалық қарым-қатынас.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	22%	Жарыстарға толық қатысу. Маңызды матчтарға дайындық. Бәсекелестік шиеленіс жағдайында жұмыс істеу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Қазылық ету және іс-шараларды ұйымдастыруға белсенді қатысу. Жас топтарға сабақ беру. Тәлімгерлік.
Ауыстыру сынақтары	3%	Кезеңнің нәтижелерін қорытындылау. Жоғары спорттық мінез-құлық тобына ауысу мүмкіндігін бағалау.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	4%	Қазіргі оқыту әдістерін зерттеу. Өз және басқа командалардың матчтарын тактикалық талдау. Кәсіби спортқа өтуге дайындық.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологпен жұмыс істеп, жеке мақсаттар қой. Стресске төзімділік, жоғалту, қысымда жұмыс істеу. Көшбасшылық және коммуникациялық дағдыларды дамыту.
Жалпы дене дайындығы	11%	Жоғары физикалық дайындықты сақтау. Жарақаттың алдын алу, икемділік, қалпына келтіру тәжірибелері. Жағдайды бақылау және жеке түзетулер.
Арнайы дене дайындығы	13%	Жарысқа барынша жақын жүктеме. Жеке дайындық жоспарлары. Шың жүктемелермен жұмыс.

Техникалық дайындық	19%	Жеке жабдықты жетілдіру. Дәлдік пен тұрақтылықты арттыру. Позициялар бойынша мамандану.
Тактикалық дайындық	22%	Күрделі тактикалық шешімдерді жүзеге асыру. Ойын барысында тактиканы өзгертуге икемділік. Жоғары деңгейдегі командалық қарым-қатынас.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	22%	Жарыстарға толық қатысу. Маңызды матчтарға дайындық. Бәсекелестік шиеленіс жағдайында жұмыс істеу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Қазылық ету және іс-шараларды ұйымдастыруға белсенді қатысу. Жас топтарға сабақ беру. Тәлімгерлік.
Ауыстыру сынақтары	3%	Кезеңнің нәтижелерін қорытындылау. Жоғары спорттық мінез-құлық тобына ауысу мүмкіндігін бағалау.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	%	Оқыту әдістерін, кезеңдеуді, қалпына келтіруді терең зерттеу. Өз және команданың әрекеттерін бейне және статистика арқылы талдау. Жоғары деңгейдегі спорттық тактика принциптерін зерттеу. Қарсыластарды білу, нақты турнирлерге дайындық. Жеке спортшының күнделігін жүргізу
Психологиялық дайындығы	%	Бәсекеге қабілетті кестеде жоғары мотивацияны сақтау. Жеке және командалық мақсаттармен жұмыс істеу. Сырттан келген жеңілістер мен қысымдарға психологиялық төзімділік. Кастингке дайындық, кәсіби клубтарға ауысу.
Жалпы дене дайындығы	11%	Жарыс цикліне байланысты физикалық форманы сақтау және түзету. Қалпына келу, қозғалыс, үйлестіру үшін жеке кешендер. Өлсіз тұстарды жоюға (тест нәтижелері негізінде) жұмыс істеңіз. Жарақаттарды азайту және спортшылардың денсаулығына назар аудару.
		Ойын жүктемесіне сай күш пен жылдамдық жаттығулары. Ойын

Арнайы дене дайындығы	13%	жағдайларын максималды қарқындылықпен симуляциялау. Ойын төзімділігін, ең жоғары форманы жақсартыңыз. Жүрек соғу жаттығу аймақтары мен жүктемелерін үнемі бақылау
Техникалық дайындық	18%	Техникалық әдістерді жетілдіру бойынша жеке жұмыс. Стандартты емес шешімдерді дамыту және олардың ойында тұрақты қолданылуы. Жоғары қарқынмен техникалық әрекеттердің өзгергіштігі мен тиімділігі. Мамандану рөлін сақтау және жетілдіру.
Тактикалық дайындық	23%	Күрделі тактикалық модельдерді (оның ішінде еуропалық жүйелерді) меңгеру. Ойын икемділігі мен бейімделуі матч кезінде. Ойынның тактикалық жоспарын әзірлеуге қатысу. Кәсіби команда деңгейінде командалық байланыстарды сақтау.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	21%	Ресми матчтарға, турнирлерге, достық кездесулерге тұрақты қатысу. Әр турнирге жеке жаттығу жоспарын құру. Үлкен әрі мықты қарсыластарға қарсы ойындар. Ойын белсенділігін өзін-өзі талдау және тұрақты түзету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Кіші жас спортшылардың жаттығуларына мен оқытуға қатысу. Жеке жаттығулар мен дайындық жаттығуларын тәуелсіз өткізу. Турнирлер, матчтар, фестивальдерді ұйымдастыруда төрелік ету және көмек көрсету. Тәлімгерлік және командалық көшбасшылық дағдыларын қалыптастыру.
Ауыстыру сынақтары	3%	Барлық дайындық түрлері үшін кешенді аттестация. Біліктілік разрядтарды тағайындау (СШҰ, СШ және т.б.). Ойын деңгейі мен жарыстардағы нәтижелерді бағалау. Жоғары спорт шеберлігі тобына (ЖСШТ) немесе кәсіби клубқа өтуге дайындық.
Барлығы	100%	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Теориялық дайындығы	3,2 %	Жаттығу мен ойын процесін терең талдау. Бейне талдау, статистиканы талдау бойынша тәуелсіз жұмыс. Ересектерге арналған кәсіби спортқа дайындық.
Психологиялық дайындығы	2 %	Психологпен жеке жұмыс істеу. Бәсекеге қабілетті жетілудің дамуы. Ұлттық және халықаралық деңгейге дайындық.
Жалпы дене дайындығы	10,8%	Жүктемені барынша жекелендіру. Жаттығу, сауығу және өзін-өзі дайындаудың үйлесімі. Нәтиже үшін еңбек ету және жарыс кезеңінде формада болу үшін.
Арнайы дене дайындығы	12,8%	Жүктемені барынша жекелендіру. Жаттығу, сауығу және өзін-өзі дайындаудың үйлесімі. Нәтиже үшін еңбек ету және жарыс кезеңінде формада болу
Техникалық дайындық	17,8%	Жоғары техникалық деңгейді сақтау.
Тактикалық дайындық	22,4%	Күрделі ойын схемаларында жұмыс істеу, нақты қарсыласқа бейімделу. Жаттықтырушымен бірге тактикалық жоспарларды әзірлеуге қатысу.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	21,2%	Жоғары деңгейдегі жарыстарға тұрақты қатысу. Негізгі турнирлерге дайындық, ең жоғары форманы бақылау. Нәтиже үшін ойын.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3,0%	Кіші жас спортшыларды оқытуға қатысу, тәлімгерлік. Әртүрлі деңгейдегі матчтарды төрешілік ету. Көмекші жаттықтырушы ретінде әрекет ету қабілеті.
Ауыстыру сынақтары	2,4%	Кәсіби мансапқа дайындықты бағалау. Сертификаттау, СШҰ, СШ және т.б. мәртебесін растау. Көптеген жылдық оқыту нәтижелерін қорытындылау.
Барлығы	100%	

Алғашқы дайындық топтары үшін

1.2.	жүгіріс 3x10 м	Сек.	10,3.	10-нан 5	10,6	10-нан 5	9,6	10-нан 5	9,9	10-нан 5
1.3.	Орнына н ұзындық қ а секіру	см	Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде	
			110	10-нан 5	105	10-нан 5	125	10-нан 5	115	10-нан 5
1.4.	Арқада жатып, денені көтеру (1 минутта)	Рет саны	Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде	
			21	10-нан 5	18	10-нан 5	27	10-нан 5	24	10-нан 5
1.5.	20 м жүгіру	сек	Артық емес		Артық емес		Артық емес		Артық емес	
			6,5	10-нан 5	6,7	10-нан 5	6,2	10-нан 5	6,1	10-нан 5
		2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері								
2.1.	Арқамен тұрып алға жүгіру 10 м	Сек.	Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде	
			3,5	10-нан 5	4,0	10-нан 5	3,0	10-нан 5	3,5	10-нан 5
2.3.	Теннис добы лақтыру		Артық емес		Артық емес		Артық емес		Артық емес	
				10-нан 5		10-нан 5		10-нан 5		10-нан 5

Оқу-жаттығу топтары үшін (ОЖТ 1-3 және 3 жылдан жоғары оқу 9-15 жас)

Жоқ р/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			Бағалау	
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар		
	1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			6,2-5,7			6,4-5,8	
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			10,8-10,0			10,9-10,5	
1.3.	Арқада жатып, денені көтеру (1 минутта)	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			18-24			15-20	
1.4.	Орнынан ұзындыққа секіру	см.	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			135-150			130-140	
1.5.	1000 м кросс	Мин, Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			4,55-4,25			6,8-6,0	
	2. Арнайы дайындық нормативтері						
	Доппен бірге		Артық емес			Одан артық емес	

2.1.	жоғары старттан 20м жүгіру	Сек.	4,7-4,1	10-нан 5		4,9-4,2	10-нан 5
2.2.	50 м жоғары старттан қайталап жүгіру (2*6 +2*9+20)	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			20,5-19,7			23,5-22,5	
2.3.	Допты жүппен 4 м қашықтықта 30 секундта өткізу.	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			18-20			14-16	
2.4.	Бастапқы қалып – тұрып тұру, допты ұстау . 6 м қашықтықта н допты нысанаға дәл лақтыру (12 әрекет)	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			3-4			3-4	

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін (СШЖ 15 жастан бастап 1 жылдық оқу)

Жоқ р/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			Қыздар	Бағалау
			Ұлдар	Бағалау			
	1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			4,9			6,1	
1.2.	1000 м жүгіру	Мин, Сек.	Одан артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			4,15			5,40	
1.3.	Еденде жатып, қолды бұғу және созу	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			20			15	
1.4.	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			9,0			9,8	
1.5.	Арқада жатып, денені көтеру (1 минутта)	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			30			25	
1.6.	Орнынан ұзындыққа секіру	см.	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			200			180	
	2. Арнайы дайындық нормативтері						
			Артық емес			Артық емес	

2.1.	Доппен бірге жоғары старттан 30 м жүгіру	Сек.	5,2	10-нан 5		6,4	10-нан 5
2.2.	100 м жоғары старттан қайталап жүгіру (2*6+2*9+2*20*2)	Сек.	Артық емес 29,0	10-нан 5		Артық емес 31,0	10-нан 5
2.3.	Бастапқы қалып – тұрып тұру, допты ұстау . 6 м қашықтықта н 40*40 см допты нысанаға дәл лақтыру (12 әрекет)	Рет саны	Кем дегенде 5	10-нан 5		Кем дегенде 5	10-нан 5
2.4.	Допты жұппен 9 м қашықтықта 30 секундта өткізу	Рет саны	Кем дегенде 20	10-нан 5		Кем дегенде 17	10-нан 5
2.5.	Кешенді жаттығу,	сек	Кем дегенде 12	10-нан 5		Кем дегенде 13	10-нан 5

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Жоқ р/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			Қыздар	Бағалау
			Ұлдар	Бағалау			
			1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	Сек.	Артық емес 4,4	10-нан 5	Артық емес 5,0		10-нан 5
1.2	1000 м жүгіру	Мин, Сек.	Артық емес -	10-нан 5	Артық емес 9,50		10-нан 5
1.3	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	Кем дегенде 42	10-нан 5	Кем дегенде 16		10-нан 5
1.4	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	сек	Артық емес 6,9	10-нан 5	Артық емес 7,9		10-нан 5
1.5	Арқада жатып, денені	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5	Кем дегенде		10-нан 5

	көтеру (1 минутта)		50		44	
1.6	Орнынан ұзындыққа секіру	см	Кем дегенде 230	10-нан 5	Кем дегенде 185	10-нан 5
2. Арнайы дайындық нормативтері						
2.1.	Доппен бірге жоғары старттан 30 м жүгіру	Сек.	Артық емес 5,2	10-нан 5	Артық емес 6,4	10-нан 5
2.2.	100 м жоғары старттан қайталап жүгіру (2*6+2*9+2*20*2)	Сек.	Артық емес 29,0	10-нан 5	Артық емес 31,0	10-нан 5
2.3.	Бастапқы қалып – тұрып тұру, допты ұстау . 6 м қашықтықта н 40*40 см допты нысанаға дәл лақтыру (12 әрекет)	Рет саны	Кем дегенде 5	10-нан 5	Кем дегенде 5	10-нан 5
2.4.	Допты жұппен 9 м қашықтықта 30 секундта өткізу	Рет саны	Кем дегенде 20	10-нан 5	Кем дегенде 17	10-нан 5
2.5.	Кешенді жаттығу,	сек	Кем дегенде	10-нан 5	Кем дегенде	10-нан 5

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынт	Қамтамасыз ету (бірлік тері (бірлік адам, оқушы, оқу	Қамтамасыз ету нормалары							
				Дайындық кезеңдері бойынша						Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық	Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік		
					Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану

[illegible]

10	калар, тайм-ауттар, ысқырық)	Жиынтық	бөлімше	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Халықаралық қолдоп федерациясымен бекітілген қолдоп доптары (INF) №1	дана	Команда	20	1	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Халықаралық қолдоп федерациясымен бекітілген қолдоп доптары (INF) №2	дана	Команда	-	-	20	1	20	1	20	1	-	-
13	Халықаралық қолдоп федерациясымен бекітілген қолдоп доптары (INF) №3	дана	Команда	-	-	20	1	20	1	20	1	-	-

14	Масти к (липа)	дана	Коман да	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
15	Допқа арналғ а н насос	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
16	Резеңк е ілмект ер	Жиын тық	адам	14	1	14	1	14	1	14	1	-	-
17	Үйлес тіру сатыс ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	4	1	-	-
18	Степ платф орма	дана	адам	-	-	-	-	-	-	10	1	-	-
19	Гимна стикал ы қ доп	дана	Коман да	-	-	-	-	10	1	10	1	-	-
20	Ілмек TRX (Total Body Resist ance)	дана	адам	-	-	-	-	-	-	4	1	-	-
21	Полус феры баланс ирово чные	дана	адам	-	-	-	-	-	-	14	2	-	-
22	Гимна стикал ы қ төсені ш	дана	Коман да	-	-	-	-	-	-	24	1	-	-
23	Резеңк е (эспан дер)	дана	Коман да	14	1	14	1	14	1	14	1	-	-
24	Толты рылға н допта р	дана	Коман да	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
25	Жатт ығу әбзелд ері	дана	Коман да	14	1	14	1	14	1	14	1	-	-

26	Тірек (секіру)	дана	Команда	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
27	Баспалдақ	дана	Команда	5	1	5	1	5	1	5	1	-	-
28	Фишк (табақ)	дана	Команда	50	1	50	1	50	1	50	1	-	-
29	Фишк (конус)	дана	Команда	50	1	50	1	50	1	50	1	-	-
30	Аркан	дана	Команда	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
31	Қолғасалмақ бергіш	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
32	Аяққасалмақ бергіш	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1	Ойын футболкасы (түрлі-түсті)	дана	адам	2	1	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
2	Қақпашыға арналған свитер	дана	адам	2	1	2	1	3	6 ай	3	6 ай		-

[illegible]

14	Гетры	Жұп (2 дана)	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
15	Қақпашы қолғабы	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	-	-	-	-
16	Форманың түсіне сәйкес қысылған футболка	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
17	Форманың түсіне сәйкес қысылған шорты	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
18	Бридж	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
19	Жаттығу майкасы	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
20	Жаттығу шорты	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
21	Жаттығу джемпері	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
22	Жаттығу шалбары	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 94 қосымша

Баскетбол бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – баскетболдан бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңіндегі нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдардың барысы мен жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АДТ – 1	12-16	8	416
	АДТ – 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-16	12	624
	ОЖТ – 2	10-16	14	728
	ОЖТ – 3	10-16	18	936

мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10-16	20	1040
	СЖТ – 1	6-12	24	1248
	СЖТ– 2	6-12	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6-12	28	1456
	ЖСШТ	5-8	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	-Балалар жасы: 8–10 жас	Дайырлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) жатуына және спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер жасы: 11–17 жас			
	- Жастар жасы: 18–23 жас			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықарал ы қ жарыстарды	Қазақстан Республика с ы			

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас-шамасы	н алдында дайындық ОЖЖ	чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 4 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес, әрқайсысы 5 күннен аспайтын мерзімде жылына ең көп 2 рет	Ағымдағы жаттығу жылына ұйымдардың әкімшілігі тарапынан спорттық ісшаралардың календарлық жоспарына сәйкес анықталады.
	ОЖТ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клуб/секциялар	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың	-Балалар жасы: 8–10 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	
	Жасөспірімдер жасы: 11–17 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар жасы: 18–23 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

		Спорттық жарыстар	Оқу-жаттығу жиындары

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас-шамасы	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	1	1	3	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	4	4	1	6
	ОЖТ – 2	1	3	4	4	3	6
	ОЖТ – 3	3	5	4	4	3	6
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	7	4	4	3	7
	СЖТ – 1	7	8	4	4	7	8
	СЖТ – 2	7	8	4	4	7	8
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	7	8	4	4	7	8
	ЖСШТ	7	9	4	4	7	9
	Клуб/секциялар	- ГВСМ талаптарына сәйкес - ГСС св.2 талаптарына сәйкес - - Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп интернаттар, колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын							

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Медальдармен қамтамасыз ету (бір стартка)							
Балалар жасы		Жасөспірімдер жасы		Юниорлар жасы		Жастар жасы	

Жарыс түрлері	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	1	45	1	45	-	-	1	45
Республикалық турнирлер	1	45	2	90	-	-	2	90
Ресми облыстық жарыстар	1	45	1	45	-	-	1	45
Ресми республикалық жарыстар	1	45	3	135	-	-	3	135
Халықаралық жарыстар	-		2	90	-	-	2	90

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету (бір стартка)							
	Балалар жасы		Жасөспірімдер жасы		Юниорлар жасы		Жастар жасы	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	1	45	1	45	-	-	1	45
Республикалық турнирлер	1	45	2	90	-	-	2	90
Ресми облыстық жарыстар	1	45	1	45	-	-	1	45
Ресми республикалық жарыстар	1	45	3	135	-	-	3	135
Халықаралық жарыстар	-		2	90	-	-	2	90

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыстың түрлері	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	3	1	1	
Облыстық турнирлер	6	3	3	2	1
Республикалық турнирлер	6	6	4	4	4
Ресми облыстық жарыстар	6	6	3	2	2
Р е с м и республикалық жарыстар	6	6	4	4	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	35%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
		Доппен жұмыс істеудің базалық дағдыларын меңгеру. Техника: Секірулер (екі аяқпен серпілу; бір аяқпен серпілу). Бұрылулар (алға,

Техникалық дайындығы	42%	артқа). Допты қағып алу (орнында). Допты екі қолмен беру (жоғарыдан; иықтан; кеудеден; төменнен; орнынан). Доп жүргізу (жоғары тебулі; төмен тебулі; көзбен бақылаумен; көзбен бақылаусыз). Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	15%	Шабуыл тактикасы: Допты алу үшін шығу; допты алдаусырату үшін шығу. Себетке шабуыл жасау. "Допты бер де, босай қозғал". Қорғаныс тактикасы: Допты алу әрекетіне қарсы әрекет ету, бос орынға шығуға қарсы әрекет ету, допты ойынға қосуға қарсы әрекет ету. Себетке шабуылға қарсы әрекет ету.
Теориялық дайындығы	5%	Күн тәртібі. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттағы жарақат алуды алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық: Өз-өзін бақылауды, өз күшіне сенімділікті, жарыс жағдайында толқу мен күйзелісті жеңе білу қабілетін дамытуға бағытталған.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
		ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы " типіндегі жаттығулар.

Дене дайындығы	34%	Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	43%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер және доппен дриблинг). Техника: Секірулер (екі аяқпен серпілу; бір аяқпен серпілу). Бұрылулар (алға, артқа). Допты қағып алу (орнында). Допты екі қолмен беру (жоғарыдан; иықтан; кеудеден; төменнен; орнынан; қозғалыста; секірісте; қарсы кездесіп беру). Допты бір қолмен беру (жоғарыдан; бастан; иықтан; жанынан; төменнен; орнынан; қозғалыста). Доп жүргізу (жоғары тебулі; төмен тебулі; көзбен бақылаумен; көзбен бақылаусыз; орнында; түзу бағытта; "зигзаг" бойынша). Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	15%	Жеке тактика. Шабуыл тактикасы: Допты алу үшін шығу; допты алдаусырату үшін шығу. Себетке шабуыл жасау. "Допты бер де, бос орынға шық". Бағыт беру. Қиылысу. Қорғаныс тактикасы: Допты алуға қарсы әрекет ету. Бос орынға шығуды болдырмау. Допты ойнауға қарсы әрекет ету. Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Жеке қорғаныс жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	Дайындықты жоспарлау және бақылау. Минибаскетбол ережелері. Ойынға дайындық пен нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын

		гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы . Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Оқу процесінде және жарыстарда психологиялық тұрақтылық қалыптасады. Өзін-өзі бақылауды, сенімділікті, командадағы өзара әрекеттесуді және сәтсіздіктермен күресу қабілетін дамытуға баса назар аударылады.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	32%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы " типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	43%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, дриблинг). Өзара әрекеттесу. Техника: Тоқтау (секіріп тоқтау; екі қадаммен тоқтау). Допты қағып алу (екі қолмен; бір қолмен) . Доп беру (екі қолмен; бір қолмен). Доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту. Себетке лақтыру.

Тактикалық дайындығы	15%	Комбинацияларды талдау: қорғаныс және шабуыл. Шабуыл тактикасы: Допты ойынға қосу (розыгрыш мяча). Себетке шабуыл. "Допты бер де, босай шық". Заслон қою. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. "Үштік" комбинациясы (тройка). Айқаса шығу . Жылдам шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Қарсы әрекет: допты ойынға қосуды болдырмау; себетке шабуылды тоқтату. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке қорғаныс жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	Баскетбол ережелері. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы . Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттығу үдерісін ұйымдастырумен таныстыру, жаттықтырушы көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысу , сонымен қатар өнімділікті талдау .
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
		ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған

Дене дайындығы	35%	жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	40%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, дриблинг). Өзара әрекеттесу. Техника: Допты қағып алу (екі қолмен; бір қолмен). Доп беру (екі қолмен; бір қолмен). Доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту. Себетке лақтыру.
Тактикалық дайындығы	15%	Комбинацияларды талдау: қорғаныс және шабуыл. Шабуыл тактикасы: Допты ойынға қосу. Себетке шабуыл. Заслон қою. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. "Үштік" комбинациясы. Кіші сегіздік. Екі ойыншыға бағыт беру. Қорғаныс тактикасы: Үштікке қарсы. Кіші сегіздікке қарсы. Айқаса шығуға қарсы. Қос заслонға қарсы. Ойын ойнау: көпшілікте; азшылықта.
Теориялық дайындығы	5%	Баскетбол ережелері. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы

		. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттығу үдерісін ұйымдастырумен таныстыру, жаттықтырушы көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысу , сонымен қатар өнімділікті талдау .
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	37%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы " типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	35%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, дриблинг). Техника: Допты қағып алу (екі қолмен; бір қолмен). Доп беру (екі

		қолмен; бір қолмен). Доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту. Себетке лақтыру.
Тактикалық дайындығы	18%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Екі ойыншыға бағыт беру. Шабуыл жүйесі: орталық ойыншымен / орталықсыз. Қорғаныс тактикасы: Үштікке қарсы. Кіші сегіздікке қарсы. Айқаса шығуға қарсы. Қос заслонға қарсы. Ойын ойнау: көпшілікте; азшылықта. Жеке прессинг жүйесі. Жеке / зоналық қорғаныс жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттығу үдерісін ұйымдастырумен таныстыру, жаттықтырушы көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысу, сонымен қатар өнімділікті талдау.
Барлығы	100 %	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	35%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	35%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника: Қозғалыста бүйірден бір қолмен допты қағып алу. Допты екі қолмен беру (сопровождающие — қадағалай отырып беру). Допты бір қолмен беру (секірісте; қарсы кездесіп беру; алға бағытталған беру; бір деңгейде беру). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	20%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
		ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және

Теориялық дайындығы	5%	нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық, психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	35%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары.

		Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	33%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	22%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу.Үшбұрыш.Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру.Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.

Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	34%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	35%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	22%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі.

		Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық. Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Бапкердің немесе төрешінің көмекшісі ретінде жарыстарға қатысу, сондай-ақ қойылымдарды талдау.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	34%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру.

		АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	33%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	23%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу.Үшбұрыш.Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру.Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
		Психологиялық дайындық Өзін-өзі бақылауды, өз

Психологиялық дайындығы	3%	қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Бапкердің немесе төрешінің көмекшісі ретінде жарыстарға қатысу, сондай-ақ қойылымдарды талдау.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	33%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	34%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника: Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	23%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі.

		Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық, психологиялық жүктемелерге төзімділікті арттыру мақсатында Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білу қабілетін дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттықтырушының немесе төрешінің көмекшісі ретінде жарыстарға қатысу, сондай-ақ оқыту және төрешілік дағдыларын қалыптастыру мақсатында сөз сөйлеуге талдау жүргізу.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі норматив				Бір жылдан артық норматив			
			Балалар	Баға	Қыздар	Баға	Балалар	Баға	Қыздар	Баға
1.Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1	30 м қашықтыққа жүгіру	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5-тен артық	0	7,0-тен артық	0	6,0-тен артық	0	6,4-тен артық	0

2.Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
2.1	Қолмен екі тіреуіште тұрып ілу (перекладинада)	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Балалар	Баға	Қыздар	Баға
1.Жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,3-5,0	10	5,3-5,0	10
1.2	жоғарыға секіру	см	35-40	5	30-35	10
2.Арнайы даярлық нормативтері						
2.1	Қолмен екі тіреуіштен тұрып ілу (перекладинада)	%	45-65	10	40-60	10

Спорттық жетілдіру топтары, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	СЖТ				ЖСШ			
			Жасөспірімдер	Баға	Қыздар	Баға	Жасөспірімдер	Баға	Қыздар	Баға
1.Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1	30 м қашықтыққа жүгіру	секунд	4,5-4,0	10	4,8-4,5	10	4,5-4,0	10	4,8-4,5	10
			4,7-4,6	5	5,1-4,9	5	4,7-4,6	5	5,1-4,9	5
			5,0-4,8	0	5,4-5,25	0	5,0-4,8	0	5,4-5,2	00
2.Арнайы даярлық нормативтері										
	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер	Баға	Қыздар	Баға				
2.1	Қолмен екі тіреуіштен тұрып ілу (перекладинада)	%	70-80	10	60-65	10				

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынтық және т. б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқушы, тобы және т. б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)
	7 - бөлім. Баскетбол												
1	Баскетбол етіктері (арнайы)	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1
2	Баскетбол (арнайы) жаттығу етіктері	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1
3	Жаттығу формасы (түрлі түсті)	жинақ	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
4	Ойын формасы (түрлі түсті)	жиынтық	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Қыска лосиналар (әртүрлі түстерде)	дана	адам	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Тізеліктер	жұп (2 дана)	адам	1	2	2	1	2	1	2	1	-	-

7	голен остопт ар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
8	Білезі к таңғы ш	жұп (2 дана)	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
9	Кеуде нөмірі	жиынтық	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
10	Тейп	орама	адам	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-
11	Падте йптер	орама	адам	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-

Спорттық жабдықтар және инвентарьмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынтық және т. б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, тобы және т. б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)		
	7 - бөлім. Баскетбол												
1	Жаттығуға арналған баскетбол добы	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
2	Ойынға арналған баскетбол добы	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Футбол добы	дана	Оқу тобы	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
4	Медбол (	дана		5	2	6	2	6	2	6	2	-	-

[illegible]

13	арналған арба	дана	оку тобы	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Электронды аспалы табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
15	Электронды үстелдік табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
16	Дикторға арналған аудио жабдық	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
17	Нұсқау (хатшыға)	дана	бөлім	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
18	24 секундтық табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 95 қосымша

Ат спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ат спорты бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын	Жасөспірімдер 14-18 жас			

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Юниорлар 16-21 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жастар 21-25 жас	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін ей		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер 14-18 жас	до 18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Ұйымдардың әкімшілігі тарапынан ағымдағы оқу-жаттығу жылы үшін спорттық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес анықталады
	Юниорлар 16-21 жас	до 18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар 21-25 жас	до 21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра						

тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықара лық	Республика лық	Аймақтық	Қалалық ж ә н е аудандық	Халықарал ы қ жарыстарға ОЖЖ	Республика л ы қ жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	3	4	2	5	2	2
	ОЖТ – 2	5	4	2	5	3	3
	ОЖТ – 3	5	4	1	5	3	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	4	1	5	3	4
	СЖ – 1	3	5	1	5	3	5
	СЖ – 2	4	5	1	5	4	5
	СЖ 2-ден жоғары	4	5	1	5	4	5
	ЖСШ	5	5	1	5	5	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге							

асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдарымен қоғамдық бірлестіктер , дене		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

түрлері	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	2 (л+п)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	5 (5 в/к)	20
Республикалық жарыстар	2 (л+п)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	5	20
Ресми облыстық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Ресми республикалық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Халықаралық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	15	15	5	5	5
Облыстық турнирлер	15	15	5	5	5
Республикалық турнирлер	10	10	5	5	-
Ресми облыстық жарыстар	10	10	5	5	-

Р е с м и республикалық жарыстар	15	15	5	5	5

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Жалпы дене дайындық (АДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, шабуылдар, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындығы (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/ активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
		Негізгі жаттығуларды меңгеру, ең қарапайым техниканы үйрену: секірулерге арналған бастапқы позицияларды жаттау – аяқтың

Техникалық	40	орны, торстың бұрылуы, форма, қолдың торсқа қатысты орны, аяқ, білезік, қолдың төменгі және жоғарғы бөлігі.
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар, бастапқы техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен айналысатындарға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спортта аурулардың, жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Жалпы дене дайындығы (АДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындығы (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	45	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылық.
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар, бастапқы техника.
Теориялық	4	Спортпен айналысатындарға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спортта аурулардың, жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне бағытталған ниетті қалыпқа келтіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы дене дайындығы (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.);
	11	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындығы (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	45	Құлау техникасын жетілдіру.
Тактикалық	11	Дәлдік пен тұрақтылыққа бағытталған орындау. Негізгі міну техникасы – қарапайым бағыт ауыстырулар мен құрылымдық өзгерістерді үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Жаттығулардың күрделенуіне байланысты шешім қабылдауға қажетті спортқа маңызды мінез-құлық қасиеттерін және ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ат спорты терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Жалпы дене дайындығы (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.);
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуылдар. Бағыт бойынша қозғалыс схемаларын жетілдіру.
Тактикалық	12	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке атқа міну әрекетін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстандағы және әлемдегі ат спортының негізгі даму тенденциялары. Спортта аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жалпы және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрену және жарыстардағы старт алдындағы жағдайды басқару қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру дағдылары мен қабілеттерін дамыту (топты құру, негізгі командаларды беру – орнында және қозғалыста). Топта қыздыру жаттығуларын өткізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші ролінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Выездка техникалық элементтерін жетілдіру, бұлшықеттердің қаттылығымен күресу, ер-тоқымсыз жаттығу.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке бағытталған ниетті бекіту, жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы серіктестің техникасын орындаудағы қателіктерді анықтау және түзету. Жас әріптестермен техника жетілдіру бойынша жеке жұмысты ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Қалалық ресми жарыстарда төреші, есеп жүргізуші ролінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Жеке міну ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды даралау.

Тактикалық	17	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңуге белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік және парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Қалалық ресми жарыстарда төреші, бас төреші, есеп жүргізуші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
	12	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар).

Арнайы дене дайындығы (АДД)		Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	42	Дәлдікті және тұрақтылықты арттыру бойынша жұмыс. Бағытты өту аймақтарының вариативтілігін кеңейту.
Тактикалық	22	Әр түрлі стильдегі манеждік міну жоспарын құру.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне ие, максималды спорттық нәтижелерге бағдарланған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өздігінен құру қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыстық жүктемелерді талдау. Қалалық ресми жарыстарда төреші, бас төреші, есеп жүргізуші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу,

Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Арнайы дайындық үлесінің өсуі. Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	38	Жеке тұлғаның дамуына негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру қабілеті, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі мен дағдылар.
Тактикалық	26	Тренердің тактикалық тапсырмаларын орындаумен есепке арналған жаттығу ойындары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жаттығу нәтижелерін қою және талдау.
Психологиялық	5	Жеке қасиеттерді анықтау, түзету, спортта жоғары жетістіктерге қажет қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік жағдайындағы стрессқа төзімділік, жоғары жарыстық мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу, жаттығу және жарыстық жүктемелерді талдау қабілеті. Оқу ойындарында төреші, хатшы, бас төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Жеткен деңгейде сақтау және күшті әрі қарай дамыту. Арнайы дене дайындық үлесінің өсуі. Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Техникалық тәсілдер арсеналын жетілдіру.
Тактикалық	32	Тактикалық жоспарларды құрастыру.

Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Маршруттан өту тактикасын талдау.
Психологиялық	6	Моральдық-жігерлі қасиеттерді дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтаны дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде жарыстарды төреші ретінде, бас төреші, аға төреші, жетекші төреші немесе бас хатшы ролінде өткізу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Дене және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау, жетілдірудің негізі ретінде. Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика,
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	32	Жеке стильді жүру схемасы бойынша дамыту. Маршруттан өту комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	34	Өртүрлі стильдегі нақты қарсыластармен жарыстарға тактикалық жоспарларды құрастыру. Нақты қарсыластарға арналған жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, тактикалық стратегияны талдау және дайындау.
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі ат спорты дамуының негізгі тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жарыс нәтижелерін қою және талдау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлау қабілетін дамыту. Оны талдау және түзету дағдыларын меңгеру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы спортшыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жүргізу жүйелерін, жарыс хаттамаларын жүргізуді меңгеру. Командалық және жеке жарыстарды төрешілік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері
ұлдар

[illegible]

Еден нен дене сін көте ру (отжи мани е)	0-10	5	7	7	8	10	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Пере клад инад ан тарт ылу (подт ягив ание)	0-10	5	7	7	8	10	7	8	10	12	14	16	18	18	20	22

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

44	Аттар ға арналғ а н акватр енаже р	жиынтық	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
45	Аудио аппар атура	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
46	Ноутб у к компь ютер	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
47	Спорт тық сағаттар (секун домер, спутниктік навигация (GPS), пульс ометр)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
48	Кеудеге тағылатын пульс ометр	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

23	Шпор ы	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
24	Выезд каға арналғ ан етік	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
25	Конку рға арналғ ан етік	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
26	Конку рға арналғ а н жилет (жылы)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
27	Выезд каға арналғ а н жилет (жылы)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 96 қосымша

Спорттық құзға өрмелеу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – құзға өрмелеу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл жартасқа өрмелеудің барлық пәндерінде (қорғасына өрмелеу, боулдеринг, жылдамдықпен өрмелеу) спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде Халықаралық спорттық өрмелеу федерациясы (IFSC) белгілеген халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада, соның ішінде Олимпиада ойындарында бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	10	8	416
	АД – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (IFSC ережелеріне сәйкес)	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/ жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АД – 1	0	0	0	0	
	АДТ– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ– 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2 оқу жылынан астам	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (IFSC ережелеріне сәйкес)	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша						

жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	4	2	0	1	4
	ОЖТ – 2	1	4	2	0	1	4
	ОЖТ – 3	2	4	1	0	2	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	4	1	0	3	4
	СЖ – 1	4	5	1	0	4	5
	СЖ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	5	1	0	5	5
	ЖСШ	7	5	1	0	7	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н							

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

турнирлер	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Республикалық турнирлер										
Ресми облыстық жарыстар	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Халықаралық жарыстар	-	-	6	18	6	18	3	9	-	-

Ескерту: Ресми жарыстарда ойналатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрі, пәндері бойынша) Әлем чемпионаттарында ойналатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	2	-	-	-
Облыстық турнирлер	15	2	-	-	-
Республикалық турнирлер	15	2	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	15	5	1	-	-
Ресми республикалық жарыстар	20	10	2	2	-

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Құзға өрмелеуге тән ептілік, үйлестіру және жылдамдықты дамытуға бағытталған ойындар мен эстафеталар арқылы жан-жақты дене дайындығының дамуы. Жер бедерінде тиімді және қауіпсіз қозғалыс үшін қажетті ұстау күшін дамытуға, буындардың қозғалғыштығын және жалпы төзімділікті дамытуға басымдық беріледі
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	40	Жартастардағы және өрмелеу қабырғасындағы негізгі қозғалыстарды меңгеру, қарапайым ұстау және аяқ қалыптарының техникасын үйрену: қозғалыстың бастапқы қалыптарын үйрену және еліктеу – тіректердегі аяқтың орналасуы, денені бұру, айналдыру, денеге қатысты қолдың орналасуы, әр түрлі ілмектерді, тіректерді қолдану, қолдың, білектің, иықтың жұмысы
Тактикалық	10	Ең қарапайым қозғалыс тізбегі, өрмелеу қабырғасын айналып өтудің қарапайым әдістері.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Жартасқа өрмелеумен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Альпинистің күн режимі. Жартасқа өрмелеу кезіндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері (ұстау, аяқты орналастыру, қозғалыстар)
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Жартасқа өрмелеуге тән икемділік, ептілік, қозғалыс үйлестіру

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	қабілеттерін дамыту. Қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен секіру және үйлестіру сатысы бойынша жаттығулар
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	45	Жартасқа өрмелеудің негізгі элементтерінің техникасын бекіту. Бұған әртүрлі ұстау түрлері (шымшу, түсіру, енжар (пассивті), белсенді (активті)), аяқты орналастыру (саусақтарда, өкшеде, бүйірлік ұстау), тепе-теңдікті пайдалану және дененің әртүрлі позициялары сияқты негізгі қозғалыстарды қайталау және жетілдіру кіреді. Маршруттардағы қозғалыстардың дәлдігі мен тұрақтылығына арналған жаттығулар. Бұл кішігірім ілмектерге қол мен аяқты дәл орналастыруды, тербелуді азайту үшін денені бақылауды және қозғалыс немесе маршрут бойы позицияны ұстау мүмкіндігін қажет ететін жаттығуларды орындауды білдіреді
Тактикалық	10	Қабырғаның қысқа бөлігін аяқтау үшін бір ұстаудан екіншісіне ауысу, аяқты ауыстыру немесе қатарынан бірнеше қозғалыстарды орындау сияқты негізгі қозғалыс ретін меңгеру. Ауырлық орталығын (центр) дұрыс пайдалану, аяқтың тиімді орналасуы (мысалы, саусақ, ішкі және сыртқы қабырғаға), негізгі ұстағыштар және оларды қолдану (мысалы, белсенді ұстау, пассивті ұстау), сондай-ақ, жүктемені қолдар мен аяқтар арасында бөлудің негізгі әдістері сияқты тау жыныстарының қозғалысының негізгі принциптерін үйрену және қолдану
Теориялық	4	Жартасқа өрмелеумен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Альпинистің күн режимі. Жартасқа өрмелеу кезіндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Жартасқа шығушының адамгершілік қасиеттерін

		тәрбиелеу. Өрмелеу техникасы және техникалық дайындық
Психологиялық	1	Жартасқа өрмелеуге тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығуларға дұрыс көзқарасты қалыптастыру және маршруттардағы қиындықтарды жеңу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы дамыту бағдарламасы, өрмелеу ептілігін және үйлестіруін (координациясын) жетілдіру. Жалпы дене дайындығын дамытудың қосымша құралы ретінде доп ойындарын (футбол, баскетбол, теннис және т.б.) пайдалану
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Жартасқа өрмелеудің негізгі қозғалыстарының техникасын жетілдіру. Әртүрлі жер бедеріндегі әр түрлі ұстағыштар мен аяқтарды орналастыруды меңгеру. Қабырғадағы әртүрлі жазықтықтар мен бұрыштарды қолдану арқылы дененің айналуы. Маршруттың жоғарғы сызығындағы немесе мәресіндегі қорытынды қозғалыстар
Тактикалық	11	Өрмелеу тактикасының негіздері. Өрмелеу алаңындағы қабырғада қарапайым қозғалыс тізбегін зерттеу
Теориялық	5	Альпинистің күн режимі. Жартасқа өрмелеудегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Денсаулықты шынықтыру. Жартасқа өрмелеудің техникалық элементтерінің негіздері. Жартасқа өрмелеу жарыстарының ережелері
Психологиялық	3	Жартасқа өрмелеуде барған сайын күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу терминологиясын меңгеру және оны сабақта қолдану
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Альпинистердің денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін жақсарту үшін олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдық, күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті ("ойын шыдамдылығының" орнына) дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, соның ішінде: жылдам ауысулар, өрмелеу жылдамдығының өзгеруі және динамикалық қозғалыстар. Өртүрлі маршруттарды бастау және ұстау әдістерін жетілдіру. Еркін өрмелеуді жақсарту (мысалы, қиындық үшін немесе қуатты сақтай отырып, қиын учаскелерде жұмыс істегенде).
Тактикалық	12	Жартасқа өрмелеуде әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке өрмелеу стилін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстандағы және әлемдегі құзға өрмелеудің негізгі даму тенденциялары. Жартасқа өрмелеу кезіндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Жартасқа шығушының физикалық және арнайы дайындығының рөлі
Психологиялық	5	Жартасқа өрмелеу жарыстарында өзін-өзі бақылау әдістеріне және старт алдындағы күйді басқаруға үйрету
		Жартасқа өрмелеу бойынша оқу-жаттығу жиынын ұйымдастыру біліктері мен дағдыларын дамыту (топ құру, орнында және қозғалыста негізгі

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	командаларды беру). Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық, облыстық құзға өрмелеу жарыстарына төреші ретінде қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жартасқа өрмелеуге тән жылдамдық пен реакцияның алғашқы дамуы. Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дене салмағын пайдаланып күш жаттығулары.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезінде төзімділікті дамытуға ерекше көңіл бөлінеді
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, қозғалыстардың қаттылығымен күресу, жарылыс күші мен қозғалыстардың дәлдігін үйрету. Маршрутта агрессивті өрмелеуді жақсарту (мысалы, динамикалық тосқауылдар, қозғалыстардың жылдам комбинациясы)
Тактикалық	15	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жақсарту (мысалы, өткізу таңдауларының реттілігі, демалысты жоспарлау, қарқынды басқару). Жартасқа өрмелеуде тактикалық ойлауды дамыту
Теориялық	6	Жартасқа шығушының дене қабілеттері мен дене дайындығы. Жартасқа өрмелеуде спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Тауға өрмелеудегі тактика негіздері және тактикалық дайындық
Психологиялық	5	Жартасқа өрмелеу іс-әрекетіне деген көзқарасты нығайту, құзға өрмелеуде жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топ серіктесінің өрмелеу техникасындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жолдастармен өрмелеу техникасын жетілдіру үшін жеке жұмыс жасау үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Төреші, есептегіш төреші рөлінде өрмелеу жарыстарының ресми қалалық, өңірлік жарыстарының төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жер бетіндегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті дамыту. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Өткен оқу кезеңіндегі материалды қайталау. Өрмелеу қабырғасында барлық қозғалыстарды орындау жылдамдығын арттыру. Өрмелеу техникасының жеке элементтерін орындау кезінде де, әртүрлі қозғалыстардың комбинацияларында да денені бақылауды және қозғалыстардың дәлдігін күшейту. Өрмелеу стилінің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуларды даралау. Ұзындығы әр түрлі және әр түрлі техникамен түрлі жер бедерінде (рельефтерде) жаңа күрделі бастаулар мен шығуларды үйрену
Тактикалық	17	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жетілдіру (мысалы, қозғалыстардың ретін анықтау, демалыс орындарын таңдау, энергияны тиімді пайдалану). Жартасқа өрмелеудегі бәсекелестік жағдайларды имитациялау (мысалы, сағатқа қарсы маршруттарды аяқтау, жарыс шарттарын имитациялау)
		Жартасқа шығушының дене қабілеттері мен дене дайындығы. Жартасқа өрмелеуде спорттық

Теориялық	6	жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Жартасқа өрмелеудегі техникалық-тактикалық дайындық . Өрмелеуге арналған баптау және өрмелеу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Жартасқа өрмелеушілерде басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік (маршрутта), тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу жарыстарында топты басқару дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жартасқа өрмелеу жарыстарына төреші, техника төрешісі және шақырылған (сынақ) төрешісі рөлінде қатысу
Барлығы	100	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдық-күш шыдамдылығын, жер бедеріндегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті және жарылыс күшін дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	34	Жартастағы қозғалыстардың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Жер бедерінде денені басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін қозғалыстардың өзгергіштік аймақтарын кеңейту: қозғалыстың күші мен жылдамдығы, бағыты, қозғалыс траекториясы, өту және ілмекке шығу жылдамдығы
Тактикалық	22	Өртүрлі өрмелеу стильдерінің ерекшеліктерін (маршруттағы қарсыластар, жер бедерінің түрлері) ескере отырып, жалғыз және жұптық маршруттардан (трассалардан) өту үшін тактикалық жоспарларын құру

Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеуге арналған тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеу қондырғысы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру
Қалпына келтіру іс-шаралар	8	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу жаттығуларының жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жартасқа өрмелеуде жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, техника төрешісі, маршрутты /трассаны белгілеуші рөліндегі ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткен деңгейді ұстап тұру және күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жартасқа шығу төзімділігін одан әрі дамыту. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	32	Жартасқа өрмелеуде техникалық-тактикалық дайындықты тұлғалық даму ерекшеліктеріне қарай даралау: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық шеберлік пен дағдыларының деңгейі

Тактикалық	24	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындай отырып, санау бойынша маршруттардың жаттығу жүгірістері немесе боулдеринг маршруттары
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жартасқа өрмелеудегі тактика негіздері және тактикалық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары өнімділіктегі жартасқа өрмелеу үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік жағдайында стресске төзімділік (мысалы, маршруттың қиын учаскелерінде немесе соңғы әрекеттерде), жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті
Қалпына келтіру іс-шаралар	8	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық, облыстық және республикалық құзға өрмелеу жарыстарына төреші, техника бойынша төреші, маршрутты белгілеуші ретінде қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткен деңгейді ұстап тұру және күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жартасқа шығу төзімділігін одан әрі дамыту. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	

Техникалық	30	Жартасқа өрмелеудегі техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру (мысалы, динамикалық кедергілер, күрделі көлденең қозғалыстар, шағын ілмектерге аяқты дәл орналастыру). Маршруттағы бастапқы қозғалыстарды және әртүрлі ілмектермен жұмыс істеу әдістерін жетілдіру
Тактикалық	25	Әртүрлі өрмелеу стильдерінің сипаттамаларын (мысалы, статикалық, динамикалық, күштік, техникалық) ескере отырып, қиын және боулдерингілік маршруттардан (трассалардан) өтудің тактикалық жоспарларын құру
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Маршруттарды тактикалық талдау/боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған баптау және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Құзға өрмелеу бойынша жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және күйлердің өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту, адамгершілік және ерікті мінез-құлық қасиеттерін дамыту
Қалпына келтіру іс-шаралар	8	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші құзға өрмелеу топтарында оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Жартасқа өрмелеу бойынша балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, спорт түрі бойынша орынбасары, бас хатшы рөлінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Өрмелеуді жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	30	Жеке өрмелеу стилін дамыту. Маршруттағы комбинацияларды жетілдіру (мысалы, динамикалық көтерілулер, күрделі байламдар), бастапқы қозғалыстар және аралық өрмелеу/демалу.
Тактикалық	26	Өртүрлі өрмелеу стильдерінің (мысалы, статикалық, динамикалық, күшті, техникалық) сипаттамаларын ескере отырып, қиындықты және боулдерингпен өтудің тактикалық жоспарларын жасау. Белгілі бір маршруттар/боулдеринг бойынша жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, өтуді талдау және тактикалық стратегияны дайындау
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі құзға өрмелеудің негізгі даму тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды тактикалық талдау /боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жартасқа өрмелеуді жаттықтыру барысында өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті
Қалпына келтіру іс-шаралар	10	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың құзға өрмелеу жаттығуларындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарына қатысатындарға жартасқа өрмелеудің жеке жаттығулары мен әдістерін үйренуге көмектесу. Жартасқа өрмелеу жарыстарының негізгі ережелерін, жарыстардың

		есебін жүргізу және жүргізу жүйесін меңгеру. Жартасқа өрмелеу жарыстарының құзға өрмелеу түрлерін (жылдамдық, қиындық, боулдеринг) бағалау
Барлығы	100%	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Топ	Жасы	Жыныс	Секіру (см)	30 м (сек) жүгіру	3х10 м (сек) жүгіру	Жүгіру 5 мин (м)	Трасса (Трек) деңгейі	Боулдеринг (флешка)	Қиындық	Жылдамдық 10 м (сек)	Жылдамдық 15 м (сек)	Тартылу (рет)	Кампуста ілініп тұру (сек)
АД-1	6-9	Е	110	8.0	16.0	5в	1	5a	18.0	-	4	10	110
АД -1	6-9	Ә	100	8.5	18.0	5a	1	5a	20.0	-	2	7	100
АД -2	6-9	Е	120	7.7	14.0	5в	1	5b	15.0	-	5	10	120
АД -2	6-9	Ә	110	8.0	15.0	5a	1	5a+	15.0	-	3	7	110
ОЖТ-1	10-14	Е	150	6	11.0	5с	1	6a	14.0	-	10	15	150
ОЖТ -1	10-14	Ә	140	6.5	12.0	5в	1	5с+	15.0	-	8	10	140
ОЖТ -2	10-14	Е	160	5.5	10.0	5с+	2	6a+,в	8.0	16.0	12	15	160
ОЖТ -2	10-14	Ә	150	5.8	11.0	5с	2	6a+	10.0	17.0	10	10	150
СЖ-1	15 жас және одан жоғары	Е	180	4.6	8.0	6a+	3	6в+	-	14.0	18	30	180
СЖ -1	15 жас және одан жоғары	Ә	170	4.9	8.5	6a	3	6в	-	16.0	15	25	170
СЖ -2	15 жас және одан жоғары	Е	190	4.4	7.8	6в+	4	6с	-	13.0	20	40	190
СЖ -2	15 жас және одан жоғары	Ә	180	4.7	8.2	6в	4	6в+	-	14.5	18	30	180
СЖ – 2-ден	15 жас және одан жоғары		Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.										

жоғары	одан жоғары	Е	
СЖ - 2-ден жоғары	15 жас және одан жоғары	Ә	Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.
ЖСШ	15 жас және одан жоғары	Е	Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.
ЖСШ	15 жас және одан жоғары	Ә	Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.

Тестілеу жылына екі рет өткізіледі, жалпы және арнайы дене дайындығын бағалауды қамтиды. Әр оқу тобының бақылау жаттығуларының өз жиынтығы қарастырылған

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқушы, команда)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, Жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1.	Қорғаныш көзілдірігі	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
2.	Құзға өрмелеу туфли	жұп (3 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Жарысқа арналған киім (шалба)		адам	1	1	1	6 ай	1	6 ай	1	6 ай	1	6 ай

	р, іш киім, анора к,худи)	жиынт ық											
4.	Сакта ндыру жүйес і (белде у)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Жылд амдық қ а күзға өрмел еуге арналғ а н туфли	жүп (3 дана)	адам	1	6 ай	1	6 ай	1	3 ай	1	3 ай	1	6 ай
6.	Қиын дыққа күзға өрмел еуге арналғ а н туфли	жүп (3 дана)	адам	1	6 ай	1	6 ай	1	3 ай	1	3 ай	1	6 ай
7.	Боулд еринк к е күзға өрмел еуге арналғ а н туфли	жүп (3 дана)	адам	1	6 ай	1	6 ай	1	3 ай	1	3 ай	1	6 ай
8.	Магне зияға арналғ а н қапш ық	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Спорт мүкәммалдары мен жабдықтары

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынт	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқуш	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шы , Жаттықтыру шы-оқытушы	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
					Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану

[illegible]

11.	тазалау щеткалары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
12.	Жаттығу резинкалары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
13.	Қосымша салмақты белдік	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
14.	Электрлі қол масса жері	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
15.	Тейптер	метр	адам	5	1	5	1	5	6 ай	5	6 ай	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 97 қосымша

Академиялық ескек есу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Оның негізгі мақсаты – академиялық ескек есу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі мақсаттары мен міндеттері:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытуға логикалық әрі тиімді жүйе құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау..

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	5	8	416
	АД – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248
	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	2	28	1456
	ЖСШ	2	32/36	1664/1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар	14 жасқа дейін	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/		
	16 жасқа дейін			
	19 жасқа дейін			
	23 жасқа дейін			

қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер	кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары,	АД – 1					
	АД – 2					
	ОЖТ – 1	18 күнге дейін : арнайы оқу-жаттығу	21 күнге дейін-кешенді спорттық-бұқаралық іс-шараларға, Қазақстан Республикасының		Кешенді медициналық тексеру жоспарына	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2					
	ОЖТ – 3					
	ОЖТ 3-тен жоғары					
	СЖ – 1					
	СЖ – 2					
	СЖ 2-ден жоғары					

спорт секциялары)	ЖСШ	жиындары; халықаралық чемпионаттарына, Кубоктарына дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	12 күнге дейін	сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	ағымдағы оқу жылына айқындайды Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2015 жылғы 14 мамырдағы № 179 бұйрығына сәйкес. Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	14 жасқа дейін	спорттық жарыстарға дайындық бойынша.			
	16 жасқа дейін	24 күнге дейін			
	19 жасқа дейін	: Студенттер арасындағы			
	23 жасқа дейін	Әлем, Еуропа, Азия			
	Ересектер	чемпионаттарына, Олимпиадалық, Азиялық, Дүниежүзілік Азия Универсиадасына оқу-жаттығу жиындары			
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, денешынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес				

бірлестіктер,
д е н е
шынықтыру
орталықтары

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)				Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД– (1 жылдан астам)	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	3	0	3
	ОЖТ – 2	0	1	2-3	4	0	3
	ОЖТ – 3	1	1	2-3	4	1-2	3-4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1-2	2	2-3	4	2-3	3-4
	СЖ – 1 спорт. разряд / атақтарына байланысты	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СЖ – 2 спорт. разряд / атақтарына байланысты	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СЖ 2 оқу жылынан астам. спорт . разряд / атақтарына байланысты	3-4	2	2-3	3	4-5	3-4
	ЖСШ спорт . разряд / атақтарына байланысты	6 дейін	2	2	2	5-8	2-3
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес жүзеге асырылады					
	9–13 жас – ұлдар мен						

Мектеп-интернат-колледжер	қыздар (СЖ топтары)	2-3	2	2-3	4	0	0
	14 жасқа дейін	Дайындық кезеңдеріндегі оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына /кезеңіне) тиістілігіне, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады					Жеке спорттық даярлық жоспарларына сәйкес.
	16 жасқа дейін						"Орталық Олимпиадалық даярлау орталығындағы (ООД) оқу-жаттығу жұмысын ұйымдастыру: спортшыларды даярлау жыл бойы жүзеге асырылады, бірақ бір спортшыға жылына 250 күннен аспайды және ол спортшыларды даярлаудың перспективалық бағдарламаларына сәйкес жүргізіледі."
	19 жасқа дейін	Ұлттық жарыстар: Қазақстан Республикасында жыл сайын әртүрлі жас санаттары арасында 1–5 рет ҚР чемпионаты өткізіледі. Халықаралық жарыстар: Халықаралық күнтізбе аясында — әлем чемпионаттары, Әлем кубогы кезеңдері, жасөспірімдер мен жастар арасындағы чемпионаттар, Азия чемпионаттары және басқа да жарыстар — жылына 7–9 ірі халықаралық жарысқа дейін өткізілуі мүмкін.					Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2018 жылғы 19 қыркүйектегі № 263 бұйрығына редакцияланған 4-тарауға сәйкес
	23 жасқа дейін						Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес. Жыл бойы оқу-жаттығу жиындарын (оқу-жаттығу жиындарын) өткізу кәсіби спортшылар мен командалар үшін көбінесе жақсы тәжірибе болып табылады, әсіресе жоғары нәтижелерге қол жеткізу мақсаты болса. Дегенмен, үйде жаттығу арнасының болуы немесе болмауы мұндай жүйенің тиімділігіне әсер етуі мүмкін маңызды фактор болып табылады. Негізгі ескерілетін жайттар: Жыл бойы ОЖЖ артықшылықтары: Тұрақты жүктеме және прогресс: тұрақты жұмыс дағдыларды нығайтуға,

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер	Жалпы көлемі: Жалпы алғанда, ЖСШ (жоғары спорт шеберлігі) топтарының спортшылары үшін ұлттық және халықаралық деңгейдегі әртүрлі жарыстарды (рейтингтік халықаралық старттар, республикалық, облыстық, қалалық, әлем кубогі (ӘК), әлем чемпионаты (ӘЧ), Азия чемпионаты (АЧ)) ескере отырып, жылына 15 жарысқа дейін қатысу ұсынылады, оның ішінде жылына 2 маңызды жарыстан артық болмауы тиіс. Жарыс маусымы негізінен наурыз айынан қазан айына дейін созылады. Қарқындылығы: Жарыс алдындағы кезеңде старт саны артуы мүмкін, ал маусымаралық кезеңде келесі жарыстарға қайта оралу мен дайындықты қамтамасыз ету үшін төмендеуі мүмкін. Маңызды ескерту: Жарыс жоспарын жаттықтырушылар штабы спортшының жеке мақсаттарын, ағымдағы нысанын және халықаралық жарыстар күнтізбесін ескере отырып әзірлейді. Кейбір жағдайларда ірі халықаралық старттарға дайындалу үшін спортшыларға жарысқа қатысу санын шектеу қойылуы мүмкін, бұл жаттығу процесіне шоғырлануға мүмкіндік береді.	форма деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Оқу процесінің интеграциясы: дайындықты бақылауға болады, нәтижені төмендететін үлкен үзілістерден аулақ болыңыз. Жоспарлылық: нақты күнтізбені кезеңділікпен орындау мүмкіндігі. Кемшіліктері мен тәуекелдері: - Ескек есу кезінде жаттығу арнасының болуы – үлкен құндылық болып табылады. Бұл кез-келген уақытта жаттығуға, форманы сақтауға, жаттығу жиындарынан тыс техникамен жұмыс істеуге мүмкіндік береді. - Жеке арнасы немесе жаттығу базасына қолжетімділігі жоқ болған жағдайда техникалық деңгей мен спорттық шеберліктің төмендеу қаупі бар. Дене белсенділігі:** - Үйде немесе үйдің жанында жаттығу мүмкіндігі болмаса, спортшыға дене шынықтыру деңгейін ұстап тұру қиынырақ. Психологиялық аспект: - Тұрақты жиындар қалпына келтіру мен демалуды ескере отырып, д ұ р ы с ұйымдастырылмаса, шаршауды тудыруы мүмкін. Үйде арна болмаса не істеу керек: Жаттығудың балама түрлерін қолдану: - Тренажерлер, күш және кардио жүктемелер,

		құрлықтағы жұмыс, модельдермен және бейнематериалдармен техникалық жаттығулар. Қарқынды жиындар мен маусымаралық кезеңдерді жоспарлау: - Маусымаралық кезеңде тренажерлерді, бейне сабақтарды, модельдеулерді қолдана отырып, дене шынықтыру мен техникаға баса назар аудару. Суға шығу мүмкіндігін қамтамасыз ету: - Маусымда су айдындарына тұрақты шығу, сондай-ақ белгілі бір кезеңдерде арналары бар жаттығу базаларын пайдалану. Қорытынды: Үйде арна болмаған жағдайда жыл бойы ОЖЖ өткізу мүмкін, бірақ жақсы ұйымдастыруды және жаттығудың балама әдістерін қажет етеді. Бұл әсіресе жоғары деңгейдегі спортшыларға қатысты. Суда жаттығуды кем дегенде белгілі бір кезеңдерде ұйымдастыру мүмкіндігі – бұл мұндай жүйенің тиімділігін едәуір арттырады
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары мен ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамыту қызметін	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес	

Ресми республ икалық жарыста р	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (команда лық жарыста +1)
Халықар алық жарыста р	-	-	-	-	9	27	9	27	9	27

Әйелдер

Жарыст ың түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		19 жасқа дейін		23 жасқа дейін		Ересектер	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ық турнирл ер	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Республ икалық турнирл ер	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Ресми облысты қ жарыста р	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Ресми республ икалық жарыста р	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Халықар алық жарыста р	-	-	-	-	9	27	9	27	9	27

Ескерту: Ресми жарыстарда ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрлері мен пәндер бойынша) әлем чемпионаттарында ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші

Аудандық турнирлер	10	5	1		-
Облыстық турнирлер	6	9	2		-
Республикалық турнирлер	3-5	3-5	5	5	
Ресми облыстық жарыстар	3	3	7	3	-
Р е с м и республикалық жарыстар	1-2	1-2	10	7-10	-

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

1. Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жалпы дене дайындығын қалыптастыру
Техникалық	30	Ескек есу техникасының негіздерімен танысу
Тактикалық	15	Академиялық қайықтың жиынтығын, терминологияның ерекшелігін, "есу техникасы" түсінігін білу, қайықтың дұрыс конуы мен шығуын көрсету
Теориялық	15	Жарыс ережелерін, негізгі терминдерді және спорт туралы негізгі білімді үйрену
Психологиялық	10	Тәртіпті дамыту, жаттығулардағы мінез-құлық дағдыларының оң мотивациясы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

2. Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Төзімділікті, күш пен үйлестіру қабілетін арттыру
Техникалық	30	Білімі: академиялық қайықтың жабдықтарын, терминологияның ерекшеліктерін, "ескек есу техникасы" ұғымын білу; қайыққа дұрыс отыру және қайықтан дұрыс шығу, ұсталым (захват) кезінде корпусдың дұрыс орналасуын көрсету. Қашықтықты өткен кезде келесі негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету:

		ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу кезінде және қайтару кезеңінде (занос) көлденең қозғалысы, подъез (алға жылжу) кезінде дененің басқарылатын қозғалысы.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: қашықтықты өту тактикасы ұғымы, бәсекелестік жағдайды қабылдау
Теориялық	15	Қауіпсіздік техникасы және оқу процесінің негіздері туралы білімді кеңейту
Психологиялық	10	Старт алдындағы қобалжуды жеңу дағдысын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

3. Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Арнайы төзімділікті, күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, тепе-теңдікті сақтау; сондай-ақ келесі негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмді, координацияны және қимылдардың үнемділігін тұрақты сақтау.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: тактикалық шеберлік туралы жалпы білім, бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу қабілеті мен әдістері.
Теориялық	15	Ескек есу техникасының физиологиясы мен негіздері бойынша білімді тереңдету
Психологиялық	10	Жаттығу жүктемелеріне төзімділікті дамыту

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

4. Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жылдамдық-күш және аэробты төзімділікті дамытуға арналған мамандандырылған жұмыс
Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, тепе-теңдікті сақтау; негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмді, координацияны және қимылдардың үнемділігін тұрақты сақтау, қимылдарды тұрақтандыру және олардың өзара байланысын сақтау.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	15	Қашықтықтан өтуді талдау
Психологиялық	10	Ұзақ жаттығу циклдарындағы мотивацияны басқару
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

5. Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Спортшының жеке ерекшеліктеріне баса назар аударатырып, терең дене шынықтыру дайындығы
		Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, тепе-теңдікті сақтау; негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу

Техникалық	30	ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмнің, координацияның және қимылдардың үнемділігінің тұрақты сақталуы, қимылдардың тұрақтандырылуы және олардың өзара байланысы.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	10	Оқу-жаттығудың микро және мезо циклдерін жоспарлау негіздері
Психологиялық	10	Күрделі бәсекелестік жарыс жағдайларына дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілерге алғашқы көмек, басталу және аяқталу сигналымен оқыту
Барлығы	100%	

6. Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жалпы және арнайы дене дайындығының ең жоғары деңгейін қалыптастыру
Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, тепе-теңдікті сақтау; негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмді, координацияны және қимылдардың үнемділігін тұрақты сақтау, қимылдарды тұрақтандыру және олардың өзара байланысын қамтамасыз ету.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері, қашықтықтан өту кезінде өз

		күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	10	Ескек есудің спорттық физиологиясы мен биомеханикасын терең зерттеу
Психологиялық	10	Үлкен старттарда стрессті басқаруға дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жасөспірімдер стартының төрешілігіне көмек
Барлығы	100%	

7. Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Арнайы және аэробты төзімділікті дамыту, күш пен жылдамдық қасиеттерін арттыру
Техникалық	30	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайда қабылдау, талдау және шешім қабылдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Бейне жаттығулар мен жарыстарды талдау, техникалық қателерді зерттеу
Психологиялық	10	Бәсекеге қабілетті күрес жағдайларына психологиялық бейімделу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Облыстық старттардың төрешілігіне көмек көрсету, төрешілік қағидаларын, жарыстар туралы ережені білу
Барлығы	100%	

8. Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жоғары деңгейдегі күш пен жылдамдыққа дайындықты сақтау және дамыту
Техникалық	30	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.

Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Оқу процесінің кезеңділігін зерттеу
Психологиялық	10	Стресстік жағдайларда өзін-өзі реттеу дағдылары
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық старттардың төрешілігіне көмек
Барлығы	100%	

9. Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жоғары жүктеме жағдайында мамандандырылған төзімділік жаттығулары
Техникалық	30	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Өзін-өзі бақылау элементтері бар жеке дайындық жоспарын әзірлеу
Психологиялық	10	Максималды стресс пен стресстегі психологиялық тұрақтылық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық старттардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	25	Арнайы төзімділік пен жарылғыш күштің ең жоғары деңгейін сақтау және дамыту. Жеке физиологиялық мәліметтер негізінде дайындықты түзету
Техникалық	35	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.

Тактикалық	20	Бәсекелестік (халықаралық) жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Биомеханикалық сипаттамаларды, тактикалық қателіктерді терең талдау, жоспарлау
Психологиялық	5	Ірі халықаралық старттардың қысымы жағдайында психологиялық оңтайландыру, жүлделі орындар үшін күреске психикалық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісі ретінде жұмыс істеу
Барлығы	100%	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1.Спорт пәндері үшін жалпы дайындығының нормативтері										
1	30 м жүгіру	сек	5, 5 артық емес	сынақ	6 артық емес	сынақ	5, 5 артық емес	сынақ	6 артық емес	сынақ
2	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	сек	9, 2 артық емес	сынақ	9, 6 артық емес	сынақ	9,2 не более	сынақ	9, 6 артық емес	сынақ
3	Орнынан ұзындыққа секіру	см	160 артық емес	сынақ	150 артық емес	сынақ	160 артық емес	сынақ	150 артық емес	сынақ
4	15 секундқа отыру/тұру	Саны	12 кем емес	сынақ	10 кем емес	сынақ	12 кем емес	сынақ	10 кем емес	сынақ
5	1 км жүгіру	Мин/сек	6 мин 30 сек артық емес	сынақ	6 мин 50 сек артық емес	сынақ	6 мин 30 сек артық емес	сынақ	6 мин 50 сек артық емес	сынақ
6	Кермеге тартылу ұлдар/шалқада жатып төмен	Саны	2-ден кем емес	сынақ	8-ден кем емес	сынақ	2-ден кем емес	сынақ	8-ден кем емес	сынақ

	кермеде н тартылу қыздар									
7	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	10 кем емес	сынақ	6 кем емес	сынақ	10 кем емес	сынақ	6 кем емес	сынақ
8	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту	(қол саусақта рымен еденге тигізу)	Бір рет	сынақ	Бір рет	сынақ	Бір рет	сынақ	Бір рет	сынақ
2. Арнайы дайындық нормативтері										
9	50 м жүзу	Уақыт ы есепте ме генде	-	сынақ	сынақ	сынақ	-	сынақ	-	сынақ

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтері			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1	60 м жүгіру	Сек	10,8 артық емес	сынақ	11,2 артық емес	сынақ
2	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	Сек	8,8 артық емес	сынақ	9,2 артық емес	сынақ
3	Орнынан ұзындыққа секіру	См	180 кем емес	сынақ	170 кем емес	сынақ
4	15 секундқа отыру/тұру	Саны	14 кем емес	сынақ	12 кем емес	сынақ
5	1,5 км жүгіру	Мин/сек	7 мин 55 сек артық емес	сынақ	8 мин 35 сек артық емес	сынақ
6	Кермеге ілініп тартылу ұлдар/ шалкадан жатып төмен кермеден тартылу қыздар	Саны	4 кем емес	сынақ	12 кем емес	сынақ
	Аяқты түзетіп тұрған күйден					

7	алға қарай еңкейту, қол саусақтарыме н еденге тигізу	Саны	2 кем емес	сынақ	2 кем емес	сынақ
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
8	100 м жүзу	Уақытты есептемегенде	-	сынақ	-	сынақ

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1	Жүгіру 100 м	Сек	13,8 артық емес	сынақ	16,3 артық емес	сынақ
2	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	Сек	8,3 артық емес	сынақ	8,7 артық емес	сынақ
3	15 секундта екі аяғымен ұзындыққа секірулер	Метр	25 кем емес	сынақ	20 кем емес	сынақ
4	30 секундта кермеге ілініп тартылу ұлдар/ шалқадан жатып төмен кермеден тартылу (қыздар)	Саны	8 кем емес	сынақ	18 кем емес	сынақ
5	2 км жүгіру	Мин/сек	7 мин 50 сек	сынақ	9 мин 50 сек	сынақ
6	2 км жүгіру " Жеңіл салмақ "	Мин/сек	7 мин 35 сек	сынақ	9 мин 35 сек	сынақ
7	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	21 кем емес	сынақ	15 кем емес	сынақ
8	Орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту	Саны	Бір рет (салмағы кемінде 90% ө з салмағынан)	сынақ	Бір рет (салмағы кемінде 80% ө з салмағынан)	сынақ
9	Орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту "Жеңіл салмақ"	Саны	Бір рет (салмағы кемінде 85% ө з салмағынан)	сынақ	Бір рет (салмағы кемінде 75% ө з салмағынан)	сынақ

10	5 минутта орындықта жатып салмағы 45 кг штанганы тарту/ 5 минут ішінде орындықта жатып салмағы 35 кг штанганы (зілтемірді) тарту (Қыздар)	Саны	130 кем емес	сынақ	110 кем емес	сынақ
11	5 минут ішінде орындықта жатып салмағы 40 кг штанганы тарту (Ұлдар)/ 5 минут ішінде орындықта жатып салмағы 30 кг штанганы (зілтемірді) тарту (Қыздар) "Жеңіл салмақ"	Саны	130 кем емес	сынақ	110 кем емес	сынақ
12	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту, қол саусақтарымен еденге тигізу	Саны	3 кем емес	сынақ	3 кем емес	сынақ
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
1	Жалғыз есу 2000 м	Мин/сек	8 мин 25 сек	сынақ	9 мин 5 сек	сынақ
2	Есу эргометрі 2000 м	Мин/сек	6 мин 50 сек	сынақ	7 мин 40 сек	сынақ
3	Жалғыз есу 2000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	8 мин 45 сек	сынақ	9 мин 15 сек	сынақ
4	Есу эргометрі 2000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	7 мин 10 сек	сынақ	8 мин	сынақ

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1	Жүгіру 100 м	Сек	13,5 артық емес	сынақ	15,5 артық емес	сынақ
2	Жүгіру 100 м "Жеңіл салмақ"	Сек	13 артық емес	сынақ	15 артық емес	сынақ
3	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	Сек	7,8 артық емес	сынақ	8,2 артық емес	сынақ
4	15 секундта екі аяғымен ұзындыққа секірулер	Метр	30 кем емес	сынақ	25 кем емес	сынақ
5	Тартылу	Саны	30 секундта кермеге ілініп тартылу 10-нан кем емес	сынақ	30 секундта шалқадан жатып төмен кермеден тартылу 25-тен кем емес	сынақ
6	Жүгіру 3 км	Мин/сек	12 мин 15 сек	сынақ	14 мин 45 сек	сынақ
7	Жүгіру 100 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	12 мин артық емес	сынақ	14 мин 30 сек артық емес	сынақ
8	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	25 кем емес	сынақ	20 кем емес	сынақ
9	Орындықта жатып штанганы (бір рет зілтемірді) тарту	Бір рет	Салмағы кемінде 95% ө з салмағынан	сынақ	Салмағы кемінде 85% ө з салмағынан	сынақ
10	Орындықта жатып штанганы (бір рет зілтемірді) тарту "Жеңіл салмақ"	Бір рет	Салмағы кемінде 90% ө з салмағынан	сынақ	Салмағы кемінде 80% ө з салмағынан	сынақ
11	7 минутта орындықта жатып штанганы (бір рет зілтемірді) тарту	Саны	Салмағы 50 кг 160 рет кем емес	сынақ	Салмағы 40 кг 140 рет кем емес	сынақ
	7 минутта орындықта жатып		Салмағы 45 кг		Салмағы 35 кг	

12	штанганы (зілтемірді) тарту "Жеңіл салмақ"	Саны	160 рет кем емес	сынақ	140 рет кем емес	сынақ
13	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту, алақандармен еденге тигізу	Саны	5 рет кем емес	сынақ	5 рет кем емес	сынақ

1	Жалғыз есу 2000 м	Мин/сек	8 мин 10 сек артық емес	сынақ	8 мин 45 сек артық емес	сынақ
2	Есу эргометрі 2000 м	Мин/сек	6 мин 30 сек артық емес	сынақ	7 мин 20 сек артық емес	сынақ
3	Есу эргометрі 6000 м	Мин/сек	20 мин артық емес	сынақ	24 мин 30 сек артық емес	сынақ
4	Жалғыз есу 2000 м " Жеңіл салмақ "	Мин/сек	8 мин 25 сек артық емес	сынақ	8 мин 55 сек артық емес	сынақ
5	Есу эргометрі 2000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	6 мин 50 сек артық емес	сынақ	7 мин 40 сек артық емес	сынақ
6	Есу эргометрі 6000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	23 мин артық емес	сынақ	24 мин 30 сек артық емес	сынақ

және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	айнал малы)												
21	Қалақ шаға арналғ а н өкше	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
22	Айнал малы Ось	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
23	Қайық тың садақ ына арналғ а н резеңк е шар	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
24	Қайық нөмірі н ұстау шы	дана	экипа ж	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
25	Қайық рулы	дана	экипа ж	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
26	Руль кабель і	дана	экипа ж	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
27	Қайық тағы ескек шіге арналғ а н орын ды қ сырға нау	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
28	Ескек ші орын ды қ жүгірг іштері	жұп (2 дана)	адам	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
29	Ескек шінің аяғын а арналғ а н аялда	дана	адам	1	3	1	3	1	3	1	3		-

[illegible]

[illegible]

	жылы резеңк е етік											1	
7	Құтқа р у жилеті	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
8	Ескек ш і Комби незон ы (жарыс)	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
9	Ескек ш і комби незон ы (жатты ғу)	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Комби незон іш-киі м	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
11	Ескек шіге арналғ а н қолғап	жұп (2дана)	адам	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
12	Тізе жасты қшала ры	жұп (2дана)	адам	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
13	Төмен г і аяқтар	Жұп (2дана)	адам	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
14	Серпі мді буын таңғы ш	дана	адам	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
15	Серпі мді арқа белдіг і	дана	адам	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
16	Арнай ы бекіте	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1		-

	тін белбе у < * >											-	
17	Спорт тық рюкзак	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
18	Жеңіл атлети калық кроссо вкалар	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 98 қосымша

Триатлон бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – "Триатлон" спорт түрі бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді – алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл "Триатлон" спорт түрінің жекелеген спорт пәндері бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыру ерекшелігін ескере отырып, спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі. Спорттық дайындықтан өтетін адамдардың жасын, жынысын, "триатлон" спорт түрінің (спорт пәндерінің) ерекшеліктерін, спорттық біліктілік деңгейін (спорттық разрядтар, спорттық атақтар), дене шынықтыру нормативтері және өзге де спорттық дайындығының нормативтері ескеріледі.

Оқу кезеңдерінде спорттық дайындықтан өтетін адамдар үшін дене шынықтыру дайындығының нормативтері және өзге де спорттық нормативтер спорттық дайындықтан өтетін адамдардың жасын, жынысын, сондай-ақ "триатлон" спорт түрінің ерекшеліктерін ескере отырып, спорттық дайындықтың бір кезеңінен спорттық дайындықтың басқа кезеңіне қабылдау және ауыстыру мүмкіндігін айқындайды және мыналарды:

- Алғашқы дайындық топтарына қабылдау және ауыстыру үшін жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері, оқу-жаттығу кезеңі (спорттық мамандандыру кезеңі), "триатлон" спорт түрі бойынша спорт шеберлігі мен жоғары спорт шеберлігін жетілдіру кезеңдерін;

- Оқу-жаттығу топтарына, спорттық жетілдіру және жоғары спорттық шеберлік топтарына (спорттық мамандандыру кезеңі) қабылдау және ауыстыру үшін арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері жасына және жыныстық белгісіне сәйкес разрядтық нормалар мен спорттық атақтардың нормативтерін орындау қажет. Ресми спорттық жарыстарда бірыңғай спорттық сыныптамаға және "триатлон" спорт түрінің ережелеріне сәйкес спорттық жарыстарға қатысуға рұқсат беру туралы медициналық қорытындының болуын;

- Спорттық дайындықтан өту нәтижелері спорттық дайындық бағдарламасында қойылған мақсаттарға сәйкес болуын қамтиды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Әзірлеу кезінде WT (World Triathlon - Халықаралық триатлон) халықаралық стандарттары мен тенденциялары ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға Азия әлемдік ареналарында бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Спорттық дайындық кезеңдерін іске асыруда кадрлық және материалдық-техникалық шарттарына қойылатын талаптар.

Оқу-жаттығу сабақтарын, оқу-жаттығу жиындары мен спорттық жарыстарды өткізу кезінде сүйемелдеу мен қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін "триатлон" спорт түрі бойынша жаттықтырушы-оқытушыларды автожолдарда жеңіл автокөлікпен

қамтамасыз ету қажет. Жартыжылдықта бір рет алғашқы кезеңде зерделеуді және барлық айналысушылар үшін жол жүрісі қағидаларын (жол жүрісі қағидаларын) тапсыруды қамтамасыз ету.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	10	8	416
	АД – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32-36	1664-1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ұлдар/Қыздар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды дайындаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірім ұлдар / жасөспірім қыздар			
	Жастар			
	Андерлер U-23			
	Ерлер/әйелдер			

С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0		
	АД – 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	0	10	0		
	ОЖТ – 2	12 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	0		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	0		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	0		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық	Ұлдар / Қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		

командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірім ұлдар / Жасөспірім қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	5 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Ұйымдардың әкімшілігі тарапынан ағымдағы оқу-жаттығу жылы үшін спорттық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес анықталады
	Жастар	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Андерлер U-23	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Ерлер/ әйелдер	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	4	1	4	1	4
	ОЖТ – 2	1	4	1	4	1	4
	ОЖТ – 3	2	6	1	4	2	6
	ОЖТ 3-тен жоғары	2	6	1	4	2	6
	СЖ – 1	3	9	1	4	3	9
	СЖ – 2	4	9	1	4	4	9
	СЖ 2-ден жоғары	4	9	1	4	4	9
	ЖСШ	6	9	1	4	6	9
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге							

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдарымен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер										
Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ұлдар 6-11 жас		Ұлдар 12-15 жас		Жасөспірім Ұлдар (16 жастан 19 жасқа дейін)		Жастар 20-23 жас		Ерлер 24 және жоғары жас	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны

Облыстық жарыстар	5	15	5	15	7	21	7	21	7	21
Республикалық жарыстар	0	0	5	15	7	21	7	21	7	21
Ресми облыстық жарыстар	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Ресми республикалық жарыстар	0	0	10	30	12	36	14	42	14	42
Халықаралық жарыстар	-	-	5	15	7	21	7	21	7	21

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Қыздар 6-11 жас		Қыздар 12-15 жас		Жасөспірім қыздар 16-19 жас		Жас қыздар 20-23 жас		Әйелдер 24 және жоғары жас	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	5	15	5	15	7	21	7	21	7	21
Республикалық жарыстар	0	0	5	15	7	21	7	21	7	21
Ресми облыстық жарыстар	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Ресми республикалық жарыстар	0	0	10	30	12	36	14	42	14	42
Халықаралық	-	-	5	15	7	21	7	21	7	21

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	- Қозғалғыштық пен икемділікті дамыту: бірлескен гимнастика, созылу. - Дұрыс қалыпты қалыптастыру, жарақаттанудың алдын алу. - Арнайы дене дайындығы түрлері бойынша: жүзу (құрлықтағы жаттығулар), жүгіру (жүгіру жаттығулары), вело (Имитациялық жаттығулар). - Аэробты төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар. - Қозғалыстарды үйлестіру бойынша жұмыс (велосипед станциясында, жүгіруде, жүзуде). - Секіру және тұрақтандыру жаттығулары
Техникалық	40	Жүзу: ● Кеудеге және арқаға кроль техникасын үйрену ● Суда тыныс алуды дамыту. ● Сырғанау және есу жаттығулары. ● Аяқ жұмысын қою (тақтада жаттығу). Велосипед: ● Қону негіздері, педальмен жұмыс, қолды үйлестіру. ● Қауіпсіз жүргізу: бастау, тежеу, бұрылу. ● Топтағы қозғалыс ережелерімен танысу. ● Станокта жұмыс істеу техникасы. Жүгіру: ● Жүгіру техникасын қою: дене қалпы, қадам, қол. ● Үйлестіру жүгіру жаттығулары (Арнайы жүгіру жаттығулары). ● Қадамның жиілігі мен үнемділігі бойынша жұмыс. Транзит: ● Т1 және Т2 негіздерімен танысу (уақыт есептейді). ● Аяқ киімді ауыстыру, жабдықты ауыстыру жаттығулары
		● Триатлон кезеңдерімен және әрқайсысының ерекшеліктерімен танысу. ● Қашықтыққа күш бөлу негіздері

Тактикалық	10	• Қарқын мен ырғақ жүргізуші (пейсинг) мәнін түсіну. • Ережелер мен мінез-құлық басында, транзиттік аймақта, жолда. • Командалық мінез-құлық және жаттығу өзара әрекеттесуі.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық жаттығуларды орындаудың теориялық негіздері
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	- Өз салмағымен орындалатын күш жаттығулары (отыру, итерілу, тартылу).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	- Гимнастика, кросс, эстафета, ойындар. - Үйлестіруді, ептілікті, икемділікті дамыту. - Секіру жаттығулары, лақтыру, секіртпемен жұмыс. - Арнайы тұрақтандыру және тепе-теңдік жаттығулары. - Аэробты жаттығулар: жүзу, жүгіру, велосипед жүрек соғу жиілігінде 60-75% max HR (Максималды жүрек соғу жиілігі). - Күшке төзімділік: аралықтар, жаттығулары (жүгіру, велосипедпен жүру), аяққа және өзекке (корпус) жаттығулар. - Жылдамдыққа төзімділік: негізгі жүктемеден кейінгі қысқа үдеулер. - Қуатты дамыту: спринттер, жүзуді бастау, жүгіруді жеделдету / вело.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	-
		- Кроль техникасын жетілдіру: дене қалпы, ұстау, алып кету, тыныс алу.

Техникалық	45	- Ашық су: бағдарлау, Судан бастау, топта жұмыс істеу. - Ер-тоқымдағы қалып, каденс, көтерілу/түсу жұмысы. - Топта жүру дағдылары, велосипедті басқару. - Аяқтың орналасуы, дененің орналасуы, ырғақ. - Жеделдету, бастау, аяқтау (сөре мен мәре) дағдылары. - Аяқ киімді ауыстыруды пысықтау, гидрокостюмді шешу, жабдықты орналастыру. - "Брик" жаттығулары: вело + жүгіру.
Тактикалық	15	- Қашықтықты жоспарлау: белгілеу, қарқын, күш. - Топтағы мінез-құлық: велосипедпен жүру, ағынмен жүзу. - Бастапқы тактика: жолды, ырғақты таңдау. - Аяқтау стратегиясы: үдеткіш, қарсыластармен жұмыс. - Бұрылыстардан, қуаттану аймақтарынан өту тактикасы.
Теориялық	-	
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Өз салмағымен орындалатын жаттығулар: отырып-тұру, адымдап отыру, тартылу, итеру, тақтайшалар (планка). - Ойын спорт түрлері (футбол, эстафеталар, ашық ойындар) - үйлестіру мен мотивацияны дамыту. - Гимнастика, акробатика элементтері - ептілік пен икемділікке - Секіру жаттығулары-аяқтың күш төзімділігін дамыту. - Жеңіл қарқынмен жүгіру (800 м - 3 км).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
	11	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		- Дұрыс қалып пен қозғалыс дағдыларын үйрету. - Аэробты төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар (жүгіру, стационарлық велосипед, жүзу). - Аяққа, өзекке және иық белдеуіне күш жаттығулары. - Үйлестіру жаттығулары ("баспалдақ", аркан). - Өткелдерді имитациялау (судан шығу және жүгіру). - Төмен және орташа қарқынды аймақтарда жұмыс істеу.
Техникалық	45	Жүзу: • Сырғанауды, тыныс алуды, аяқтың жұмысын үйрету. • Кеудедегі кроль техникасы-кезең-кезеңмен: дене қалпы, қолмен серпілу (есу), тыныс алу. • Жүзуге арналған жаттығу құралдарымен ойнайтын жаттығулар: тақтаймен, қанаттармен (суда жүзуге арналған аяқ киім "ласты"), қалқымалы "колобашка". • Сөре (бастау) және бұрылу негіздері. Велосипед: • Отырғызу негіздері, велосипедті дұрыс орнату. • Педальды үйрету, шеңбер бойынша жұмыс. • Тепе-теңдікті сақтау, маневрлік. • Дұрыс тежеу, бұрылыстардан өту. Жүгіру: • Аяқтың орналасуы, корпусың орналасуы бойынша жұмыс. • Қадам ырғағы мен жиілігі. • Техникаға арналған жаттығулар (қадам жиілігін, үдеуді орнату). • Тік тербелістерді азайтуға арналған жаттығулар.
Тактикалық	11	• Сөредегі, кезеңдердегі және мәредегі мінез-құлық ережелері. • "Өтулер" негіздері (Т1 және Т2): не және қандай ретпен жасау керек. • Сөреде және тығыз топта орналасу (велосипед).

		● Қашықтыққа күш бөлу туралы жалпы түсінік. ● Топтың қарқынымен жұмыс істеу (жүгіру жобасы (драфтинг) жоқ, рұқсат етілген вело жобасымен (драфтинг)).
Теориялық	5	● Триатлонның тарихы мен пәндері. ● Жарыстың негізгі ережелері мен форматтары (суперспринт, спринт және т.б.). ● Тамақтану және ішу режимінің негіздері. ● Спортшының гигиенасы, қалпына келтіру және ұйқы. ● Жаттығулар мен жарыстардағы қауіпсіздік. ● Терминологиямен танысу (импульстік аймақтар, "каденс" (қозғалыс жиілігі), "транзитка" (транзиттік карта) және т.б.). ● Жабдықты жабдықтау және күту ережелері
Психологиялық	3	- Назар салу мен реакцияға арналған ойын жаттығулары. - Жұптар мен командаларда жұмыс істеу – коммуникацияны дамыту. - Жаттығуға мақсат қою (Біз тапсырманы тұжырымдауға үйретеміз). - Өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу: тыныс алу, визуализация. - Мотивациялық әңгімелер, табысты спортшылардың мысалдарын талқылау. - Бастамалар алдында толқумен жұмыс (релаксация, тыныс алу жаттығулары).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Аймақтық жарыстардағы төрешілер тәжірибесі, триатлон терминологиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Ойын жаттығулары, кросс, гимнастика, жеңіл атлетика элементтері.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	- Түзету жаттығулары (жарақаттанудың алдын алу). - Негізгі бұлшықеттерді, тірек-қимыл аппаратын нығайту. - Төзімділікке арналған аралық жаттығулар (аэробты, анаэробты). - Дене салмағымен, қарсылық белдеулерімен, салмақтармен күш жұмысы. - Жүзу, вело және жүгіруге арналған арнайы жаттығулар (жүзу үшін құрғақ жаттығулар, вело және жүгіру үшін аяқтың күшіне төзімділік). - Пульсометрлермен жұмыс, берілген Пульс аймақтарында жаттығу.
Техникалық	43	Үш түрдегі дұрыс техниканы игеру: ● Жүзу: тыныс алу, дене қалпы, қолмен серпілу (есу) техникасы (кроль), бұрылыстар, сөрелер (бастаулар). ● Велоспорт: отыру, педальдау, бұрылыстардан өту, ауыстырғышпен жұмыс.. ● Жүгіру: аяқ қою техникасы, қол жұмысы, үнемді тыныс алу. T1 және T2 ауысу әдістерін меңгеру. Көпсайыстағы техникалық элементтер (екі түрдің комбинациясы бар жаттығулар – "Brick").
Тактикалық	12	- Жарыс тактикасын құру (күштерді кезеңдерге бөлу). - Старт пен мәредегі Тактика, позиция үшін күрестің ерекшеліктері. - Топта жұмыс істеу (велосипед кезеңіндегі жоба), этика және ережелер. - Тактикалық ойындар және бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
		- Триатлонның спорт түрі ретіндегі негіздері (тарих, пәндер, ережелер). - Спорт физиологиясы(бұлшықет жұмысы, ОЖЖ, қалпына келтіру).

Теориялық	5	- Қарқындылық аймақтары, импульстік жаттығулар, lactate threshold. - Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін тамақтану және ылғалдандыру. - Өзін-өзі бақылау және жаттығу күнделігін жүргізу негіздері.
Психологиялық	5	- Ерікті қасиеттерді, мотивацияны, стресске төзімділікті дамыту. - Сәтсіздіктерді жеңе білу, мақсат қою. - Релаксация әдістері, тыныс алу жаттығулары. - Бастамас бұрын шоғырлану, жарысты визуализациялау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Жарыс ережелерімен және төрешілердің міндеттерімен танысу. - Балалар мен жасөспірімдер сөрелерінде төрешілік ету кезінде көмек. - Қашықтықты белгілеуге, өту аймақтарын ұйымдастыруға қатысу. - Уақытты белгілеуді, хаттамаларды ресімдеуді пысықтау.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	- Жүгіру жаттығулары, кросс (жасына байланысты 5-12 км).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	- Функционалды айналмалы жаттығулар.
	10	- Өз дене салмағымен жұмыс: тартылу, итеру, секіру, жолақтар. - Жеңіл салмақпен күш жаттығулары: штанга техникасы, тренажерлер. - Емдік дене шынықтыру, созылу, ашық ойындар. - Шаңғы жаттығулары (қыста). - Аралық жүгіру (400 м, 1 км, 2 км сегменттер). - Велосипед жаттығулары: каденс, 3-5 аймақтардағы аралықтар, спринттер.

Арнайы дене дайындығы (АДД)		- Жүзу: аралықтар, қолмен серпілу (есу), спринттер, қарқын сегменттерінің сериясы. - Серпімді таспамен күш жұмысы (қолмен серпілуге, есуге еліктеу). - Brick-жаттығулар (велосипед + жүгіру). - Техникалық-күштік жұмыс (мысалы, тауға жүгіру, жүзгіштермен жүзу).
Техникалық	43	Жүзу: ● кроль техникасы (тыныс алу, сырғанау, қолмен серпілу, есу, бұрылу). ● Ашық суда жүзу, бағдарлау. ● Жағадан бастау, дельфин, жағаға шығу. Велосипед: ● отыру, педальдау, бұрылыстар. ● топта жұмыс істеу, басып озу, байланыста жүру. ● берілістерді пайдалану, каденс, тұрақты тарту. Жүгіру: ● аяқтың орналасуы, қадамы, амплитудасы, жиілігі. ● үдеу, ырғақ, аяқтау үдеуі. Транзит: ● T1 және T2 тәжірибесі (пішінді өзгерту, аяқ киім, дулыға кию). ● жабдықты орналастыру. ● велосипед сатысында "секіру".
Тактикалық	15	- Қашықтықты өту тактикасын талдау (теріс сплит, біркелкі, әрлеу үдеуімен). - Велосипед тобындағы жұмыс: ауысым, желден қорғау. - Тамақтану және ылғалдандыру стратегиясы. - Қарсыластарды бағалау, "пелотонда" жұмыс істеу, шабуыл жасау үшін сәттерді тандау. - Бастау және үдеткіш психологиясы. - Сценарийлік жаттығулар: нақты жарыстарды модельдеу.
		- Триатлон тарихы мен ережелері, жарыс форматтары (Спринт, Олимпиада, Ironman (WTC сериясы) және т. б.).

Теориялық	6	- Физиология негіздері: жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ), қарқындылық аймақтары, лактат. - Тамақтану және қалпына келтіру негіздері. - Допингке қарсы ережелер. - Жаттығудың интроспекциясы (күнделік жүргізу). - Оқу циклін жоспарлауға үйрету.
Психологиялық	5	- Релаксация әдістерін оқыту (тыныс алу техникасы, визуализация). - Шоғырлануға үйрету (медитация, тыныс алуға назар аудару, эмоцияны бақылау) - Мотивациялық әңгімелер, мақсаттармен жұмыс. - Қиындықтарды жеңу сценарийлері (пункция, артта қалу, айыппұл). - Бәсекелестік сенімділікті қолдау. - Сенім мен бірлікке арналған командалық жаттығулар.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Топ үшін қыздырыну және қалпына келтіру. - Кіші спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру. - Жаттықтырушының бақылауымен шағын жоспарлар құру. - Бейне талдауларды талдау, қателерді анықтау. - Жаңа бастаған спортшыларды жаттығулар мен старттарда қолдау. - . - Itu/World Triathlon төрешілік ережелерін зерттеу. - Аймақтар мен хаттамалар (T1, T2, жобалау, қашықтықты бұзу). - Балалар мен Клубтық жарыстарда төрешілікке қатысу (көмекші рөлінде). - Наразылықтарды, айыппұлдарды және төрешінің әрекеттерін талдау. - . - Карточкалармен, таңбалармен, басталу/аяқталу аймақтарымен тәжірибе. - Старттарды ұйымдастыруға қатысу.
Барлығы	100%	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Күш: дене салмағына, салмаққа, айналмалы жаттығуларға арналған жаттығулар. Төзімділік: кросс, ұзақ велосипедпен жүру, аралық жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері: спринттер, жоғары жүгіру, секіру жаттығулары. Үйлестіру және икемділік: гимнастика, акробатика, созылу жаттығулары. Жарақаттанудың алдын алу: тұрақтандырғыш бұлшықеттерді күшейту, ұтқырлық. Аэробты төзімділік: жүзу, велоспорт және жүгірудегі ұзақ және қарқынды жаттығулар. Сүт қышқылына төзімділік: аэробты шекті деңгейден жоғары аймақтардағы аралықтар. Өтпелі кезеңдер (өтпелі кезең): тез киіну және пәндерді өзгерту жаттығулары. Күшке төзімділік: салмағы аз және қайталануы көп жаттығулар. Каденс/қозғалыс жиілігі: ырғақты басқарумен жүгіру және велосипед жаттығулары.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Жүзу: insult техникасы, тыныс алу, бұрылу, бастау, Ашық суда жүзу. Велоспорт: қону, педальдау техникасы, көтерілу және түсу жұмыстары, бұрылыстар, топта жүру. Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадамның жиілігі мен ұзындығы, қолдың жұмысы, дененің орналасуы. Өткелдер: костюмді шешуді, аяқ киім киюді және т. б. қоса алғанда , T1 және T2 жаттығулары. Бейне талдау: барлық үш түрдегі техниканы жазу және талдау.
		Жарыс құру: сегменттердің қарқыны, күш пен тамақтануды жоспарлау. Топтық жұмыс (VELO): жоба, ауысым, жүргізу және қадағалау.

Тактикалық	17	Бастапқы дәлізде орналасу (жүзу). Аяқтау тактикасы: жеделдету, психологиялық қысым, үзілістер. В жоспары: ауа-райына, бұзылуларға, күтпеген жағдайларға бейімделу. - Спортшының физиологиясы мен анатомиясының негіздері. - Жарыс ережелері (ITU/World Triathlon). - Жоспарлау және жаттығу күнделігін жүргізу. - Жаттығулар мен жарыстарда тамақтану және ылғалдандыру. - Қарқындылық аймақтары, пульсометрлер мен ваттметрлерді пайдалану. - Допингке қарсы білім (спорттық Этика аясында маңызды).
Теориялық	6	- Максат қою және мотивация. - Бастамас бұрын стресс пен мазасыздықты басқару. - Бәсекелестік тұрақтылықты дамыту. - Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу әдістері, бейнелеу). - Командалық рух, сәтсіздіктерді жену.
Психологиялық	5	- Кіші топтармен сабақтарда жаттықтырушыға көмектесу. - Техникалық элементтерді көрсету. - Қыздырыну/қалпына келтіру. - Жаттығуларды түсіндіру және оларды орындауға көмектесу. - Қарапайым жаттығу тапсырмаларын дайындау. - Триатлоннан жарыс ережелерін зерттеу (World Triathlon/ITU). - Жергілікті жарыстарда төрешілік ету тәжірибесі (уақыт, жабдықты бақылау, транзит). - Жүзу, вело, жүгіру кезеңдерінде жұмыс істеу. - Даулы жағдайларды талдау. - Бәсекелестікке объективтілік пен адалдықты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	- Жүгіру дайындығы (кросс, кросс , аралық жүгіру).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	- Күш жаттығулары (өз салмағы, резинке таспалар, қосымша салмақ).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	- Икемділік (динамикалық және статикалық созылу). - Үйлестіру жаттығулары (эстафеталар, секіру жаттығулары). - Емдік дене шынықтыру (ЕДШ) және қалпына келтіру гимнастикасы. - Жүзу: техника, интервалдар, тыныс алу, суды сезіну жаттығулары. - Велосипед: каденс, қуат сегменттері, көтерілу, біркелкі бұралу. - Жүгіру: аралықтар, қарқын сегменттері, фартлек. - Ауысулар Brick-сессиялар: велосипед → жүгіру. Төзімділікті, қуатты, қозғалыс үнемділігін дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық	42	Жүзу: дене қалпы, инсульт, бұрылыстар, қабырғадан бастау. Велосипед: отырғызу, педальдау техникасы, бұрылу, тежеу, бастау және аяқтау. Жүгіру: аяқтың орналасуы, кадам жиілігі, дененің орналасуы, қолдың жұмысы. Ауысу техникасы: аяқ киімді кию/ алу, ауысым аймағын ұйымдастыру, кіру/шығу.
Тактикалық	22	- Қашықтықты кезеңдерге бөлу. - Кезеңдер бойынша күш-жігерді жоспарлау. - Басып озу және траекторияны таңдау (суда, велода, жүгіруде). - Велодағы топта жұмыс істеу (егер жобаға рұқсат етілсе). - Судан шығу және жүгірудің бірінші километрінің тактикасы.
		- Спорт және жарыс ережелері.

Теориялық	6	- Оқу процесінің негіздері (жүктеме, қалпына келтіру, суперкомпенсация). - Тамақтану және ылғалдандыру принциптері. - Гигиена және күн тәртібі. - Спортшының анатомиясы және физиологиясы. - Жарақаттың алдын алу. - Спорттық жабдықтар (костюм, велосипед, кроссовкалар және т. б.).
Психологиялық	5	- Спорттық мотивация мен ерік-жігерді қалыптастыру. - Бастамас бұрын толқуды бақылау. - Старт пен кезеңдерді визуализациялау. - Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу, концентрация). - Сәтсіздіктермен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Құрдастарына жаттығуларды өз бетінше түсіндіру. - Шағын топтарда жылыту және салқындату. - Жаттығуды қорытындылау (қателерді, табыстарды талдау). - Жаттықтырушының бақылауымен жолдастар үшін қарапайым жаттығулар құру - Оқу процесін ұйымдастыруға қатысу (кіші көмек). - Триатлон кезеңдеріндегі төрешілік негіздері. - Ауысым аймағында, кезеңдерде судьялардың міндеттерін зерделеу. - Айыппұлдарды белгілеу және трассада жүріс-тұрыс ережелері. - Жаттықтырушының бақылауымен жергілікті старттарда төрешілік етуге көмектесу. - Хаттамалармен танысу, нәтижелерді тіркеу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	- Жалпы төзімділікті, күшті, икемділікті, үйлестіруді, жылдамдықты дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	- Дене салмағына арналған жаттығулар, гимнастика, төзімділік пен реакция ойындары.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	- Жүгіру, кросс, айналмалы жаттығулар, секіру жаттығулары. - ЕДШ және жарақаттанудың алдын алу (соның ішінде аяқты, арқаны, тізені нығайту). - Жүзу, велоспорт, жүгірудегі циклдік төзімділік (негізгі аймақтар: аэробты, аэробты-гликолитикалық). - Педальдау тиімділігін арттыруға арналған жаттығулар, қадамдар жиілігі, жүзу кезінде қолдың жұмысы. - Велосипед станцияларында, жүгіру жолдарында имитаторлар мен жаттығулар. - Плиометрия, каденс бойынша жұмыс, жылдамдық-күш аралықтары.
Техникалық	38	Жүзу: ● Кроль техникасын пысықтап жаттықтыру (тыныс алу, дене қалпы, қол мен аяқтың жұмысы). ● Бұрылыстар, бастаулар, сырғанау. ● Толқындар жағдайында жұмыс істеу, жағадан бастау, ашық суға бағдарлау. Веложарыс: ● Қону, педальдау техникасы, бұрылыстар мен түсулерден өту. ● Берілістерді пайдалану, топта жұмыс істеу (пелотон, "дөңгелек") . ● Үдеткіш, тежеу, маневр жасау техникасы. Жүгіру: ● Қадам жиілігі, үнемділік, аяқтың (табан) ортасына қону. ● Әр түрлі жылдамдықтағы техника, қолдың жұмысы, корпусың орналасуы. ● Велосипед кезеңінен кейінгі ауысулар (Brick-сессиялар), " шаршаған аяқтармен" жүгіру. Өтпелер (T1 және T2):

		• Аймақты ұйымдастыру, жабдықты ауыстыру, "кұрғақ" өтпелі жаттығулар. • Судан шыққан кезде, костюмді шешкенде, аяқ киім кигенде қозғалысты автоматтандыру.
Тактикалық	26	- Қашықтықты өту стратегиясы (қарқынның таралуы, "сплит" стратегиясы). - Кезеңдерде күрес жүргізу: басып озу, позицияны қорғау, шабуылдарға реакция. - Велосипед сатысында жобалаудағы командалық өзара іс-қимыл. - Жобалау тактикасы (соңғы кезең үшін күш үнемдеу). - Қарсыластар мен жағдайларды талдау (рельеф, жел, температура).
Теориялық	6	- Спорт физиологиясының негіздері: қарқындылық аймақтары, қалпына келтіру, тамақтану. - Триатлоннан жарыс ережелері (World Triathlon, ұлттық). - Жаттығу кезеңділігінің негіздері: микро және мезоциклдер. - Температураның, ылғалданудың, ұйқының және тамақтанудың нәтижеге әсері. - Допингке қарсы саясаттың негіздері, санитарлық-гигиеналық талаптар.
Психологиялық	5	- Жарыс алдындағы толқулармен жұмыс, тыныс алу және релаксация әдістері. - Спорттық мотивация мен мақсат қоюды қалыптастыру. - Ауырсыну мен шаршауға төзімділік жаттығулары (бейнелеу). - Топтық өзара іс-қимыл, көшбасшылық, топтық жұмыс. - Өз бастауларын бағалау және рефлексия (спортшының күнделігін жүргізу).
		- Кіші топтар үшін қыздырыну және қалпына келтіру. - Тәжірибесі аз спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру. - Дұрыс техниканы көрсету.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Оқу-жаттығу жиындары мен жаттығуларын ұйымдастыруға қатысу. - Орындалған жаттығулардың нәтижелері бойынша кері байланыс (өзіндік рефлексия элементі). - Төрешілік жүйесімен және жарыстарды ұйымдастырумен танысу. - Ішкі жарыстарды өткізуге көмек (уақыт, мәре, транзит). - Бастапқы хаттамаларды оқу, аяқтау парақтарын толтыру тәжірибесі. - Төрешілердің рөлдерін түсіну: Бас төреші, стартер, хронометр, T1/T2 аймағындағы төреші.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Күш жаттығулары: дене салмағымен, гантельдермен, штангалармен, TRX-те жаттығулар; негізгі бұлшықет топтарында жұмыс істеу. Икемділік пен ұтқырлық: динамикалық және статикалық созылу, жұмылдыру жаттығулары. Үйлестіру және ептілік: секіру жаттығулары, жеңіл атлетика мен гимнастикадан ЖДД элементтері. Төзімділік: әр түрлі ұзындықтар мен қарқындылықтағы кростар, жалпы аэробты жаттығулар (жүгіру, шаңғы, велосипед). Күшке төзімділік: велосипед станциясындағы немесе судағы аралық жиынтықтар, залдағы эстафеталар. Плиометрия: жарылғыш күшті жақсартуға арналған жаттығулар, әсіресе жүгіру кезеңінде. Велосипед және жүгіру АДД: арнайы жүрек соғу жиілігі/ватт аймақтарындағы аралық жұмыстар. Жүзу АДД: қолмен есу техникасы, цикл жиілігі мен ұзындығы бойынша жұмыс.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	

Техникалық	32	Жүзу: барлық стильдердің техникасы, әсіресе кеудедегі кроль ; бұрылыстарды, бастауды, тыныс алуды, есу жиілігін зерттеу. Велосипед: қону, каденс, редукторды ауыстыру, бұрылыстар, топта жүру, қауіпсіздік. Жүгіру: жүгіру техникасы, үнемділік, аяқтың орналасуы, дененің орналасуы. T1 және T2 (өтпелер): транзиттік аймақтағы іс-әрекеттерді пысықтау, жабдықты ауыстыру, судан шығу және вело/жүгіруден бастау.
Тактикалық	32	Жарысты жоспарлау: қашықтықты талдау, кезеңдер бойынша тактиканы анықтау. Күш-жігерді бөлу: импульсті/ қуатты, қарқынды "ұстау" мүмкіндігі. Топтық жүру: пелотондағы жұмыс , көшбасшылардың өзгеруі, энергияны үнемдеу. Жүзу позициясы: бастапқы позиция, траекторияны таңдау, " аяқтар" үшін күрес. Аяқтау стратегиясы: жеделдету, позициялар үшін күрес.
Теориялық	7	Спорттың анатомиясы мен физиологиясы: қалпына келтіру, шаршау, тамақтану принциптері. Триатлоннан жарыс ережелері (ITU, ASTC). Оқу процесін құру принциптері: микро және мезоциклдер, ауыспалы жүктемелер. Жарыста Гидрация және тамақтану: көмірсулардың, электролиттердің рөлі. Допингке қарсы: негіздер және тыйым салынған заттар.
Психологиялық	6	Психорегуляция: тыныс алу әдістері, бейнелеу, релаксация. Жарысқа деген көзқарас: сенімділікті, мотивацияны қалыптастыру. Сәтсіздіктермен жұмыс: жеңіліс қорқынышын жеңу, сындарлы сын .

		Фокус: тапсырмаға шоғырлану мүмкіндігі (толқу, кедергі).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	ЖДД/жылыну өткізу: кіші спортшыларды даярлауға қатысу. Оқытуға көмек: техниканы түсіндіру, жаңадан бастаушылардағы қателерді түзету. Жаттығуларды талдау: орындалған тапсырмаларды талдау, жаттықтырушыға кері байланыс. Жаттығу және интроспекция күнделігін жүргізу. Жарыстың ережесі мен қағидаттарымен танысу. Жарыста төрешінің көмекшісі болып жұмыс істеу: уақытты белгілеу, ережелерді қадағалау. Айыппұлдарды, дисквалификация негіздерін зерттеу. Нақты жағдайларды пысықтау (бұзушылықтарды модельдеу).
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар: дене салмағымен жұмыс, кроссфит элементтері, функционалды жаттығулар. - Тірек-қимыл аппаратын түзету: жарақаттанудың алдын алу, буындарды, аяқты және арқаны нығайту. - Маусымаралық және өтпелі кезеңдердегі арнайы циклдар. - Жүгіру, велоспорт, қарқынға және аэробты-анаэробты аймақтарға баса назар аударатырып жүзу бойынша аралық жаттығулар. - Слайдтар, күшпен жүгіру, көтерілу, қарсылықпен жүзу. - Brick-сессиялар: вело + жүгіру комбинациясы.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		- Қуатқа төзімділік пен қозғалыс үнемділігін (lactate tolerance) дамыту.
Техникалық	32	Биомеханиканы ескере отырып, әр түрдің техникасын (жүзу, вело, жүгіру) зерделеу және тегістеу: ● Жүзу: ұстау, сырғанау, бұрылу техникасы, тыныс алу бойынша жұмыс. ● Велосипед: педальдау, қону, каденс, күш тиімділігі. ● Жүгіру: қадам жиілігі, тік тербелістер, қону, корпус. Транзиттік аймақ техникасы (Т1 және Т2): әрекеттер тізбегін, уақытты және қателерді пысықтау. Бейне талдау, бекіту және кері байланыс жаттығулары. Көмекші жабдықты пайдалану (серпімділік, қалқандар, жүзгіштер, smart-trainers және т.б.).
Тактикалық	34	● Жарыста күштерді бөлу стратегиялары: теріс бөліну, тұрақты қарқын, оң бөліну negative split, steady pace, positive split. ● Бәсекелестік жағдайларды модельдеу: басып озу, топта жұмыс істеу (жобада), қуу. ● Әр түрлі қашықтықтағы тактика (sprint, Olympic, 70.3, Ironman). ● Ауа-райы, бедерлі және бастапқы жағдайларға арналған тактиканы түрлендіру. ● Жетекші спортшылардың тактикасын талдау, нақты жарыстарды талдау
Теориялық	7	- Физиология негіздері, оқу процесі, периодизация. - Қалпына келтіру принциптері: ұйқы, тамақтану, массаж, ылғалдандыру. - Жаттығу аймақтары, lactate threshold, VO2max, power және HR мониторингі. - Спорттық тамақтану негіздері: стартқа дейін, кезінде және одан кейін тамақтану. - Допингке қарсы ережелерді, WADA және Ұлттық агенттіктерді білу.

Психологиялық	6	- Психологиялық тұрақтылық пен стресске төзімділікті қалыптастыру. - Жарыстарды визуализациялау, тыныс алу техникасы, автотренинг. - Мотивациямен жұмыс, мақсат қою, табысқа деген ішкі көзқарас. - Жарыс кезінде алдын-ала мазасыздық пен "дағдарыстармен" күресу әдістері. - Спорт психологымен жеке консультациялар.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Жаттықтырушының бақылауымен кіші спортшылармен немесе жаңадан бастаушылармен жаттығулар өткізу. - Техника мен жаттығуларды түсіндіру әдістерін зерттеу. - Басқа спортшылардың қателіктерін бағалау және түзету. - Оқу процесін ұйымдастыру, күнделік жүргізу және жүктемені есепке алу дағдылары. - Кері байланыс және қарым-қатынас дағдыларын дамыту. - Триатлон төрешілігінің ережелерімен танысу (ITU/World Triathlon, Ironman). - Старттардағы тәжірибе: хатшылықтың жұмысына қатысу, бір жүйге қою, уақытты белгілеу, транзиттік аймақтарды бақылау. - Брифингтерге қатысу, пит-аймақтар және пенальти бойынша ережелер. - Жарыстардағы даулы жағдайлар мен шағымдарды талдау. - Төрешіні сертификаттауға дайындық (ұлттық деңгей және одан жоғары).
Барлығы	100%	

1. Спорт пәндері үшін жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6 , 5 астам	0	7 , 0 астам	0	6 , 0 астам	0	6 , 4 астам	0
1.2	1 000 м жүгіру	Минут/ секунд/	6.20,0	10	7.00,0	10	5.35,0	10	6.25,0	10
			6.40,0	5	7.20,0	5	5.55,0	5	6.45,0	5
			7.00,0	0	7.40,0	0	6.00,0	0	7.00,0	0
1.3	Орнына н ұзындық қ а секіру	См.	135	10	130	10	168	10	160	10
			125	5	115	5	150	5	140	5
			115	0	105	0	130	0	120	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
2.1	Шалқас ынан жатқан қалыпта н денесін көтеру	Саны	15	10	12	10	40	10	35	10
			12	5	10	5	35	5	30	5
			10	0	8	0	20	0	20	0
2.2	Б і р аяқпен отырып " тапанша " жасау	Саны	-	-	-	-	25	10	20	10
			-	-	-	-	20	5	15	5
			-	-	-	-	15	0	10	0
2.3	Кермеде тартылы п тұрып қолды бүгу жазу	Саны	-	-	-	-	5	10	-	-
			-	-	-	-	3	5	-	-
			-	-	-	-	0	0	-	-

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуға тиіс.

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері (ОЖТ)						
1.1.	60 м жүгіру	секунд	8,2	10	9,2	10
			8,5	5	9,5	5
			9,0	0	10,0	0
1.2	2 000 м жүгіру	Минут/секунд	9.00,0	10	9.20,0	10
			9.30,0	5	10.0,0	5
			10.20,0	0	10.30,0	0
			220	10	190	10

1.3	Орнынан ұзындыққа секіру	См.	200	5	170	5
			180	0	150	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері (ОЖТ, СЖТ және ЖСШТ)						
2.1.	Кермеде тартылып тұрып қолды бүгу жазу	Саны	12	10	-	-
			10	5	-	-
			5	0	-	-
2.2	Шалқасынан жатқан қалыптан денесін көтеру	Саны	50	10	40	10
			45	5	35	5
			40	0	25	0
2.3	Бір аяқпен отырып тапанша" жасау	Саны	50	10	35	10
			40	5	30	5
			30	0	20	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуға тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т. б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
31-бөлімше. Триатлон													
1	Комбинезон (триатлон үшін)	дана	адам	-	-	1	1	1	1	3	1	-	-
2	Ұзын жеңді веложейде	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2

3	Велорейтуздар	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
4	Жазғы вело-қолғаптар	жүп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
5	Су өткізбейтін матадан жасалған куртеш	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Гидрокостюм (жүзуге арналған)	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
7	Жүзуге арналған ішкіім (купальник)	дана	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1
8	Велодулыға	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	1	2
9	Жүзуге арналған қалпақ	дана	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1
10	Велосипед аяқ киімі	жүп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Жүзуге арналған көзілдірік	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2
12	Жүгіру аяқ киімі (		адам	2	1	4	1	6	1	6	1	1	1

	марафон)	жұп (2 дана)											
13	Триатлонға арналған арнайы аяқ киім	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Веложилет	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Велосұлықтар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
16	Веложөңдер	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
17	Пульсниктер (білекті жаракаттан қорғау, буындарды қолдау және терді сіңіру үшін)	жұп (2 дана)	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	-	-
18	Тізе жастықшалары	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
19	Велосипедіш киімі (велотрусилер)	дана	адам	-	-	4	1	4	1	4	1	2	2

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1.1	Спортшыларды сүйемелдеуге және автожолдарда		Әр жаттықтырушыға

	қауіпсіздікті қамтамасыз етуге арналған жеңіл автокөлік	дана	
1.2	Спортшыларды тасымалдауға арналған шағын автобус	дана	3 бөлімшеге
1.3	Велосипед жарыс жолы	дана	100 бөлімшеге
1.4	Үш роликті Велостанок	дана	50 бөлімшеге
1.5	Қуатты өлшейтін және ZWIFT бағдарламаға қосылатын велосипед станциясы	дана	20 бөлімшеге
1,6	Артқы дөңгелек дискі (тас жол)	дана	10 бөлімшеге
1.7	Дөңгелекке шина	дана	100 бөлімшеге
1.8	Велосипедке арналған қосалқы бөлшектер	дана	Мемлекеттік сатып алуға сәйкес қажеттілік бойынша
1.9	Дөңгелекке камера	дана	300 бөлімшеге

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1.1	Велосипед аяқ киімі	жұп	100 бөлімшеге
1.2	Топтық жарыстарға арналған велосипед дулығасы (каска)	дана	100 бөлімшеге
1.3	Логотипі бар қысқа жеңді велосипед жейдесі	дана	100 бөлімшеге
1.4	Велосипед шорттары	дана	100 бөлімшеге
1.5	Ұзын жеңді велосипед жейдесі	дана	100 бөлімшеге
1.6	Велосипед гамаштары	дана	100 бөлімшеге
1.7	Велосипедпен жүретін Термо күрте	дана	100 бөлімшеге
1.8	Қысқы велосипед қолғаптары	жұп	100 бөлімшеге
1.9	Вело жеңдер	жұп	100 бөлімшеге
1.10	Термо жеңсіз	дана	100 бөлімшеге

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 99 қосымша

Желкенді спорт бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – желкенді спорт спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АДТ – 1			
	АДТ – 2 (9-11 жас)	12	9	468
	ОЖТ – 1			
	ОЖТ – 2 (12-14 жас)	10	12	624

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3			
	ОЖТ 3 о. ж. жоғары (15 жас)	8	14	728
	СЖТ – 1			
	СЖТ – 2 (16-17 жас)	6	16	832
	СЖТ 2 о.ж. астам			
	ЖСШТ (18+жас)	4-6	20	1040
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Халықаралық федерация World Sailing регламентіне сәйкес көрсетіледі.	4ке дейін	24-30	до 1560
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстардың	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Кешенді медициналық	

	Дайындық кезеңі / жасы	алдында дайындық ОЖЖ	ына даярлау бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1					
	АД – 2	Қарастырылм аған	Жылына 1 рет (3–5 күн)	ОЖЖның ішінде	Жылына 1 рет	
	ОЖТ – 1					
	ОЖТ – 2	Қарастырылм аған	Жылына 2 рет (7 күндік мерзімде)	ОЖЖның ішінде+1 күн бөлек	Жылына 1 рет	
	ОЖТ – 3					
	ОЖТ 3 о.ж.	Болуы мүмкін (келісім бойынша)	Жылына 2-3 рет (10-12 күндік мерзімде)	Жоспар бойынша, старт алдында	Жылына 1 рет +СЖ кезеңіне өту кезінде	
	СЖТ – 1					
	СЖТ – 2	Жылына 1 рет (10-14 күн)	Жылына 2-3 рет (10 күндік мерзімде)	Дәрігерлер мен бапкерлердің көрсеткіштері бойынша	Жылына 1-2 рет	Шетелге шығу кезінде – жеке медициналық тексеру
	СЖТ 2 о.ж. астам					
	ЖСШ	Жылына 2-3 рет (14-21 күн)	Жылына 2-3 рет	Жарыстардан кейін қалпына келтіру блогі міндетті болып табылады	Жылына 2 рет + халықаралық турнирге қатысуға іріктеу кезінде	Ұлттық құрамалардың дәрігерлерін тарта отырып
	Клубтар/ секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды	World Sailing регламент бойынша	Жыл ішінде тұрақты оқу-жаттығу жиындары, жылына кемінде 3 рет	Ұлттық жарыстар алдында міндетті түрде 2-3 рет өткізіледі	Тұрақты түрде жоспарға енгізілген)	График бойынша (6 айдың ішінде 1 рет)	Акклиматизация жағдайында

жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						дайындық жиындары
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйым	АД – 1						
	АД – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1						
	ОЖТ – 2	0	1	1	1	0	1

ар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3						
	ОЖТ 3-тен жоғары	1	1	1	0	1	1
	СЖ – 1						
	СЖ – 2	2	1	1	0	1-2	1
	СЖ 2-ден жоғары						
	ЖСШ	3-4	1-2	-	-	2-3	1
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Қ Р ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың	World Sailing реглам	Әрдайым	Міндетті	-	-	Әрдайым, 3+ жылына	

және астана ның команд аларын даярла уды жүзеге асырат ы н ұйымд ар (ОДО, СДО, жаттығ у орталы ктары, ДШЖС Б , ОРДО, ЖСШ М)	ент бойын ша						Міндет ті
Спорт федера циялар ы , әскери - колдан балы және қызмет тік-қол данбал ы спорт түрлер і бойын ш а жарыс тар ұйымд астыра тын ұйымд ар , дене шынық тыру мен спортт ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

дамыт уды жүзеге асырат ы н ведомс тволық спорт қоғамд ары мен қоғамд ы қ бірлест іктер, дене шынық тыру орталы қтары	

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	9-11 жас		12-14 жас		15 жас		16-17 жас		18+ жас	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Республ икалық турнирл ер	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Ресми облысты қ жарыста р	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Ресми республ икалық жарыста р	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Халықар алық	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12

жарыста р										

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	9-11 жас		12-14 жас		15 жас		16-17 жас		18+ жас	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	1	3	2	6	1	3	1	3		
Республ икалық турнирл ер	1	3	2	6	1	3	1	3		
Ресми облысты қ жарыста р	1	3	2	6	1	3	1	3		
Ресми республ икалық жарыста р	1	3	2	6	1	3	1	3		
Халықар алық жарыста р	1	3	2	6	1	3	1	3		

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарға арналған соңғы медальдар мен комплектілердің саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	2	1	-	-	-
Облыстық турнирлер	1	2	1	-	-
Республикалық турнирлер	2	4	2	1	-
Ресми облыстық жарыстар	2	4	2		-

Р е с м и республикалық жарыстар	1	4	2	2	-

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	25	Яхта басқаруды меңгеру барлық жел бағыты бойынша, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық даму. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді дайындауға бағытталған жаттығулар кешені: дене, аяқ, қол бұлшықеттерін, сондай-ақ имитациялық және техникалық дайындыққа арналған судың үстіндегі жаттығулар. Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар (қолды көтеріп-түсіру, тартылып шығу, денеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
		Яхтаны барлық жел бағыттарында басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы

Техникалық	30	жаттығулар; Оқушыларға спорттық тактика бойынша білім беру; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық амалдар мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	15	Тренерге ассистирование жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, протоколдарды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе; Жаттықтырушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру.
Теориялық	10	Дене тәрбиесі мен спорттың негізгі түсініктері. Дене тәрбиесінің түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитарияға қатысты түсінік. Қатайтудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауа, су және күнмен қатайту. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу бойынша шаралар. Тамақтану және күн тәртібі.
		Барлық жел бағыттарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыстар

Психологиялық	15	техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар; сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыс парусшылары ережелері (RRS), метеорологияның негіздері, тактика мен стратегия, парустың аэродинамикасының негіздері, яхтаның құрылымы, сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, протоколдарды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	25	Яхтаны барлық жел бағыты бойынша басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуы. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді (тұлға, аяқ, қол) дайындауға арналған жаттығулар кешені, имитациялық жаттығулар және техникалық дайындыққа арналған судағы жаттығулар. Қолдар мен иық белдеуі үшін жаттығулар (қолды жазу және бүгуді итеру позициясында,

		тартылу, дене бұлшықеттері үшін жаттығулар, аяқ бұлшықеттері үшін жаттығулар және т.б.).
Техникалық	35	Яхтаны барлық жел бағыты бойынша басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар; Оқушыларға спорттық тактика бойынша білім алу; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	15	Тренерге ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, протоколдарды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды ұйымдастыру бойынша бастапқы тәжірибе алу; Оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Көп қырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру.
Теориялық	10	Дене тәрбиесі мен спортқа түсінік . Дене тәрбиесінің түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы түсінік. Қатайтудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауамен, сумен, күнмен қатайту. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу ережелері. Тамақтану және күн тәртібі.
Психологиялық	5	Барлық жел бағыттарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы , швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, судың үстіндегі жаттығулар; сондай-ақ психологиялық төзімділікті, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Парустық жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика мен стратегия, парустың аэродинамика негіздері, яхтаның құрылымы, сигналдар мен ту командалары; бапкерге ассистенттік ету, старт пен финиште жұмыс, хаттамаларды

		жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	25	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, пристаньге тоқтау, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуы. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді – дене, аяқ, қол бұлшықеттерін дайындауға бағытталған жаттығулар кешені, техникалық дайындыққа арналған имитациялық жаттығулар мен судың үстінде жасалатын жаттығулар. Қолдар мен иық белдеуі үшін жаттығулар (қолды бүгумен және созумен жату ұстауда, подтягивание, дене үшін жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
Техникалық	40	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, пристаньге тоқтау, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар; Оқушылардың спорттық тактика бойынша білімін игеру; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	10	Тренерге ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс, хаттамаларды жүргізу, төрешілік коллегиямен өзара әрекеттесу, старттарды өткізуге бастапқы тәжірибе алу; қатысушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; жан-жақты функционалдық дайындық деңгейін арттыру.
Теориялық	10	Дене тәрбиесі мен спорт туралы түсінік. Дене тәрбиесінің түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена және санитария туралы түсінік. Қатты дене шынықтырудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауа, су, күн арқылы шынықтыру. Қауіпсіздік техникасы. Допингті болдырмау бойынша ережелер. Тамақтану және күн тәртібі.
		Барлық жел бағыттарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық рәсімдер, бұрылыстар техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын

Психологиялық	5	орындау, судағы жаттығулар; сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Желкенді жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика мен стратегия, желкен аэродинамикасының негіздері, яхтаның құрылымы, сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға ассистенттік жасау, стартта және финиште жұмыс істеу, протокол жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.	
Барлығы	100 %		
Дайындық түрі		Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы			
			Барлық жел бағыстарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, суда жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз ету. Бұл спорт түрінде маңызды

Дене дайындығы	20	болып саналатын дене, аяқ, қол бұлшықеттерін дайындауға арналған жаттығулар кешені, имитациялық жаттығулар және техникалық дайындыққа арналған судағы жаттығулар. Қолдармен иық белдеуіне арналған жаттығулар (қолды тік ұстап иілу және созу, тартылу, денеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
		Барлық жел бағыстарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедура лар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс

Техникалық	45	тапсырмаларын орындау, суда жаттығулар. Оқушыларға спорттық тактика бойынша білім беру; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	10	Тренерге ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, хаттамаларды жүргізу, төрешілер құрамымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізуге бастапқы тәжірибе алу; Оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорттың

		б ұ л түрінің техникала рын терең меңгеру; Көпсалалы функцион алдық дайындық деңгейін көтеру.
Теориялық	10	Дене шынықты ру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықты рудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена және санитария туралы түсінік. Дене шынықты рудың негізгі ережелері мен қатайтуды ң негізгі тәсілдері. Ауа, су, к ү н сәулесімен қатайту. Қауіпсізді к техникасы . Допингтің алдын алу шаралары. Тамақтану және күн тәртібі.
		Барлық ж е л

Психологиялық	5	бағыттары н д а қайықты басқаруды меңгеру, старттық процедура лар, бұрылыста р техникасы , бекіту (швартовка) , жарыстық тапсырмал ар ды орындау, с у д а жаттығула р ; сонымен қатар психологи я лы қ тұрақтылы қ ты, сенімділік т і , мотивация ны және стресс жағдайын да тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
		Желкенді жарыстар ережелері (RRS), метеороло г и я негіздері, тактика және стратегия, желкен аэродинам икасы негіздері, қайық құрылымы ,

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға көмек көрсету, стартта және финиште жұмыс, хаттамаларды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дене дайындығы	15	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық рәсімдер, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, суда жаттығу. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз ету. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді (дөңгелек бұлшықеттер, аяқ, қол) дайындауға арналған жаттығулар кешені, имитациялық жаттығулар және техникалық дайындыққа арналған суда жаттығулар. Қолдар мен иық белдеуіне арналған жаттығулар (көзділік күйде қолды бүгізу және созу, тартылу, денеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
Техникалық	50	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық рәсімдер, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, суда жаттығулар; Оқушылардың спорттық тактика бойынша білімдерін алу; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық және тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
	10	Тренерге ассистенттік жасау, стартта және финиште жұмыс істеу, хаттамаларды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы практика; Оқушылардың жеке

Тактикалық		ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Көпжақты функционалдық дайындық деңгейін көтеру.
Теориялық	5	Дене шынықтыру және спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена және санитария туралы түсінік. Қатты дене шынықтырудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауа, су және күнмен шынықтыру. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу бойынша ережелер. Тамақтану және күн тәртібі.
Психологиялық	10	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыстар техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар; сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, өзін-өзі сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Желкенді жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика және стратегия, желкен аэродинамикасы негіздері, қайық құрылымы, сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға көмек көрсету, стартта және финиште жұмыс, хаттамаларды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	сек	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5 аса	0	7,0 аса	0	6,0 аса	0	6,4 аса	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
2.1.	Биік белтемір де тартылу	сек	20,0	10	15,0	10	25,0	10	20,0	10

Оқу-жаттығу топтары, спорттық жетілдіру, жоғарғы спорттық шеберлігі

Оқыту кезеңдері үшін норматив спорт түрі/дисциплинасына байланысты ақпараттық сипатта көрсетіледі. Егер спорт түрінде бірнеше дисциплина болса, әрбір дисциплина үшін ауысым нормативі көрсетіледі.

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	3000 м жүгіру	мин, сек	≤12:00	"отл"	≤13:30	"отл"

1.2.	Еденнен денені 1 минутта көтеру	Рет саны	≤45	"отл"	≤40	"отл"
1.3.	Планка (статикалық ұстау)	сек	≤120	"отл"	≤90	"отл"
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Жүзу 100 м	сек	≤100	"отл"	≤110	"отл"
2.2	Шкотты тарту (20м)	сек	≤18	"отл"	≤20	"отл"
2.3	Оқшауланған қисаюды имитациялау	мин, сек	≤7:00	"отл"	≤5:00	"отл"

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	"Лазер-стандарт" класындағы яхталар комплектінде	дана	10
2	"Лазер-радиал" класындағы яхталар комплектінде	дана	10
3	"Лазер 4.7" класындағы яхталар комплектінде	дана	10
4	Тренерлік қайық	дана	3

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Калипсо костюмы мен етікшелері	жиынтық	20
2	Суға төзімді матадан жасалған курткалар	дана	20
3	Болонья костюмы	дана	20

Ескерту: бұйымдар саны оқу тобына есептелген

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 100 қосымша

Гольф бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және оның тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – гольф бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық ұйымдар мен мекемелер үшін бірыңғай талаптар мен өлшемшарттарды белгілеу.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (IGF қағидаларына сәйкес)	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар секциялар	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
		18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге		18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
		18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
		21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
			18 күнт.күн дейін			
		21 күнт.күн дейін		14 күнге дейін		Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (I G F қағидаларына сәйкес)				5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,						

дене шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Даярлық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың							

және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдарымен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары жасөспірімдер, жастар, ерлермен әйелдер

Медальдармен қамтамасыз ету

Жарыс түрлері	Жасөспірімдер ұлдар мен қыздар (12 жасқа дейін)		Жасөспірімдер ұлдар мен қыздар (14 жасқа дейін)		Жастар (15 жастан 18 жасқа дейін)		Ересектер (16 жастан және одан жоғары)		Ардагерлер (+60 жас)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Ресми аудандық жарыстар	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Ресми облыстық жарыстар	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Халықаралық жарыстар	-	-	12	36	12	36	6	18	8	24

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық жарыстар	5	2	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	5	5	1	1	-
Республикалық жарыстар	3	3	2	2	-
Ресми республикалық жарыстар	2	2	2	2	1

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР спартакиадасы, ҚР Кубогы, жастар ойындары

6. Алғашқы даярлау топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД және АДД (ЖДД – жалпы дене дайындығы, АДД – арнайы дене дайындығы)	56 %	Максаты: Баланың физикалық дамуының негізін қалыптастыру, жалпы еңбекқабілеттілігін арттыру және гольфпен айналысуға дайындау. Мазмұны: Негізгі қозғалыс сапаларын дамыту: Төзімділік – жүгіру, төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар, белсенділікті сақтауға арналған ойын жаттығулары. Күш – өз салмағымен жұмыс, дене және қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл күш жаттығулары, свинг үшін қажетті бұлшықеттер. Икемділік – созылу жаттығулары, иық белдеуі, арқа және жамбастың қозғалыс қабілетін жақсарту. Координация – қозғалыстың дәлдігіне арналған жаттығулар, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доппен жаттығулар. Өртүрлі іс-шараларды қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, координация және тепе-теңдікке арналған жаттығулар, гольф элементтері бар ойындар (мишеньге соққылар, бағытты бақылау). Дене қалыптарына назар аудару және омыртқа-бұлшықет аппаратының бұзылуын алдын алу, соққылар кезінде дұрыс тұру және дене қалпын қалыптастыру.
		Максаты: Гольфтегі негізгі қозғалыстар мен техникаларды меңгеру. Мазмұны: Негізгі соққылармен танысу: драйв (тиден соққы),

Техникалық	26 %	айрон-соққылар, қысқа ойын (пичинг және чиппинг), паттинг. Доп пен таяқпен жұмыс жасау жаттығулары: мишеньдерге дәл соққылар, қысқа қашықтыққа доп жүргізу, соққының күші мен бағытын жаттықтыру. Далада қозғалыстың негізгі тәсілдерін үйрету: соққылар арасындағы жүру және қайта орналасу, әр соққы кезінде дұрыс тұру мен позицияны сақтау, тепе-теңдікті бақылау. Допты сезіну және алаңда бағдарлау дағдысын қалыптастыру: қашықтықты бағалау, соққы бағытын анықтау, қозғалыстарды үйлестіру және рельефті түсіну.
Тактикалық	12 %	Мақсаты: Гольф ойыншысының ойындық ойлау негіздерімен таныстыру. Мазмұны: Ойындық жағдайларды түсіну: лункаға қашықтық, алаңның рельефі және доптың орналасуына байланысты соққы түрін таңдау. Позицияны үйрету: әр соққы алдында дұрыс тұру, дене қалпы мен таяқтың орналасуы. Негізгі ойындық ойлауды дамыту: доптың орналасуы, алаң ерекшеліктері және ойын стратегиясына байланысты таяқ пен соққы күшін таңдау. Ойын жүргізу ережелерімен таныстыру: соққылар реттілігі, лункадағы кезектілік, гольфтың негізгі ережелері.
Теориялық	2 %	Мақсаты: Гольфты спорт түрі ретінде жалпы мәдениет және түсінік қалыптастыру. Мазмұны: Ойын ережелерін үйрену (таныстық деңгей): соққыларды есептеу, лункалардағы ойын кезегі, алаңның белгіленуі. Гольфтың шығу тегі мен дамуы туралы баяндау. Спорттық этика негіздері: қарсыласты сыйлау, адал ойын, алаңдағы мінез-құлық.

		Маңызды жарыстармен және танымал гольфшылармен таныстыру.
Психологиялық	1 %	Мақсаты: Қорқыныш деңгейін төмендету, сенімділік пен алаңда өзара әрекеттесу дағдысын дамыту. Мазмұны: Назар мен концентрацияны дамытуға арналған жаттығулар: доптардың орналасуын және соққылар реттілігін есте сақтау ойындары, мақсаттарға "соққыны қайталау" жаттығулары. Мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін марапаттау, мини-жарыстарға қатысу және соққылардың дәлдігін дамытуға арналған ойын тапсырмалары. Өзін-өзі реттеуді үйрету: соққы алдында тыныс алу жаттығулары, қобалжу мен қорқынышты жеңуге арналған ойын элементтері. Эмоциялық тұрақтылықты дамыту : жарыстар мен бәсекелестік элементтері бар ойын тапсырмаларына қатысу, қателер кезінде сабыр сақтауды үйрену.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	3%	Семинарларға қатысу және турнирлерде төрешілік тәжірибе
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Баланың физикалық дамуының негізін қалыптастыру, жалпы еңбекқабілеттілігін арттыру және гольфпен айналысуға дайындау. Мазмұны: Негізгі қозғалыс сапаларын дамыту: Төзімділік: жүгіру, төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар, белсенділікті және энергияны сақтауға арналған ойын әрекеттері

ЖДД	29%	Күш: өз салмағымен жұмыс, дене, қол және аяқ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл күш жаттығулары, свинг үшін қажетті бұлшықеттер. Икемділік: созылу жаттығулары, иық белдеуі, арқа, жамбас және білектердің қозғалыс қабілетін жақсарту. Координация: қозғалыстың дәлдігіне арналған жаттығулар, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доптар мен таяктармен жаттығулар. Өртүрлі іс-шараларды қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, баланс пен координацияға арналған жаттығулар, гольф элементтері бар ойындар (мақсатқа дәл соққылар, бағытты бақылау). Дене қалыптарына назар аудару және омыртқа-бұлшықет аппаратының бұзылуын алдын алу: дұрыс тұру қалыптарын қалыптастыру, соққы кезінде және алаңда қозғалыста дене қалпын дұрыс ұстау.
АДД	22%	Мақсаты: Дене жаттығуын гольфқа тән жүктемелерге дайындау. Мазмұны: - Қозғалыстың жылдамдығы мен реакцияны дамытуға арналған жаттығулар: соққылар арасында жылдам ауысуды, лункалар арасындағы қозғалысты, алаңның рельефіндегі өзгерістерге реакцияны жаттықтыру. - Икемділік жаттығулары: координациялық саты, алаңда қозғалыс кезінде бағытты өзгерту, соққылардың дәлдігін бақылауға арналған доппен жаттығулар. - Гольфқа тән бастапқы элементтерді енгізу: допсыз свинг жаттығулары (көзге көрінетін көлеңке), дұрыс дене және таяқ позициясы, алаңдағы қозғалыс пен тұру. - Ұсақ моторика мен көру-қозғалыс координациясын дамыту: соққылардың дәлдігі, күш

		пен бағытты бақылау, таяқ пен доппен жұмыс.
Техникалық	31 %	Мақсаты: Гольфтегі негізгі қозғалыстар мен техникаларды меңгеру. Мазмұны: - Негізгі соққылармен танысу: драйв (тиден соққы), айрон-соққылар, қысқа ойын (пичинг, чиппинг), паттинг. - Доп пен таяққа бақылау жасау жаттығулары: мишеньдерге дәл соққылар, соққының күші мен бағытын жаттықтыру, доп ұшуын бақылау. - Алаңда қозғалыстың негізгі тәсілдерін үйрету: әр соққыда дұрыс тұру мен позицияны сақтау, лункалар арасындағы қозғалыс, баланс пен тепе-теңдікті сақтау. - Допты сезіну және алаңда бағдарлау дағдысын қалыптастыру: қашықтықты бағалау, соққы бағытын анықтау, рельеф пен кедергілермен әрекеттесу.
Тактикалық	13 %	Мақсаты: Гольф ойыншысының ойындық ойлау негіздерімен таныстыру. Мазмұны: - Ойын жағдайларын түсіну: лункаға қашықтық, алаңның рельефі, доптың орналасуы және стратегиялық мақсатқа байланысты соққыны таңдау. - Позицияны үйрету: соққы алдында дұрыс тұру мен дене қалпы, алаң сызықтары мен мақсатты аймаққа бағдарлау. - Негізгі ойындық ойлауды дамыту: доптың орналасуына, алаң ерекшеліктеріне және жоспарланған стратегияға байланысты таяқ, соққы күші мен түрін таңдау. - Ойын жүргізу ережелерімен таныстыру: соққылар реттілігі, лункалардағы ойын кезегі, гольфтың негізгі ережелері.
		Мақсаты:

Теориялық	2 %	Гольфты спорт түрі ретінде жалпы мәдениет пен түсінік қалыптастыру. Мазмұны: - Ойын ережелерін үйрену (таныстық деңгей): соққыларды есептеу, лункалардағы ойын кезегі, алаңды белгілеу, әртүрлі типтегі лункалардағы ойынды ерекшеліктері. - Гольфтың шығу тегі мен дамуы туралы баяндау. - Спорттық этика негіздері: қарсыласты сыйлау, адал ойын, алаңдағы мінез-құлық, гольф этикетін сақтау. - Маңызды жарыстармен және танымал гольфшылармен таныстыру.
Психологиялық	1 %	Мақсаты: Қорқыныш деңгейін төмендету, сенімділік пен алаңда өзара әрекеттесу дағдысын дамыту. Мазмұны: - Назар мен концентрацияны дамытуға арналған жаттығулар: доптардың орналасуы мен мақсаттарды есте сақтау ойындары, "соққыны қайталау" жаттығулары және лункаға дәл тигізу. - Мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін марапаттау, мини-жарыстарға қатысу және соққының дәлдігі мен күшін дамытуға арналған ойын тапсырмалары. - Өзін-өзі реттеуді үйрету: соққы алдында тыныс алу жаттығулары, қобалжу мен қорқынышты жеңуге арналған ойын элементтері. - Эмоциялық тұрақтылықты дамыту: жарыстар мен бәсекелестік элементтері бар ойын тапсырмаларына қатысу, қателер мен соққыны жіберген кезде сабыр сақтауды үйрену.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	Семинарларға қатысу және турнирлерде төрешілік тәжірибе
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	17%	Мақсаты: Жалпы физикалық базаны қолдау және дамыту, гольфта жоғары спорттық жетістіктерге негіз қалдыру. Мазмұны: Күштік төзімділік пен жылдамдық-күш сапаларын дамыту: - дене, арқа және қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған ауырлықпен жаттығулар (тұрақты замах үшін маңызды); - соққы күшін және координацияны дамытуға арналған доппен жұмыс (соққыға арналған медициналық доптар); - дене қалпын бақылау мен балансқа бағытталған айналымдық жаттығулар. Икемділік жаттығулары: - иық белдеуі, арқа және аяқтарға арналған динамикалық және статикалық созылу жаттығулары; - тұрақтылық пен дене бақылауын дамыту үшін йога элементтері; - жарақаттарды алдын алу үшін жалпы дене даярлығы (ЖДД), соққы кезінде және алаңда жүруде. Жалпы төзімділікті дамыту: - жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру үшін кросс-жаттығулар және интервалды жүгіру; - ұзақ ойын мен тұрақты дене қалпы үшін дене мен аяқ төзімділігіне арналған жаттығулар. Көпқырлы дамуға арналған әртүрлі іс-шараларды енгізу: - координация мен балансқа арналған гимнастика және акробатика; - гольфқа бейімделген көпсайыс элементтері мен қозғалмалы ойындар (мысалы, соққылардың дәлдігі мен бақылауына арналған мини-ойындар);

		- соққы кезінде қозғалысты бақылау және тұрақтылықты дамытатын жаттығулар.
АДД	25%	Мақсаты: Гольфқа тән физикалық жүктемелерге бағытталған дайындық. Мазмұны: Жылдамдыққа төзімділік пен күшті дамыту: - тиімді замах үшін дене мен қолдың жарылғыш күшін дамыту жаттығулары; - ұзақ ойын және тұрақты дене қалпы үшін аяқ пен арқа төзімділігіне арналған жаттығулар . Дәлдік пен қозғалысты бақылауға арналған кешендер: - соққы алдында позицияны бекітіп, алаңда қозғалу; - дене қалпын тез өзгерту кезінде баланс жаттығулары; - допка "старттық" қозғалыстар және позицияны жылдам түзету. Шаршаған жағдайда координацияны дамыту: - төзімділік жаттығуларының сериясынан кейін мишеньдерге немесе лункаларға соққылар; - дене қалпын сезу және замахты бақылау үшін көзді жапқан жаттығулар; - екі тапсырманы бір уақытта орындау: допты бақылау және келесі соққыға позицияны түзету. Арнайы инвентарьмен жаттығулар : - резеңке эспандермен соққылар арқылы күш пен замахты бақылауды дамыту; - дене, арқа және қол бұлшықеттерін нығайту тренажерлары; - мини-доптар немесе тренажерлер арқылы соққының дәлдігі мен күшін жетілдіру жаттығулары.
		Мақсаты: Гольфта соққылардың техникалық арсеналын жетілдіру және орындау тұрақтылығын қалыптастыру.

Техникалық	37 %	Мазмұны: Барлық түрдегі соққыларды терең меңгеру: - әртүрлі күш пен траекториядағы соққылар: қысқа (putt), орташа (chip), ұзын (full swing); - доптың айналуын және траектория бағытын бақылаумен соққылар; - позиция мен кедергілерге байланысты лункаға әртүрлі тәсілдермен соққы жасауға үйрету. Динамикада тұрақты ойын дағдыларын қалыптастыру: - қозғалыс кезінде және алаңда қозғалғаннан кейін соққылар; - қарсыласымен ойынды имитациялай отырып соққылар практикасы (соққылар кезегі, лункаларды өту стратегиясы). Жоғары қайталану жиілігі және қысым жағдайында техниканы автоматтандыру: - позицияны бекіту және замахты бақылаумен соққы сериялары; - соққы саны артқан кезде және шаршаған жағдайда дәлдік пен тұрақтылықты дамыту жаттығулары; - қысым астында концентрацияны жаттықтыру үшін мини-турнирлер немесе бәсекелік тапсырмалар. Техникалық қателерді түзету, жеке ерекшеліктерді ескеру: - тұру, таяқ ұстау және замахты түзету; - ойыншының бойы, күші және икемділігін ескеретін жаттығулар; - қозғалысты дәл орындау үшін видеоанализ немесе жаттықтырушы бақылауы.
		Мақсаты: Соққылар техникасын ойын жағдайында, алаң жағдайы мен лункаларды өту стратегиясын ескере отырып қолдану қабілетін дамыту. Мазмұны: Әртүрлі ойын тәсілдерін үйрету: - кедергілерден (бункерлер, беткейлер, биік шөп) айналып өту

Тактикалық	15 %	үшін әртүрлі күш пен траекториядағы соққылар; - лунка позициясына байланысты доптың бағыты мен жылдамдығын өзгерту; - доп ұшу биіктігі мен ұзындығын бақылауға арналған жаттығулар (қысқа chip, ұзын full swing, lofted соққылар). Тактикалық ойлауды дамыту: - доптың орналасуын талдау және ең тиімді соққыны таңдау; - қашықтық, кедергілер және алдыңғы соққылар негізінде шешім қабылдау; - лункадағы жалпы соққы санын азайту үшін соққылар ретін жоспарлау. Әртүрлі ойын сценарийлерін модельдеу: - қиын жағдайдан шығуға арналған қорғаныс соққылары (мысалы, бункерден немесе rough-тен); - лункаға максималды жақындауға арналған шабуыл соққылары; - стратегияны қорғаудан ілгері жылжытуға ауыстырғанда қолданылатын өтпелі соққылар. Жеке және жұптық ойын тактикасын үйрену: - жеке форматтағы ойын стратегиясы (stroke play, match play); - командалық ойын: соққыларды бірлесіп жоспарлау, жұптық ойында рөлдерді бөлу; - мини-турнирлер немесе жаттығу ойындары үшін бірлескен стратегия элементтері.
		Мақсаты: Гольф ойынын терең түсіну және спорттық сананы дамыту. Мазмұны: Ойын ережелерін егжей-тегжейлі үйрену: - ұпай санау (stroke play, match play), қосымша ережелер (penalty strokes, drop zones); - әр лунканы есепке алу, жарыстардағы тай-брейк ерекшеліктері;

Теориялық	2 %	- әртүрлі типтегі алаңдарда (беткейлер, кедергілер) ойынның тактикалық схемалары. Турнир құрылымы және рейтинг жүйесімен танысу: - ірі турнирлер және олардың форматы (The Masters, US Open, Ryder Cup және т.б.); - кәсіби ойыншылар мен аматорлардың рейтинг жүйесі; - жарыстарды күрделілік деңгейі мен алаң типіне қарай жіктеу. Видеоматериалдарды талдау және кәсіби ойыншылардың ойындарын қарастыру: - соққылар техникасы мен лункаларды өту стратегиясын талдау; - әртүрлі ойын жағдайларында тактикалық шешімдерді үйрену; - алынған білімді жаттығу және ойындық жаттығуларда қолдану. Анатомия, биомеханика және спорттық тамақтану негіздерін енгізу: - замах және алаңда жүру кезінде негізгі бұлшықет топтарының жұмысын түсіну; - соққы мен дене қозғалысының биомеханикасы тиімділікті арттыру және жарақаттарды болдырмау үшін; - жаттығулар мен жарыстар кезінде энергия мен төзімділікті қолдау үшін тамақтанудың негізгі қағидалары.
		Максаты: Гольф бойынша жаттығулар мен жарыстар жағдайында тұрақты психиканы қалыптастыру және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Мазмұны: Назар, концентрация және ауысуды дамытуға арналған жаттығулар: - әртүрлі алаңдатушы факторларға қарамастан доптың орны мен мақсатты лунканы бақылау; - замах техникасы, дене қалпы және соққы стратегиясы арасында назарды тез ауыстыру жаттығулары;

Психологиялық	2 %	- соққы сериялары және шаршау жағдайында концентрацияны дамыту тапсырмалары. - Өзін-өзі сенімділік пен ерік қасиеттерін дамыту: - жаттығулар мен мини-турнирлерде қолжетімді мақсаттар қою; - күрделі ойын жағдайларында шешім қабылдау жаттығулары; - кателер мен соққыны жіберген кезде позитивті ішкі диалогты қолдау. Психологиялық разряд әдістерін үйрету: - соққы алдында және соққы серияларынан кейін тыныс алу техникасы; - идеалды замах пен доп траекториясын визуализациялау; - эмоционалды жағдайды тұрақтандыру және алаңдаушылықты төмендету үшін аутотренинг. Мотивация мен өзін-өзі бағалаумен жұмыс: - өсуге және қиындықтарды еңсеруге бағытталған көзқарасты қалыптастыру; - жеке прогресті және жетістіктерді талдау жаттығулары ; - позитивті мотивация мен ойынға сенімділікті бекіту үшін командалық және жеке тапсырмалар.
		Максаты: Гольф бойынша жаттығулар мен жарыстарға қатысу арқылы көзқарасты кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Кіші спортшыларға жаттығулар жүргізу: - жаттықтырушыға разминка мен координация, соққы дәлдігі және бақылау жаттығуларын ұйымдастыруға көмек көрсету; - бастауыштарға арналған қарапайым ойындар мен мини-тапсырмаларды өткізу;

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2 %	- кіші ойыншылардың техникасын бақылау және жаттықтырушы жетекшілігінде түзету. Жас төреші курстарынан өту және турнирлерде судьялық практика: - жарыстардың негізгі ережелері мен есеп жүргізуді үйрену; - мини-турнирлер мен достық матчтарда судьялыққа көмек көрсету; - соққылар кезегін бақылау және алаңдағы мінез-құлық ережелерін сақтау. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру: - кіші ойыншыларға дұрыс тұру, таяқ ұстау және замах жасау әдістерін үйрету; - ойын жағдайларын пайдалана отырып көрсетілімдер мен түсіндірулер өткізу; - білімді қолжетімді түрде жеткізу дағдыларын дамыту. Саналы ойлау мен жауапкершілікті қалыптастыру: - жаттығу процесін жоспарлау және дайындауға жаттықтырушымен бірге қатысу; - өз қатысуы мен кіші ойыншылардың нәтижесіне жауапкершілік сезімін дамыту; - жаттығуларда тәртіп, зейін және өзара көмек маңыздылығын түсіну.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Негізгі физикалық қасиеттерді нығайту және жалпы физикалық дайындықты дамыту, гольф та тиімді ойнауға негіз қалыптастыру. Мазмұны: Күш пен икемділікті дамыту: - өз салмағымен жаттығулар: приседания, отжимания, планка;

ЖДД	17 %	- замах амплитудасын арттыру үшін арқа, иық белдеуі және аяқ бұлшықеттерін созу; - корпус пен координацияны нығайту үшін акробатика элементтері мен қарапайым гимнастикалық жаттығулар. Төзімділік пен шеберлікті дамыту: - ойын және интервалды жаттығулар: қысқа эстафеталар, жылдамдық пен реакцияны дамыту жаттығулары; - дене қалпын бақылау және баланс сақтай отырып алаңда қозғалу; - қозғалысты үйлестіру және шеберлікті дамыту жаттығулары, мысалы, шартты "кедергілерден" өту кезінде бағытты өзгерту. Осанка мен буындардың қозғалғыштығын дамыту: - замах кезінде дұрыс қалып үшін арқа және корпус бұлшықеттерін нығайту жаттығулары; - жарақаттарды болдырмау үшін буындарды (иық, білезік, жамбас және тізе) разминка жасау; - замах және алаңда жүру кезінде қозғалысты үйлестіруді бақылау.
		Мақсаты: Гольфта дәл және тиімді замах жасауға қажет реакция жылдамдығын, үйлесімділікті және қозғалыстың тұрақтылығын дамыту. Мазмұны: Реакция жылдамдығы мен старттық шапшаңдықты дамыту: - доптың немесе кедергінің орнындағы өзгерістерге тез жауап беру үшін сигналдармен (дыбыстық немесе визуалды) жаттығулар; - допқа тез старттық қозғалыстар жасау, соққы алдында позицияны бекіту. Қозғалыс бағытын бірнеше рет өзгертуге арналған жаттығулар: - әртүрлі лункаларға жақындағанда бағытты күрт өзгерте отырып алаңда қозғалу; - замах алдында денені дәл орналастыру үшін корпус

АДД	25 %	бұрылысын және қадам бағыттарын өзгерту жаттығулары. Гольф техникасы элементтері бар теңгерімділік жаттығулары: - замах имитациясы кезінде бір аяқпен тұру; - корпус тепе-теңдігін сақтай отырып бақылаулы замахтар жасау; - замах кезінде тұрақты қалып үшін корпус және аяқ бұлшықеттерін нығайту жаттығулары. Қозғалыс ритмі мен тұрақтылығын отработка жасау: - замах жасау және доп қозғалысын бірқалыпты ритмде бақылау; - корпус тұрақтылығы мен қозғалыс жалғасымдылығын бақылаумен соккы серияларын қайталау; - алаңның әртүрлі сценарийлерін өту кезінде қадамдар мен замах үйлесімділігін дамыту жаттығулары.
Техникалық	32 %	Мақсаты: Гольфта негізгі соққыларды дәлдікпен, тұрақтылықпен және дұрыс техникамен орындауды жетілдіру. Мазмұны: Негізгі соққыларды жетілдіру: - қысқа (putt), орташа (chip) және ұзын (full swing) соққыларды дәлдік пен күшін бақылаумен орындау; - әртүрлі ойын жағдайларында соққыларды тұрақты орындауға назар аудару; - замах амплитудасының біркелкілігін және мақсатқа дәл жетуді дамыту жаттығулары. Техниканы біртіндеп күрделендіру: - доптың әртүрлі траекториясы мен айналымымен соққыларды меңгеру (draw, fade, lofted соққылар); - доппен байланыс кезінде амортизацияны бақылау арқылы жылдамдық пен бағытты басқару;

		- қозғалыс кезінде соққылар жасау , алаңдағы ойын жағдайларын имитациялау. Қорғаныстан шабуылға өту: - қиын позициялардан шығу жаттығулары (bunker, rough) келесі соққы үшін тиімді позицияға; - қорғаныс және шабуыл стратегиясымен соққылар сериясын жоспарлау; - әртүрлі соққы нұсқалары бар ойын сценарийлерін модельдеу. Корпус жағдайы, таяқ ұстау және соққы таймингін жетілдіру: - замах кезінде тұру, корпус бұрылысын және тепе-теңдікті бақылау; - доппен дәл байланыс үшін таяқ ұстауды түзету; - қол, корпус және аяқ қозғалысын синхрондау арқылы соққының дұрыс таймингін дамыту.
Тактикалық	20 %	Максаты: Ойын тактикасын терең түсіну және әртүрлі ойын жағдайларында дұрыс шешім қабылдау қабілетін дамыту. Мазмұны: Қарапайым тактикалық схемаларды терең түсіну: - соққылар сериясын жоспарлау: алғашқы қауіпсіз соққы, содан кейін лункаға жету; - алаңдағы кедергілерді ескере отырып, соққы траекториясы мен күшін таңдау; - келесі соққы үшін допты ыңғайлы позицияға орналастыру. Подача және одан кейінгі алғашқы соққыны отработка жасау: - tee shot дәлдігі мен күшін бақылау; - "алғашқы соққы – лункаға жету" комбинациясын имитациялау; - "ти"-тен шығу кезінде қателіктерді азайтуға арналған жаттығулар. Ойын эпизодтарын талдау: - рельеф, жел және лункаға қашықтыққа байланысты доп позициясын таңдау;

		- траектория мен қозғалысты оңтайландыру үшін алаңның " әлсіз" аймағына соққы; - жаттықтырушы немесе серіктестермен ойын шешімдерін талдау және талқылау. Командалық ойын элементтері (жұптар): - ойыншылар арасында жауапкершілік аймақтарын бөлу; - лункаларды бірлесіп өту стратегиясы: біреуі шабуыл жасайды, екіншісі қауіпсіз соққылар жасайды; - зоналарды ауыстыру және тактикалық коммуникация арқылы алаңды тиімді өту.
Теориялық	2 %	Мақсаты: Ойын ережелері мен жарыс құрылымын терең түсіну, өзін-өзі талдау және ойын жағдайларын түсіну дағдыларын дамыту. Мазмұны: Жеке және жұптық ойынды ережелерін қайталау және тереңдету: - stroke play және match play, ұпайларды есептеу ережелері; - алаңдағы тәртіп, соққылар кезектілігі, айыпты жағдайлар; - жеке және командалық ойын үшін гольф этикетінің негіздері. Турнир құрылымымен танысу: - лункаларды өту форматы, сеттер және жарыстың ерекшеліктері; - ұпай тең болған жағдайда тай-брейк ережелері; - түрлі турнирлермен танысу (жергілікті, аймақтық, ұлттық). Тренировка мен ойынның өзін-өзі талдау элементтерін енгізу: - жаттығулар мен нәтижелер күнделігін жүргізу; - қателіктер мен сәтті соққыларды жазып алу, кейін түзету жасау; - жаттығуға және турнирге жеке мақсаттар жоспарлау. Бейнематериалдарды қарау және талқылау: - соққы техникасын, лункаларды өту стратегиясын талдау;

		- ойын жағдайларын және қабылданған шешімдерді талдау; - техника мен тактиканы жақсарту үшін негізгі сәттерді бөліп алу.
Психологиялық	2 %	Максаты: Эмоциялық өзін-өзі бақылауды, концентрацияны және өзін-өзі сенімділікті дамыту, сондай-ақ командалық және жеке ойында коммуникативтік дағдыларды қалыптастыру. Мазмұны: Эмоциялық өзін-өзі бақылау мен концентрацияны дамыту: - допқа, лункаға және замах техникасына назар аудару жаттығулары; - алаңдағы алаңдататын факторлар (жел, шу, қарсылас қатысуы) жағдайында назарды сақтау тапсырмалары; - соққылар арасындағы дем алу және релаксация жаттығулары концентрацияны қалпына келтіру үшін. Қысқа мерзімді мақсаттар арқылы сенімділікті қалыптастыру: - жаттығуда нақты мақсаттарды анықтау (мысалы, соққылар дәлдігі, сәтті putt соққылар саны); - прогресті бақылау және мақсаттарға жеткенде позитивті қолдау; - нәтижелерді жаттықтырушымен талқылау арқылы сенімділікті нығайту. Матч алдында өзін-өзі баптау әдістерімен танысу: - лункаларды сәтті өтуге визуализация жасау; - старт алдында аутотренинг және позитивті ойларды қолдану; - ойынға дайындық үшін жеке ритуалды жасау. Командалық жаттығуларға қатысу және коммуникативтік дағдыларды дамыту: - ойын және жарыстық тапсырмаларды бірге орындау; - серіктестермен бақылаулар мен стратегияларды бөлісу;

		- басқа ойыншыларды қолдау және мотивациялау дағдыларын жаттықтыру.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2 %	Мақсаты: Көрегенділікті кеңейту, көшбасшылық қасиеттерді дамыту және жас ойыншыларды гольфке үйрету дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Жас спортшыларға жаттығу жүргізу: - жылыту және негізгі жаттығуларды өткізуге көмек көрсету; - соққы техникасын, допқа бақылау және алаңдағы қозғалысты көрсету; - мини-турнирлер мен ойын жаттығуларын ұйымдастыруға қатысу. Жас төреші курстарынан өту және турнирлерге қатысу: - жарыс ережелерімен және ұпай есептеу тәсілдерімен танысу; - бастаушы спортшыларға арналған жергілікті турнирлерде төрешілік ету; - алаңда әділ және адал төрешілік дағдыларын игеру. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру: - жас ойыншыларға дұрыс стойка, клюшканы ұстау және замах жасауды үйрету; - нақты және түсінікті нұсқаулар беруді дамыту; - соққыларды көрсету үшін көрнекі мысалдар мен демонстрацияларды қолдану. Жаттығу процесіне саналы қатысу және жауапкершілікті қалыптастыру: - жаттығулардағы қауіпсіздік пен ережелерді сақтау бақылауы; - жаттығу сессияларын жоспарлау және ұйымдастыру; - өз жұмысы мен оқушылардың жұмысын бағалау және өзін-өзі рефлексиялау дағдыларын дамыту.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	15%	Мақсаты: Гольфте соққылардың тұрақтылығы мен тиімділігін арттыру үшін физикалық төзімділікті, күшті, координацияны және икемділікті дамыту. Мазмұны: Төзімділік пен күшке арналған жаттығулардың қарқындылығы мен көлемін арттыру: - замах кезінде тұрақты дене жағдайын сақтау үшін аяқ, корпус және қол бұлшықеттерін жаттықтыру; - жалпы төзімділікті арттыру үшін интервальды және айналымдық жаттығулар; - өз салмағы мен жеңіл салмақтармен жұмыс жасау. Күрделі координациялық және акробатикалық жаттығулар: - тепе-теңдікті сақтау, бір аяқта тұру, корпус тұрақтылығын жаттықтыру; - дене қозғалысы мен жағдайын бақылаумен динамикалық замахтар; - гимнастикалық доптар немесе баланс платформаларын пайдаланып тепе-теңдікті жаттықтыру. Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші және икемділікті дамыту: - замах қуатын дамытуға арналған қысқа жарылғыш жаттығулар; - иық, арқа және аяқ бұлшықеттерін созу және икемділік жаттығулары; - ұзақ раундтар кезінде тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін қол мен корпус бұлшықеттерінің төзімділігін дамыту. Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалды кешендер):

		- күш, координация және буындардың қозғалыс мүмкіндігін жақсартатын функционалды жаттығулар; - гольф замахи қозғалыстарын имитациялайтын кешендер; - жылдамдық-қуат төзімділігі, тепе-теңдік және корпус тұрақтылығын дамытуға арналған жаттығулар.
АДД	25%	Мақсаты: Соққыларды тиімді орындау және алаңда қозғалысты жақсарту үшін икемділікті, координацияны және реакцияны арттыру. Мазмұны: Қозғалыс жылдамдығы мен бағытты өзгертуге қойылатын талаптарды арттыру: - лункалар немесе жаттығу алаңындағы нүктелер арасында жылдам қозғалыс жаттығулары; - допқа жақындағанда аяқтың динамикалық жұмысы арқылы дұрыс позицияны алу. Көрнекі және дыбыстық сигналдарға реакция жасау жаттығулары: - жаттықтырушының бұйрығына немесе сигналға (мысалы, қозғалыс бағытын өзгерту, соққыға дайындық) жылдам жауап беру дағдысын дамыту; - назарды шоғырландыру және алаңдағы жағдайды алдын ала болжау жаттығулары. Қарсыласумен қозғалыстарды көп рет қайталау: - резеңке амортизаторлар немесе жеңіл салмақтармен клюшканы айналдыру; - соққыға қатысатын иық, корпус және аяқ бұлшықеттерін нығайту; - жылдамдық пен дәлдікті бақылаумен соққыларды қайталау. Жүктеме кезінде икемділік пен тепе-теңдікті дамыту кешендері: - тұрақсыз бетте тепе-теңдікті сақтау, бір аяқта тұру; - соққы кезінде қол мен көз координациясын дамыту жаттығулары;

		- корпус пен тепе-теңдікті бақылаумен динамикалық замахтар мен қозғалыстар.
Техникалық	32%	Мақсаты: Соққыларды, дәлдікті және допка бақылауды жетілдіру, сондай-ақ техникасын алаңдағы ойын жағдайларына интеграциялау. Мазмұны: Әртүрлі техника мен траекториядағы соққыларды жетілдіру: - допты төмен, орта және жоғары ұшумен соққылар; - арақашықтықты бақылау және гринде допты тоқтату үшін әртүрлі spin түрлерін (backspin, topspin) үйрену; - лунканың қажетті жеріне дәл соққыны орындауды жетілдіру. Дәлдік, жылдамдық және бағытқа терең жұмыс: - drive, approach және putt соққыларының ұзындығы мен күшін бақылау; - әртүрлі қашықтықтан лунка аймағына мақсатты соққы жасау жаттығулары; - замах тұрақтылығын және энергияны допка дұрыс беру дағдыларын дамыту. Стандартты емес жағдайларда соққыларды енгізу және жаттығу: - көтерілістен соққылар (approach shots), жақын қашықтықтағы волейлер; - құмды бункерлер мен шөпті учаскелерден соққылар; - әртүрлі бұрыштар мен рельефтерден соққыларды практика жасау. Соққыларды қозғалыс пен ойын жағдайымен біріктіру: - tee-ден лункаға дейінгі соққы тізбегін модельдеу; - бір лунканың ішінде әртүрлі соққыларға өту жаттығулары; - доптың орналасуына және кедергілерге байланысты соққыны таңдау элементтері бар стратегияны енгізу.
		Мақсаты:

Тактикалық	22%	Стратегиялық ойлауды дамыту, соққыны жағдайға байланысты таңдауды үйрену, жеке ойын стилін қалыптастыру. Мазмұны: Соққыны позицияға байланысты таңдауды дамыту: - лункаға дейінгі қашықтық пен кедергілерді бағалау (құмды бункерлер, су, бұталар); - ең тиімді соққы түрін (drive, approach, chip, putt) және замаһ күшін анықтау; - алаңның жағдайы мен рельефін ескере отырып соққыларды түзету. Шабуыл және қорғаныс тактикасының негіздері: - лункаға қауіпсіз жолды таңдау немесе соққылар арқылы тәуекел жасау арқылы соққы санын азайту; - лунканың ерекшеліктерін ескере отырып соққылар тізбегін жоспарлау; - гринде және оның айналасында ойын стратегиясын үйрену. Екі раундтық матчқа қатысу ережелерін сақтау: - есеп жүргізу практикасы, ойын ережелері мен этикетін сақтау; - жарыстық жағдайда ойын темпін және концентрацияны бақылау; - раунд барысында соққыны және тактиканы таңдаудағы өз шешімдерін талдау. Жеке ойын стилін қалыптастыру: - ыңғайлы және тұрақты замаһ, клюшкаларды және соққы түрлерін таңдау дағдыларын дамыту; - ойыншының күшті жақтарын ескеретін жеке ойын стратегиясын қалыптастыру; - тактикалық ойлау дағдыларын тұрақты жаттығулар мен жарыстық жағдайлар арқылы бекіту.
		Мақсаты: Гольф теориясын, ойын схемаларын, ережелерін және спорт тарихын тереңірек үйрену.

Теориялық	2%	Мазмұны: Терминология мен ойын схемаларын терең меңгеру: - терминдерді үйрену: drive, iron, putt, chip, bunker, fairway, green және басқалар; - лункалардың схемаларын, алаңды өту стратегияларын және соққылардың реттілігін зерттеу; - типтік ойын жағдайларын және ең тиімді шешімдерді талдау. Типтік қателіктерді талдау және оларды түзету жолдары: - соққылардағы техникалық және тактикалық қателіктерді талдау; - замах, дене позициясы және клюшканы таңдауды түзету бойынша ұсыныстар; - оқу алаңдарында жаттығулар арқылы қателіктерді түзету мысалдары. Гольф тарихымен және танымал ойыншылармен танысу: - гольфтың шығу тарихы мен дамуы; - танымал гольф ойыншыларымен және олардың жетістіктерімен танысу; - маңызды турнирлер мен рекордтарды талдау. Ережелер бойынша теориялық тесттер мен викториналарға қатысу: - ойын ережелері, алаңда этикет және жарыстарды өткізу ерекшеліктері бойынша білімді тексеру; - терминология, стратегия және гольф тарихы бойынша викториналар; - теорияны практикада қолдану дағдысын қалыптастыру.
		Мақсаты: Бәсекелестік ойын кезінде психологиялық тұрақтылықты, өзін-өзі бақылауды және мақсаттылықты дамыту. Мазмұны: Бәсекелестік стресс жағдайына төзімділікті дамыту:

Психологиялық	2%	- уақыт қысымы немесе есеп бойынша ойын жағдайларын модельдеу; - көрермендер немесе шуақты орта жағдайында ойнау практикасы; - күрделі және стресс тудыратын лункаларда концентрацияны дамыту жаттығулары. Өзін-өзі реттеу, тыныс алу және назарды ауыстыру жаттығулары: - соққы алдында алаңдаушылықты азайту үшін тыныс алу техникасы; - соққылар арасындағы қысқа медитациялық үзілістер; - назарды қателіктен келесі лункаға ауыстыру жаттығулары. Өзін-өзі бағалауды қалыптастыру және нәтижеге жауапкершілікті дамыту: - әр соққыдан кейін өз әрекеттерін талдау; - раундқа және жеке лункаларға нақты мақсаттар қою; - тек нәтиже үшін емес, дұрыс шешімдер үшін марапаттау. Мақсаттылықты және соңына дейін күресуді дамыту: - ұзақ раундтарда концентрацияны сақтау жаттығулары; - ішкі мотивацияны және табандылықты дамыту; - қолайсыз есеп жағдайында “қайту” сценарийлерін модельдеу.
		Мақсаты: Көркем ой-өрісті кеңейту, көшбасшылық қасиеттерді дамыту және кіші спортшыларды оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Кіші спортшыларға жаттығулар жүргізу және секция шараларында қатысу: - жаттықтырушыға оқу алаңдарында көмек көрсету; - жаңадан бастаушыларға арналған негізгі соққылар мен техника көрсетілімдері; - мини-ойындар мен жаттығулар ұйымдастыру. Жас төреші курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлерде төрешілік ету:

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	- гольф ережелері мен этикетін үйрену; - есеп жүргізу және турнирде ереженің сақталуын бақылау тәжірибесі; - кіші категориядағы жарыстарда төрешілікке қатысу. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру, білімді беру қабілетін дамыту: - соққыларды көрсету, дұрыс дене орны мен замахты түсіндіру; - жаңадан бастаушылардың қателерін түзету; - нақты және түсінікті нұсқаулар беруге дағдылану. Жаттығу процесіне саналы қатысу мен жауапкершілікті қалыптастыру: - өз дайындық жоспарын құру және оқушылардың прогресін бақылау; - тәртіп, ереже және басқа ойыншыларға құрмет көрсету маңызын түсіну; - кіші қатысушыларға тәлімгерлік жасап, қолдау көрсету арқылы көшбасшылық қасиеттерді дамыту.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Гольф ойынында тиімділікті арттыру үшін жалпы дене даярлығын, күшті, төзімділікті және үйлесімділікті дамыту. Мазмұны: Төзімділік пен күшті арттыруға бағытталған жаттығулардың қарқындылығын және көлемін көтеру: - өз салмағымен орындалатын жаттығулар (отырып-тұру, қадам жасап еңкею, планка); - корпус пен қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл салмақтармен жұмыс;

ЖДД	13%	- ұзақ уақыт күшті сақтауға көмектесетін шеңберлі жаттығулар. Күрделі координациялық және акробатикалық жаттығулар: - замах кезінде дене бақылауын дамыту үшін тұрақсыз бетте жасалатын баланс жаттығулары; - қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін дамытуға арналған жаттығулар; - икемділік пен жалпы үйлесімділікті арттыруға арналған гимнастика және акробатика элементтері. Жылдамдық-төзімділік, бұлшықет күші және икемділік жаттығулары : - төзімділікті арттыруға бағытталған интервалды жаттығулар; - соққы кезіндегі қозғалыс амплитудасын оңтайландыруға арналған созылу және динамикалық икемділік; - реакцияны және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар. Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалдық кешендер): - замах пен алаңда жүру қозғалыстарын еліктейтін жаттығулар; - тұрақты әрі дәл замахты қамтамасыз ету үшін арқа, иық және корпус бұлшықеттерін күшейту; - жарақаттың алдын алу және жалпы спорттық жұмыс қабілеттілігін арттыруға арналған функционалдық кешендер.
		Мақсаты: Гольфтегі дәл және тиімді соққыларды орындау үшін дененің жылдамдығын, үйлесімділігін және тұрақтылығын дамыту. Мазмұны: Қозғалыс жылдамдығы мен бағытты ауыстыру талаптарын арттыру:

АДД	22%	- алаң бойымен жылдам қозғалу, лункаларға жақындағанда позицияны өзгерту жаттығулары; - қысқа және ұзын соққылар алдында аяқ пен дене позициясын дәл орналастыруға арналған жаттығулар. Көру және дыбыстық сигналдарға реакция жасау жаттығулары: - жаттықтырушының бұйрықтарына немесе сигналдарына (доптың орналасуы, желдің бағыты, лункаға дейінгі қашықтық) жылдам жауап беру; - концентрацияны арттыру үшін "көру сигналы – соққы" үйлесімділігін дамыту жаттығулары. Қарсылықпен орындалатын гольф-қимылдарын көп мәрте қайталау: - соққыға қатысатын бұлшықеттерді нығайту үшін резеңке жгуттармен немесе жеңіл утяжелителдермен орындалатын соққылар; - күш пен дәлдікті арттыру мақсатында жүктемесі арттырылған свинг қимылдарын имитациялау. Жүктеме жағдайындағы ептілік пен тепе-теңдікті дамыту кешендері: - свинг кезінде дене бақылауын жақсарту үшін тұрақсыз платформада орындалатын баланс жаттығулары; - еңістікте немесе бейім жерде соққы орындау кезінде тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; - барлық бұлшықет топтарының үйлесімді жұмысын қалыптастыру үшін аяқ, корпус және қол қимылдарының комбинациясы.
		Мақсаты: Ойын жағдайларында соққы техникасын, дәлдігін және свинг вариативтілігін жетілдіру. Мазмұны: Әртүрлі эффектісі бар соққыларды жетілдіру: - доптың төмен, орташа және жоғары траекториядағы ұшуын

Техникалық	34%	орындау, әртүрлі спинмен соққылар жасау; - доптың айналуын бақылау арқылы гринге немесе лункаға дәл жеткізу. Дәлдік, күш және бағыт бойынша тереңдетілген жұмыс: - алаңдағы әртүрлі мақсаттарға соққы беру жаттығулары; - бақылауды жоғалтпай, әртүрлі күшпен орындалатын свинг жаттығулары; - қашықтық пен доптың орналасуын ескере отырып, подачаны (удар) орындау. Арнайы соққыларды енгізу және жетілдіру: - қысқа әрі дәл соққылар (chip, pitch), подброс арқылы және лета соққылары; - еңісте немесе қалыптан тыс позициядағы доппен орындалатын соққылар; - күрделі жағдайларда (жел, рельеф) дәлдікке арналған жаттығулар. Соққыларды қозғалыспен және ойын жағдайымен үйлестіру: - алаңда қозғалу барысында аяқ, корпус және қолдың үйлесімділігін жетілдіру; - позиция мен қашықтық өзгерген сериялы соққылар; - әртүрлі стратегиялық міндеттері бар ойын жағдайларын модельдеу (лункаға жақындау, кедергілерді айналып өту).
		Мақсаты: Тактикалық ойлауды дамыту, соққы түрін дұрыс таңдауды меңгеру және жеке ойын стилін қалыптастыру. Мазмұны: Доптың орналасуына және алаң жағдайына қарай соққы таңдау дағдысын дамыту: - доптың орналасуын, рельефті және лункаға дейінгі қашықтықты талдау; - жағдайға байланысты соққы түрін таңдау (драйв, подходящий соққы, чип, питч); - қысым жағдайында және стандартты емес жағдайда шешім

Тактикалық	25%	қабылдау дағдыларын жаттықтыру. Шабуылдық және қорғаныстық тактиканы құру негіздері: - лункаға жақындау стратегиясы: қауіпсіз соққылар мен тәуекелді соққыларды салыстыру; - оңтайлы траектория мен свинг күшін таңдау; - қателерді азайту үшін соққылардың тиімді реттілігін қалыптастыру. Ережелер мен регламентті ескере отырып, жаттығу матчтарына қатысу: - 9-18 лункалық реалистік ойын жағдайларын модельдеу; - есеп жүргізу және соққы кезектілігі ережелерін сақтау; - матч барысында қателерді талдау және тактиканы түзету. Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру: - ойыншының күшті және әлсіз жақтарын анықтау; - жеке стратегияны әзірлеу; - ойын жағдайларын қайталау арқылы тұрақты техника мен тактиканы бекіту.
		Мақсаты: Гольф туралы теориялық білімді тереңдету, қателерді талдау және спорттағы жалпы көзқарасты кеңейту. Мазмұны: Гольф терминологиясы мен ойындық схемаларын тереңдетіп меңгеру: - драйв, апроуч, питч, чип, патт, фэрвей, грин, бункер сияқты терминдерді меңгеру; - ойын алаңындағы схемаларды талдау, лункаларды өтудің стратегиялары, әртүрлі жағдайларда соққы түрін таңдау. Жиі кездесетін қателерді талдау және оларды түзету жолдары: - ең жиі жіберілетін техникалық және тактикалық қателерді талдау; - свингті, дене позициясын, клюшка таңдауын және соққы траекториясын түзету бойынша жұмыс;

Теориялық	2%	- дұрыс техника мен тактиканы бекітуге арналған жаттығулар. Гольф тарихымен және танымал ойыншылармен танысу: - гольфтың қалыптасуы, негізгі турнирлер және ережелер тарихын зерделеу; - аңызға айналған гольфистер және олардың ойын стилімен танысу; - олардың стратегиясы мен техникасын талқылап, жеке ойынға енгізу. Ережелер бойынша теориялық тесттер мен викториналарға қатысу: - ойын ережелері мен алаңдағы этикет бойынша білімді тексеру; - ойындық жағдайларды талқылау, дұрыс соққы таңдауын бағалау; - терминология мен стратегияларды бекітуге арналған интерактивті тапсырмалар.
Психологиялық	2%	Мақсаты: Ойындық және жарыстық жағдайларда психологиялық тұрақтылықты, өзін-өзі бақылауды және мақсаткерлікті қалыптастыру. Мазмұны: Жарыстық күйзеліс жағдайларына төзімділікті дамыту: - жаттығу алаңында шиеленісті ойын жағдайларын модельдеу; - күрделі соққылар кезінде концентрацияны сақтап, тыныштықты ұстап тұруға арналған жаттығулар; - толқуды азайту үшін соққы алдындағы тұрақты әрекеттерді (рутинаны) пысықтау. Өзін-өзі реттеу және тыныс алу жаттығулары: - стрессті төмендетіп, концентрацияны қалпына келтіруге арналған тыныс алу техникалары; - лункалар мен соққылар арасында назарды ауыстыруға бағытталған жаттығулар; - медитативтік тәжірибелер мен сәтті соққыны визуализациялау.

		Өзін-өзі дұрыс бағалау және нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру: - эмоционалды күйзеліссіз жіберілген қателерді талдау; - жаттығу мен ойынға шынайы, қолжетімді мақсаттар қою; - ішкі мотивация мен өзін-өзі тәртіпке келтіру дағдыларын дамыту. Мақсаткерлікті және соңына дейін күресу қабілетін дамыту: - ұзақ раундтар мен турнирлерде тұрақтылықты сақтау жаттығулары; - ойын барысында концентрацияны жоғары деңгейде ұстау үшін тапсырмаларды кезең-кезеңімен қиындату; - әр жаттығуды және әр раундты соңына дейін орындау әдетін қалыптастыру.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	Мақсаты: Көкжиегін кеңейту, жас гольфшілерде көшбасшылық және үйрету дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Кіші жастағы спортшыларға жаттығу өткізу және секция шараларына қатысу: - жаңадан бастаушыларға арналған негізгі гольф жаттығуларын өткізу; - мини-турнирлер мен ойын сессияларын ұйымдастыру; - соққы техникасын, клюшканы дұрыс ұстауды және дұрыс дене қалпын қадағалау. Жас төреші курстарынан өту және бастапқы деңгейдегі турнирлерді төрешілік етуге қатысу: - жарыс ережелерін, алаңдағы этикетті және төрелік ету рәсімдерін меңгеру; - балалар турнирлерін ұйымдастыруға және өткізуге қатысу; - ойынды объективті бағалау дағдыларын дамыту. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру және білім беруге қабілеттілікті дамыту:

		- соққы техникасын қарапайым әрі түсінікті түрде түсіндіруді үйрену; - дұрыс тұрысты, замахты, паттинг пен қысқа подход соққыларын көрсету; - қателерді тиімді түзету үшін кері байланыс пен практикалық кеңестер беру. Жаттығу процесіне саналы көзқарас пен жауапкершілікті қалыптастыру: - жаттығуларды өз бетінше бақылау дағдысын дамыту; - өз ойынының нәтижесіне және кіші спортшыларға жауапкершілікті тәрбиелеу; - жаттығу сабақтарын жоспарлауда бастамашылдық танытуды қолдау.
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Ойын алаңындағы жүктемелерге төзімділікті арттыруға және жарақаттардың алдын алуға ықпал ететін жоғары деңгейдегі жалпы дене дайындығын, күш пен шыдамдылықты қамтамасыз ету. Мазмұны: Аэробтық және анаэробтық төзімділікті дамыту: - ұзақ раундтар кезінде физикалық қалыпты сақтау үшін интервалдық жүгіру және кросс-тренинг; - соққы барысында белсенді жұмыс істейтін аяқ, соға және арқа бұлшықеттеріне бағытталған төзімділік жаттығулары. Күштік дайындық: - бүкіл денеге арналған салмақтармен, эспандерлермен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар; - функционалдық күшке назар аудару: корпус, иық белдеуі, арқа және аяқ бұлшықеттері; - клюшканы сенімді бақылау үшін қолдың және білектің күшін дамыту.

ЖДД	13%	Буындардың қозғалыс мобильдігі мен икемділігін дамыту: - замах амплитудасын арттыру және жарақаттардың алдын алу үшін динамикалық және статикалық созылу; - иық, жамбас, бел және білек буындарының икемділігіне арналған жаттығулар. Тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту: - тұрақсыз бетте (мысалы, баланс платформаларында) орындалатын тепе-теңдік жаттығулары; - замах және паттинг кезінде денені тұрақты ұстап тұруға арналған жаттығулар. Жарақат профилактикасы: - согe, аяқ тірегі (стопа) және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту; - арнайы кор-комплекстер және буынды тұрақтандыратын жаттығулар; - жүктемелердің алдын алу және жаттығудан кейінгі бұлшықет кернеуін азайтуға арналған қалыпқа келтіру жаттығулары.
		Максаты: Гольфтағы сәттілікті анықтайтын қозғалыс сапаларын оңтайландыру: сокқының қуаты, тұрақтылық, дәлдік, үйлесімділік және денені бақылау. Мазмұны: Жылдамдық-қуаттық қасиеттерді және сокқы қуатын дамыту: - корпус, жамбас және аяқтың жарылғыш күшін арттыруға арналған жаттығулар (медбол лақтырулар, ротациялық жаттығулар); - замах жылдамдығы мен импульсті дамыту; - визуалды сигналдарға жылдам әрекет ету қабілетін дамыту (максатқа бағдарланған сокқылар). Дене қозғалысы мен тұрақтылықты жетілдіру: - ротация кезінде аяқ пен жамбас тұрақтылығын нығайту; - қысқа және ұзын замах кезінде ауырлық орталығын тұрақты ұстауды үйрету;

АДД	22%	- алаңдағы төбешіктерде, ойыс-батпак жерлерде және стандарт емес позицияларда дене позициясын өзгертуге жаттығу. Гольфқа арнайы төзімділікті дамыту: - ұзақ раунд барысында соққының дәлдігі мен қуатын сақтау қабілетін дамыту; - шаршаған кезде корпус тұрақтылығын қамтамасыз ететін кешендер; - ауыспалы қарқынмен жүру, аэробтық жаттығулар арқылы 18 лунка бойы концентрация мен физикалық төзімділікті сақтау. Гольфке тән жабдықтарды пайдалану: - ротациялық күшке арналған резеңке амортизаторлар; - тепе-теңдікке арналған баланс платформалары; - замах ритмін бақылауға арналған таймерлер мен метрономдар; - паттинг және соққы дәлдігін жетілдіруге арналған тренажерлар Дене дайындығы бағдарламасын жеке бейімдеу: - ойыншының техникасын, замах амплитудасын және ойын стилін (қуатты, техникалық, әмбебап) ескеріп, мақсатты дене дайындығы бағдарламаларын құру ; - антропометрияны ескере отырып жүктемені түзету (қол ұзындығы, бой, дене салмағы); - турнирлік кестеге байланысты дайындық кезеңін бейімдеу.
		Мақсаты: Гольфтағы барлық техникалық элементтердің тұрақтылығын, вариативтілігін және тиімділігін арттыру. Мазмұны: Барлық түрдегі соққыларды тереңдетіп жетілдіру: - әртүрлі траекториядағы драйвтар (жоғары, төмен, слайс, дро); - айрон-ударларды қашықтық пен биіктікті бақылаумен орындау; - чиптер, питчтер, лоб-ударлар;

Техникалық	31%	- бункерлік соққылар (жақын/алшақ құм); - паттинг: қысқа, орташа және ұзын патттар, ритм мен сызықты бақылау. Соққыларды қозғалыс кезінде және ауысулармен біріктіру: - ұзақ ойынды қысқа ойынға ауыстыру (драйв → айрон → чип → патт); - жеңіл шаршаған күйде соққыны орындауды жаттықтыру; - әртүрлі жағдайларда ойнау: рафтан, көлбеу беттерден, ыңғайсыз позициядан. Жағдайға байланысты техникалық вариативтілікті дамыту: - ауа райы жағдайына бейімделу (жел, ылғалдылық, температура); - әртүрлі газон түріне (фэрвей, раф, грин) сәйкес соққы траекториясын және күшін өзгерту; - матч-плей кезінде қарсыластың стилі мен деңгейіне қарай техникаға түзетулер енгізу. Физикалық және психологиялық қысым кезінде техникалық әрекеттерді автоматтандыру: - шектеулі уақыт ішінде сериялы соққылар орындау; - қысым жағдайында жаттығу: дәлдік бойынша жарыс, дуэльдік жаттығулар; - жаттығу циклы немесе раунд соңында техниканың сапасын сақтау. Техниканы видеоанализ арқылы жетілдіру: - замах фазаларын талдау (backswing, downswing, impact, follow-through); - техникасын кәсіби ойыншылардың үлгілерімен салыстыру; - биомеханикалық қателіктерге негізделген қозғалыстарды түзету.
		Максаты: Раунд барысында ойын тактикасын икемді және саналы басқаруды дамыту, соның ішінде стандарт емес және стресс жағдайларында. Мазмұны:

Тактикалық

22%

Жеке ойын үлгісін құру:

- Силь таңдау:

- агрессивті (ұзын соққылар, тәуекелге бару, лунканы қысқарту әрекеті);

- консервативті (қауіпсіз траекторияларды таңдау, дәлдікке мән беру);

- универсалды (жағдайға байланысты стильді икемді ауыстыру).

- Әр түрлі лунка түрлерінен өтуге арналған жеке стратегия жасау (қысқа rag 3, ұзын rag 5, тар fairway).

Тактиканы бейімдеуді дамыту:

- газонның күйіне, желге, қарсыластың көңіл-күйіне (матч-плейде) байланысты клюшканы таңдау;

- есепке қарай ойын агрессиясын өзгерту (алдыңғы қатарда / артта қалғанда / тең);

- шаршау деңгейі мен ағымдағы соққы сапасын ескере отырып, ойын желісін таңдау.

Ойын жағдайларын талдау:

- матч-плейде тең күресте не істеу керек (all square);

- артта қалған жағдайда стратегия: қай жерде тәуекелге баруға болады, қай жерде қауіпті;

- match point кезінде тактика (ойынды сақтау немесе агрессивті аяқтау әрекеті);

- қиын аймақтарға түскенде шешім қабылдау: бункер, rough, ағаштар, көлбеу.

Алынған тактикалық шешімдерді алаңда практикада қолдану:

- қысқа немесе сәтсіз драйвтан кейін ойын: қауіпсіз lay-up немесе агрессивті recovery shot;

- матч-плейде қарсыластың қысқа approach-тарына жауап нұсқалары;

- гринге агрессивті шығу: қашан флагқа бару керек, қашан "грин ортасына";

- сценарийлерді жаттықтыру: желі бойынша тәуекелді драйв, кедергі арқылы соққы, қиын позициядан құтқару.

		Қарсыластың ойын деңгейін оқу және өз тактикасын түзету: - қарсыластың әлсіз және күшті жақтарын анықтау (драйв тұрақтылығы, патт дәлдігі, қысқа ойын); - раунд барысында стратегияны нақты уақыт режимінде өзгерте білу; - өз техникалық қателіктерін бақылап, оларды сенімді шешімдер арқылы бірден түзету.
Теориялық	2%	Мақсаты: Ойын сауаттылығын арттыру және қазіргі заманғы гольф принциптерін терең түсіну. Мазмұны: Сайыс ережелері мен рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу: - гольф турнирлерін өткізу ережелері (stroke-play, match-play, командалық форматтар); - әр деңгейдегі жарыстар құрылымы: жергілікті, ұлттық, халықаралық (R&A, USGA, PGA/ LPGA, European Tour); - рейтинг жүйелерін зерттеу (WAGR – World Amateur Golf Ranking, FedExCup, Race to Dubai және т.б.); - ұпай санау ережелері, гандикап, төрешілік процедуралары және этикет. Қазіргі кәсіби гольфтің тенденциялары: - қазіргі ойын стильдерін талдау: күштік гольф, техникалық тәсіл, универсалды стиль; - жетекші гольфисттердің ойын үлгілерін зерттеу (тәуекелге бейімділік, гринде жұмыс істеу, ұзын лункалардағы стратегия); - тенденциялар: атлетизм, аналитика, биомеханика, деректермен жұмыс (strokes gained) рөлі артуы. Видеоматериалдармен жұмыс: - топ ойыншылардың раундтарын талдау: стратегия құрылымы, соққы таңдауы, қысым астындағы әрекет; - драйв, айрондармен ойын, қысқа ойын, паттинг техникасын талдау;

		- әртүрлі стильдегі ойыншылардың негізгі шешімдерін салыстыру. Тренинг процесінің периодизациясының негіздері: - дайындық, жарыстық және өтпелі кезеңдер; - "форманың шыңы" ұғымы және турнирлерге дайындау принциптері; - қалпына келтірудің маңызы: ұйқы, гидратация, мобилити, қалпына келтіру жаттығулары, психорегуляция. Гольфке қатысты анатомия, биомеханика және спорт физиологиясының элементтері: - замақтың биомеханикасы: корпус ротациясы, күшті аяқтан иыққа беру; - кора бұлшықеттерінің, стабилизаторлардың және омыртқаның мобильділігінің рөлі; - икемділік пен функционалды күштің клюшканың жылдамдығына және соққының тұрақтылығына әсері; - 18 лункалы раунд кезінде физиологиялық жүктемелерді түсіну.
		Мақсаты: Психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру, қысым астында өнер көрсету қабілеті және гольфтегі жарыстық жағдайларда эмоцияларды тиімді басқару. Мазмұны: Раунд алдындағы концентрация, босаңсу және визуализация техникалары: - жеке алдын-ударлық рутина жасау (тыныс алу, фокус, кілт сөздер); - соққыны, оның траекториясын, лунканы сәтті өтуін визуалдау; - старт алдында және сәтсіз соққылардан кейін бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары. Жоғары жаттығу жүктемесі мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау: - қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттарды қою;

Психологиялық	8%	- прогресті бақылау жүйесін әзірлеу (дистанциялар, дәлдік, жылдамдық көрсеткіштері); - қателіктерді ойыншы дамуының бір бөлігі ретінде қабылдауға үйрету. Ойын барысында эмоцияларды басқару: - сәтсіз соққылардан кейін ашуды тыныс алу және назар аударуды өзгерту арқылы бақылау; - ұзын раундтарда апатия мен ішкі пассивтілікпен күресу; - маңызды патттар немесе шешуші лункалар алдында уайымды азайту. Сырттағы жарыстарға дайындық: - жаңа алаңға бейімделу: рельеф, гриндердің жылдамдығы, газон ерекшеліктері; - сыртқы факторлардың қысымымен жұмыс — көрермендер, төрешілік, беймәлім атмосфера; - тез бейімделу үшін жеке “комфортты рутина” жасау. Спорт психологымен жұмыс: - жеке консультациялар — жеке кедергілер мен стресс триггерлерін шешу; - топтық тренингтер — сенімділік, тұрақтылық және командалық форматтағы коммуникацияны дамыту; - психодиагностика, өзін-өзі реттеу техникаларын таңдау және психологиялық сүйемелдеуді маусым бойына жоспарлау.
		Мақсаты: Жас гольфшілердің көкжиегін кеңейту, лидерлік, ұйымдастырушылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Жас спортшыларға жаттығу жүргізу және секциялық іс-шараларға қатысу: - жаттықтырушыға негізгі жаттығуларды жүргізуге көмек көрсету (тұрыс позиция, хват, қысқа ойын); - эстафеталық ойындар, мини-турнирлер, оқу станцияларын ұйымдастыру;

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	- секциялық іс-шаралар, "ашық есік" күндері, клубтық мерекелерді дайындауға қатысу. Жас төреші курстарын өту және бастапқы деңгейдегі турнирлерді судейлеу; - гольф ережелері, этикет, соққыларды есептеу процедураларын үйрену; - балалар турнирлерін судейлеуге көмек көрсету (ойын темпін бақылау, доптарды белгілеу, ережелерді сақтау); - маршал мен турнир хатшылығының жұмыс негіздерін түсіну. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру және кіші спортшыларды оқыту қабілетін дамыту: - тұрыс, замах, паттингті қарапайым және қолжетімді түрде түсіндіруді үйрену; - қозғалысты бөліп көрсету қабілеті: grip – stance – backswing – impact – follow-through; - кері байланыс дағдысын дамыту: қателіктерді қысым жасамай, сын айтпай түзету жолдары. Тренировкалық процеске саналы түрде қатысу және жауапкершілікті қалыптастыру: - жеке жаттығу мақсаттарын жоспарлау және жас спортшыларға оны формулировкалауға көмек көрсету ; - орындаушылық, уақытылы болу және жоспар бойынша жұмыс істеу дағдыларын дамыту; - топтағы лидер рөлін түсіну: қолдау көрсету, мотивациялау, әріптестерге құрмет көрсету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Максаты: Гольф ойынында жалпы физикалық қабілеттілікті, төзімділікті және күшті жоғары деңгейде қамтамасыз ету, ойын

ЖДД

13%

барысында жүктемеге төзімділікті арттыру және жарақаттарды алдын алу.

Мазмұны:

Аэробтық және анаэробтық төзімділікті одан әрі дамыту:

- интервальді жүгіру, ауыспалы қарқынмен жүру, кросс-тренинг;
- 18 лунка ойыны кезінде ұзақ жүктемеге төзімділікті дамыту;
- шаршау кезінде сокқылардың сапасы мен концентрацияны сақтау үшін жаттығулар.

Функционалды күшке бағытталған жалпы дене үшін күштік дайындық:

- салмақтармен, резеңке амортизаторлармен және тренажерлерде жаттығулар;
- корпус, иық белдеуі, арқасы мен аяқтардың ротациялық күшін дамыту;
- замах кезінде, тұрақтандыруда және сокқыны аяқтауда қатысатын бұлшықеттерді күшейту.

Икемділік пен буындардың мобильдігін дамыту:

- жаттығудан бұрын және кейін динамикалық және статикалық созылу;
- иық, кеуде бөлімі, жамбас, сан және тобық буындардың мобильдігі;
- замахты тиімдірек жасау үшін ротация ауқымын арттыру және қозғалыс еркіндігін қамтамасыз ету.

Тепе-теңдік пен координацияны, әсіресе тұрақсыз жағдайларда дамыту:

- баланс-платформада, BOSU және тұрақсыз беттерде жаттығулар;
- ойындағы замах және сокқы кезінде дененің тұрақтылығын дамыту;
- динамикалық координацияны және денені бақылауды жетілдіру.

Жарақаттардың алдын алу:

- терең тұрақтандырғыш бұлшықеттерді күшейту үшін арнайы кор-жаттығулар;
- табан, тобық, білезік және иық белдеуін нығайту;

		- бел ауруын және буындардың шамадан тыс жүктелуін алдын алу үшін тұрақтандыру жаттығулары.
АДД	21%	Мақсаты: Гольфта сәттілікке әсер ететін қозғалыстық қасиеттерді оңтайландыру: соққының күші, қозғалыстардың тұрақтылығы, координация, тепе-теңдік және төзімділік. Мазмұны: Жылдамдық және жылдамдық-құшақтық дайындық: - жарылғыш күшке арналған жаттығулар (медбол лақтыру, ротациялық тартулар); - арнайы жүктемелер арқылы клюшканың жылдамдығын арттыру (speed sticks, резеңке тренажерлер); - визуалды сигналдарға реакцияны жаттықтыру арқылы дәлдік пен соққыға дайындық уақытын арттыру. Аяқ пен корпус тұрақтылығын дамыту: - аяқ бұлшықеттерін нығайту арқылы замах тұрақтылығын және салмақ ортасын бақылауды жақсарту; - ротация кезінде орталық тепе-теңдікті сақтау мен тұрақтылықты дамыту; - дене орнын өзгертуге жаттығу: ойынында көтеріңкі беттерден, беткейлерден, жұмсақ жерден соққылар. Гольфқа арнайы төзімділікті дамыту: - ұзақ раунд (4–5 сағат) кезінде замах күшін және техника тұрақтылығын сақтау қабілеті; - шаршаған кезде және күрделі рельеф арқылы жүргеннен кейін соққы жасау; - концентрацияны сақтау және ойын соңында қателіктерді азайтуға бағытталған аэробтық жүктемелер. Гольфқа арнайы құралдарды пайдалану: - аяқ пен ритм үшін координациялық баспалдақтар;

		- ротациялық күш үшін резеңкелер мен амортизаторлар; - замах ритмін бақылау үшін таймерлер мен метрономдар; - жаттығу доптары, мата, бағыттаушы құралдар және alignment sticks. Жеке функционалды дайындық бағдарламасын құру: - ойын стилін ескеру (құшақты, техникалық, әмбебап); - бағдарламаға антропометриялық мәліметтерді енгізу (бой, корпус күштілігі, буындардың мобильдігі); - турнир кестесі мен жаттығу циклінің периодизациясына байланысты жүктемені түзету.
		Мақсаты: Гольфтағы барлық техникалық элементтердің тұрақтылығын, вариативтілігін және тиімділігін арттыру. Мазмұны: Барлық түрдегі соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: - драйв әртүрлі траекториялармен (дро, фейд, жоғары/төмен соққы); - айрон-соққыларды қашықтық пен ұшу биіктігін бақылаумен орындау; - қысқа ойын: чиптер, питчтер, лоб-соққылар, rough және бункерден соққылар; - әртүрлі қашықтықтағы патттар, ритмге, сызыққа және доп арқылы жылдамдыққа көңіл бөлу. Соққыларды қозғалыс кезінде және комбинацияда орындау: - "драйв → айрон → чип → патт" тізбегін бір немесе бірнеше лункада жаттықтыру; - ұзын соққыдан қысқа ойынға өту кезінде ритм мен техниканы сақтау; - жүргеннен кейін, жеңіл шаршаған күйде немесе рельеф өзгергенде соққыларды жаттықтыру. Жағдайларға байланысты техниканың вариативтілігін дамыту:

Техникалық	27%	- әртүрлі жабындарға бейімделу: тез/баяу fairway, жұмсақ немесе қатты грин; - ауа райына бейімделу: жел, ылғалдылық, температура; - ойын форматына және қарсыласқа байланысты ойын стилін өзгерту (әсіресе матч-плейде). Физикалық және психологиялық қысым кезінде техниканы автоматтандыру: - уақыт шектеуі кезінде немесе қарқынды жаттығулардан кейін соққыларды орындау; - жарыстық стресс жағдайында жаттығу: дәлдікке дуэльдар, "must make" сериялары; - маңызды соққыларда тұрақтылықты жаттықтыру: бункерден шығу, rough-тен апроуч , шешуші патт. Техникалық талдау үшін видеожазбаларды пайдалану: - замах фазаларын талдау: корпус позициясы, ротация, қол жұмысы, импакт; - ағымдағы техниканы жетілдірілген ойыншылардың немесе өз эталондық үлгісінің техникасымен салыстыру; - анықталған биомеханикалық қателер бойынша қозғалыстарды кезең-кезеңімен түзету.
		Мақсаты: Гольфта ойынды икемді және саналы басқару, соның ішінде стандартты емес және стресс жағдайларында әрекет ету қабілетін дамыту. Мазмұны: Жеке ойын моделін құру: - шабуылдық стиль (агрессивті ойын: ұзақ драйвтар, тәуекелді апроучтар флагқа); - қорғаныс стилі (консервативті клюшкарды тандау, "гриннің ортасы" бойынша ойын, тәуекелдерді азайту); - универсалды стиль (стильдерді икемді біріктіру: алаңға, ауа райына және қарсыласқа байланысты, әсіресе матч-плейде). Тактиканы бейімдеуді дамыту:

Тактикалық	23%	- матч-плейде қарсыластың стиліне сәйкес шешімдерді түзету (агрессор, тұрақты ойыншы, қысқа ойынға бейім ойыншы); - есепке байланысты бейімделу: лидер, артта қалған немесе тең ойын жағдайында ойнау; - раунд кезеңіне қарай тактиканы өзгерту (алғашқы лункалар, орта кезең, шешуші лункалар). Ойын жағдайларын талдау: - матч-плейде тең күресте не істеу керек (қателерді азайту, қауіпсіз аймақты таңдау); - артта қалған жағдайда ойын жоспары (ақылмен агрессияны арттыру, шабуыл позицияларын таңдау); - "матч ұпайы" немесе шешуші паттқа стратегия; - тәуекелді бағалау: қашан флагқа шабуыл жасау, қашан грин ортасын таңдау. Тактикалық сценарийлерді жаттықтыру: - сәтсіз немесе тым қысқа драйвтан кейін ойын: лунканы құтқару, recovery shots стратегиясы; - қарсыластың қысқартылған соққыларына жауап (матч-плейде) : контр-шабуыл немесе қауіпсіз стабилизация; - әртүрлі қашықтықтардан және позициялардан агрессивті апроуч жасау; - қиын жағдайларды модельдеу: жел, ыңғайсыз рельеф, терең rough , флагқа жақын бункер. Қарсыласты оқу және тактиканы өзіндік түзету: - қарсыластың типтік шешімдерін бақылау (тәуекел, қашықтық, әлсіз жақтар); - ойын барысында өз жоспарын түзету: темпті өзгерту, тиімді соққыларды таңдау; - әр соққы алдында "салқын бағалау" қабілетін дамыту; - болашақ стратегияны жетілдіру үшін раунд соңында талдау жүргізу.

Теориялық	4%	Мақсаты: Ойын сауаттылығын арттыру және заманауи гольф принциптерін түсіну. Мазмұны: Сайыстардың регламенттері мен рейтинг жүйелерін терең меңгеру: - ойын ережелері, алаңдағы этикет ; - PGA, European Tour, ұлттық және жасөспірімдер турнирлерінің құрылымы; - ранжирлеу жүйесі мен ұпайларды есептеу, ойыншының рейтингіне және квалификациясына әсері. Кәсіби гольфтағы тенденцияларға шолу: - үздік гольфшылардың ойын стильдерін талдау (драйвинг, қысқа ойын, паттинг, алаңдағы стратегиялық шешімдер); - қазіргі замандағы алаңдағы стратегияға және тәуекелдерді басқаруға деген тәсілдер. Видеоматериалдармен жұмыс: - соққыларды, клюшкарларды орналастыруды, жеке лункалардағы стратегияны талдау; - кәсіби ойыншылардың матчтарындағы сәтті және қате шешімдерді қарастыру. Тренировканың периодизациясының негіздері: - негізгі турнирлерге форманы шыңдау жоспарын құру; - қарқынды жаттығулар мен сайыстардан кейін қалпына келу; - драйвинг, қысқа ойын және паттингке арналған жүктемелерді ауыстыра отырып жаттығу. Анатомия, биомеханика және спорттық физиология элементтері: - күш, икемділік және координацияның соққылар тиімділігіне әсері; - свинг кезіндегі қозғалыстарды оңтайландыру, жарақат қаупін төмендету; - жаттығулар мен турнирлерге қатысты тамақтану және қалпына келу негіздері.

Психологиялық	8%	Мақсаты: Тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым жағдайында ойнау қабілетін дамыту және алаңдағы эмоцияларды бақылау. Мазмұны: Концентрация және босаңсу техникалары: - соққы алдында тыныс алу жаттығулары; - свингті және лункаларды өту жолын визуализациялау; - медитация және процестің өзіне назар аудару, нәтижеге емес. Мотивацияны сақтау: - жаттығулар мен турнирлер үшін мақсаттармен жұмыс; - сәтсіз соққылар мен серияларды жеңу; - ұзақ мерзімді прогреске қызығушылықты сақтау. Эмоцияларды басқару: - қателіктерге ашулануды, ренішті немесе апатияны бақылау; - маңызды соққылар мен жарыстар алдындағы уайымды азайту; - қарсыластардың қысымына және ойын жағдайларына төзімділікті дамыту. Шетелде ойынға дайындық: - жаңа алаңдар мен климаттық жағдайларға бейімделу; - судейлік ерекшеліктер мен жергілікті этикетті ескеру; - көрермендер алдында және турнирлерде ойнауға психологиялық дайындық. Спорт психологымен жұмыс: - эмоция мен концентрацияны бақылау бойынша жеке консультациялар; - командалық қолдау және стресс-менеджментке арналған топтық тренингтер; - ойын барысында өзін-өзі реттеу үшін жеке стратегияларды жасау.
		Мақсаты: Кең көзқарасты қалыптастыру, жас гольфшыларда көшбасшылық және оқыту дағдыларын дамыту. Мазмұны:

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	4%	Жас спортшыларға арналған жаттығулар жүргізу: - жаттықтырушыға сабақтарда көмек көрсету, қарапайым жаттығулар өткізу; - жаттығу процесін және ойын практикасын ұйымдастыруға қатысу. Жас төреші курстарын өту және турнирлерде қатысу: - бастапқы деңгейдегі турнирлерде судейлік ережелерін меңгеру; - есеп жүргізу және ережелердің сақталуын бақылау тәжірибесі. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру: - әріптестерді және жас спортшыларды оқыту дағдыларын дамыту; - свингті, ережелерді және алаңдағы этикетті қарапайым және түсінікті тілде түсіндіру. Сана мен жауапкершілікті қалыптастыру: - өз әрекеттерінің жаттығу және жарыс процесіне әсерін түсіну; - өзін-өзі бақылау, зейін және ұйымдастырушылық дағдыларын дамыту.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Жоғары деңгейдегі жалпы физикалық дайындығын, төзімділігін және күшін қамтамасыз ету, бұл тұрақты ойын мен жарақаттардың алдын алуға ықпал етеді. Мазмұны: Төзімділікті дамыту: - аэробтық жүктемелер: интервальды жүгіру, кросс-тренинг, велотренажер; - анаэробтық жүктемелер: қысқа спринттер, аяқтар мен дене корпусын дамытуға арналған интервальды жаттығулар. Күш жаттығулары:

ЖДД	12%	- өз салмағымен, резеңке амортизаторлармен, гиря немесе гантельдермен жаттығулар; - функционалдық күшке көңіл бөлу: корпус, иық белдеуі, арқа және аяқ бұлшықеттері. Икемділік пен буындардың қозғалғыштығы: - динамикалық және статикалық созылу жаттығулары; - свинг үшін маңызды: иық белдеуі, жамбас және омыртқа қозғалғыштығын дамыту жаттығулары. Баланс және координация: - тұрақсыз беттерде жаттығулар, баланс платформалары, дене корпусын саналы бақылауды дамыту; - ойын қимылдарын тұрақсыз позицияларда имитациялау. Жарақаттарды алдын алу: - корпус, аяқ, иық белдеу бұлшықеттерін нығайту; - свинг және алаңдағы жүріс кезінде қозғалысты тұрақтандыру және бақылау жаттығулары.
АДД	22%	Мақсаты: Гольф ойынында табысқа жетуді анықтайтын қозғалыс қасиеттерін оңтайландыру. Мазмұны: Жылдамдық пен жылдамдық-күш қасиеттері: - қысқа қашықтықта серпінді қозғалыстар мен үдеулер, алаңдағы қимылдарды имитациялау; - аяқ пен корпус үшін жарылғыш күшке арналған жаттығулар (секіру, шығулар, гиря/доппен айналдыру); - шешімді жылдам қабылдау үшін визуалды және дыбыстық сигналдарға реакция. Аяқ жұмысы және баланс: - бағытты өзгерте отырып бірнеше қысқа үдеулер (допка қозғалысты имитациялау); - нысанға соққан кезде және тегіс емес бетте жүргенде корпус позициясын бақылау және тұрақтылық.

		Арнайы төзімділік: - 9-18 лунка бойы концентрация мен физикалық белсенділікті сақтау; - қарқынды әрекеттерді (соққылар, жүру) төмен жүктемелі кезеңдермен ауыстыру. Арнайы жабдықты қолдану: - қозғалыстарға арналған координациялық баспалдақтар мен маркерлер; - соққының дәлдігі мен күшін бақылауға арналған резеңкелер, доптар; - уақыт пен реакцияны бақылауға арналған таймерлер мен датчиктер. Жеке бағдарламалар: - ойын стилі, антропометрия және турнирлік кестеге сәйкес жаттығуларды құру; - дайындық кезеңіне (маусым/маусымсыз) байланысты жүктемені түзету.
Техникалық	24%	Мақсаты: Гольфте соққылардың жоғары тұрақтылығы, өзгергіштігі және тиімділігін қамтамасыз ету. Мазмұны: Соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: - драйвтер, темір клюшкалармен соққылар, чиптер және патттар дәлдікке, күшке және әсерге (спин, траектория) бағытталған; - әртүрлі орындардан және позалардан соққыларды жаттықтыру (шөп, құм, тегіс емес жер). Соққылар комбинациясы және ойын жағдайында: - лункадан лункаға және алаңның әртүрлі жағдайларына ауысатын соққылар тізбегі; - "қысым астында" жағдайларды модельдеу, уақытқа және есепке ойнау. Техникадағы өзгергіштікті дамыту: - соққыларды алаң жағдайына, ауа-райына және қарсылас стиліне бейімдеу;

		- әртүрлі клюшкалармен соққының ұзындығы мен траекториясын өзгертуге арналған жаттығулар. Әрекеттерді автоматтандыру: - физикалық және психологиялық қысым жағдайында тұрақты қайталау; - шаршаған кезде қозғалыстардың ритмі мен тұрақтылығын сақтау. Техниканы талдау және түзету: - соққыларды видеожазба арқылы жан-жақты талдау және қателерді түзету; - биомеханикалық көрсеткіштерді және жаттықтырушының кері байланысын пайдалану.
Тактикалық	24%	Мақсаты: Гольф ойынын икемді және саналы басқаруды дамыту, оның ішінде стандарттан тыс және стресс жағдайларында әрекет ету. Мазмұны: Жеке ойын моделін құру: - ойын стилін анықтау; - агрессивті (қауіпке бару арқылы ұзын соққыларға бағдарлау); - қорғанысшы (дәлдікке және қателерді азайтуға басымдық беру); - әмбебап (жағдайға байланысты тәсілдерді үйлестіру). Тактиканы жағдайға бейімдеу: - алаңдағы позиция, қарсыластың күйі, есеп және раунд кезеңіне байланысты стратегияны түзету; - рельеф пен желді ескере отырып клюшканы, траекторияны және соққы күшін таңдау. Ойын жағдайларын талдау: - тең есеп, артта қалу немесе лунканы ұту мүмкіндігі кезінде әрекет жоспары; - стандарттан тыс жағдайларды басқару: қиын рельеф, құмды капкандар, тегіс емес шөп. Тактикалық комбинацияларды тәжірибелеу: - әртүрлі сценарийлерді жаттықтыру: қиын гринге апроуч, құмнан соққылар, кедергілерді айналып өту;

		- агрессия немесе сақтық қажет болғанда соққылар тізбегін практикадан өткізу. Алаң мен қарсыласты оқу дағдылары: - тудың орны, жел, рельеф және қарсыластың стратегиясын талдау; - ойын барысында тактиканы түзету, қателіктерді азайту және сәтті соққы мүмкіндігін арттыру.
Теориялық	4%	Максаты: Гольф ойынын терең түсіну және заманауи гольф принциптерін меңгеруді арттыру. Мазмұны: Сайыстардың регламенттері мен құрылымын оқу: - гольф ережелері (R&A / USGA), турнирлерді өткізу тәртібі, форматтары (stroke play, match play); - рейтинг жүйелері: World Amateur Golf Ranking, кәсіби турлар – PGA, LPGA, European Tour. Ойын стилдері мен трендтерге шолу: - жетекші ойыншылардың техникасы мен стратегияларын талдау; - әртүрлі алаңдар мен жағдайларға сай қазіргі заманауи ойын тәсілдерін зерттеу. Видеоматериалдармен жұмыс: - ойындарды талдау, соққы техникасы, алаңдағы стратегиялар ; - ойыншылардың қиын жағдайдағы шешімдерін сараптау. Периодизация және дайындық негіздері: - жаттығу циклі жоспарын құру, турнирге дейінгі шарықтау формасын жоспарлау; - раундтардан кейін қалпына келу және демалу шаралары. Анатомия, биомеханика және физиология элементтері: - бұлшықет жұмысы, дененің қозғалысы және дұрыс биомеханиканы қолдану арқылы соққыларды жақсарту; - жарақаттарды алдын алу және ойынды тиімділігін арттыру.

Психологиялық	10%	Мақсаты: Сабағы бар психиканы қалыптастыру, қысым астында ойнау қабілетін дамыту және алаңда эмоцияны бақылау. Мазмұны: Концентрация және өзін-өзі реттеу әдістері: - соққылар алдында және лункалар арасында зейінді шоғырландыру жаттығулары; - тыныс алу техникасы және босаңсу әдістері арқылы кернеуді азайту. Визуализация және ментальдық дайындық: - идеалды соққы мен стратегиялық жүрістерді елестету; - ойын жағдайларын алдын ала болжау және ойдағы нәтижелерді басқару. Мотивацияны сақтау және эмоционалдық тұрақтылық: - нашар соққы немесе сәтсіз раундтан кейін көңіл-күйді қалпына келтіру; - турнир бойы позитивті ой мен мотивацияны сақтау. Жаңа жағдайларға бейімделу: - әртүрлі алаңдарда ойнауға дайындалу, әртүрлі судейлер, ауа райы жағдайлары және көрермендердің болуын ескеру. Спорт психологымен жұмыс: - жеке кеңестер, топтық тренингтер; - өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету, стресс жағдайларын жеңу және қысымға төзімділікті дамыту.
		Мақсаты: Жас гольфшылардың көкжиегін кеңейту, көшбасшылық және оқыту қабілеттерін қалыптастыру. Мазмұны: Жас спортшыларға жаттығу жүргізу: - тәжірибелі жаттықтырушылардың бақылауымен негізгі жаттығулар өткізу; - қарапайым техникалық элементтерді түсіндіру: свинг, паттинг, клюшканы пайдалану.

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	4%	Секция және турнирлік іс-шараларға қатысу: - жарыстарды, мини-турнирлерді, мастер-класстарды ұйымдастыруға көмек көрсету; - жас ойыншыларды ойын процесіне тарту. Жас төреші курстарынан өту: - гольф ережелерін үйрену, бастапқы деңгейдегі жарыстарда төрешілік әдістерін меңгеру; - қарапайым матчтарды қадағалау. Педагогикалық дағдыларды дамыту: - техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін үйрену; - жаттығуларды көрсету және кеңес беру қабілетін дамыту; - білімді тиімді жеткізу машықтарын қалыптастыру. Жауапкершілік пен саналы болуды қалыптастыру: - жаттығуларда қауіпсіздік пен тәртіпті қадағалау; - процесс ұйымдастырысына қатысты өзін-өзі бақылау және жауапкершілікті дамыту.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Гольфшының спорттық формасы мен кәсіби мансабының ұзақ мерзімділігін қамтамасыз ету үшін жалпы физикалық дайындықтың максималды деңгейін сақтау. Мазмұны: Жеке дайындық бағдарламалары: - күштік, аэробты және анаэробты жаттығуларды ойын стилі, антропометриялық деректер және турнирлік кестені ескере отырып әзірлеу және түзету. Функционалды күш жаттығулары: - еркін салмақтар, тренажерлер, кроссфит-комплексер арқылы жұмыс істеу; - кор, иық белдеуі, аяқтар мен арқаны дамытуға баса назар

ЖДД	11%	аудару, бұл свинг және соққылардағы тұрақтылық үшін маңызды. Координация және икемділікті дамыту: - тепе-теңдікті бақылау, буындардың мобильдігі, корпус тұрақтылығы; - қозғалыс амплитудасын арттыру үшін динамикалық және статикалық созылу жаттығулары. Қалпына келтіру және жарақаттарды алдын алу: - релаксация және қалпына келтіру үшін йога, пилатес, жүзу; - жаттығулардан кейінгі шаршауды азайту және шамадан тыс жүктемеден қорғау. Физикалық көрсеткіштерді бақылау: - қуаттылық, икемділік, жүрек соғу жиілігі, лактат деңгейін жүйелі түрде тестілеу; - өзгерістерді талдау арқылы жаттығу процесін түзету.
АДД	23%	Мақсаты: Гольффағы ойын нәтижелілігіне ең көп әсер ететін физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту. Мазмұны: Жылдамдық-қуат жұмысы: - свингтің қуаты мен жылдамдығын, қол, корпус және аяқтың күшін дамытуға арналған жаттығулар; - позицияларды ауыстырғанда қозғалыстардың үйлесімділігі мен старттық реакцияны жетілдіру. Арнайы төзімділікті дамыту: - ойын циклына сәйкес (удар сериялары, алаң бойынша қозғалыс) жаттығуларды модельдеу; - нақты жарыстық жүктемеге ұқсас жоғары қарқынды интервальды жаттығулар. Жоғары қарқынды интервальды жаттығулар (НІТ): - гольф раундының ұзақтығын ескере отырып циклдар; - әр цикл арасында қалпына келуге арналған үзілістер;

		- төзімділікті арттыру және шаршауға төзімділікті дамыту. Технологиялық құралдарды пайдалану: - қозғалысты видео талдау арқылы бақылау; - алаң бойынша қозғалысты GPS арқылы қадағалау; - соққының қуатын және дәлдігін өлшеу. Жоспарлы қалпына келтіру: - қарқынды жаттығулардан кейін микроциклдік демалыс; - бұлшықеттің тонусын қалпына келтіру үшін созылу және релаксация жаттығулары; - жүрек соғу жиілігін және жалпы самочувствиені бақылау.
Техникалық	22%	Максаты: Стрестік жағдайларда техникалық тұрақтылықты сақтау және соққылар мен ойын комбинацияларының арсеналын кеңейту. Мазмұны: Соққыларды жан-жақты жетілдіру : - әртүрлі соққылармен жұмыс: драйвтар, апроучтар, паттинг, бүйірлік айналдыру (side spin) бар соққылар, әртүрлі күш пен траекториямен соққылар; - алаңдағы позицияны өзгерткен кезде соққылар арасындағы ауысуларды отработка жасау. Вариативтік және жеке стиль: - жеке ойын стилін қалыптастыру; - жағдайға, флагтың орналасуына және рельефке байланысты әртүрлі стратегияларды пайдалану. Техникалық жаттығулар ойын жағдайында: - соққыларды жарысқа мүмкіндігінше жақын жағдайларда жаттықтыру: уақыт қысымын, ауа райын, қарсыластың қатысуын имитациялау. Видеоанализ және биомеханика: - свингті тұрақты жазып, тренер және спорттық аналитикпен техникасын талдау;

		- қателіктерді анықтау, қозғалыстар тиімділігін арттыру және жарақат алу қаупін төмендету. Сыртқы және қиын жағдайларды отработка жасау: - жел, жаңбыр, әртүрлі газон типтері, құмды бункерлер жағдайында ойын; - флагтың стандарттан тыс орналасуына бейімделу.
Тактикалық	22%	Мақсаты: Алаңда шешімдерді жедел қабылдау, бүкіл турнирге стратегия құру, жағдайларға және қарсыластарына бейімделу. Мазмұны: Жеке ойын модельдерін құру: - әртүрлі алаң түрлеріне, ауа райына және қарсыластың ойын стиліне сәйкес стратегияларды әзірлеу; - жағдайға байланысты оптималды соққылар мен траекторияларды таңдау. Ойындарды талдау: - кәсіби гольфшылардың ойын схемаларын зерттеу; - өз және басқа ойыншылардың турнирлерін талдау арқылы күшті және әлсіз жақтарын анықтау; - шешім қабылдаудағы заңдылықтарды табу. Мақсатпен матчтарды жаттықтыру: - есепті бақылауды үйрену; - күрделі соққылар кезінде тәуекелді басқару; - сәтсіз соққыдан немесе лункадан кейін ойынды қалпына келтіру қабілетін дамыту. Турнирлерді жоспарлау: - әр турнирге стратегия құру, алаң ерекшеліктерін, ауа райын және қарсыластарды ескеру; - алаңдағы нақты жағдайларға дайындық. "Ойынды оқу" қабілеті: - доптың орналасуын, газонның жағдайын, желді, қарсыластың психологиялық күйін және өз реакциясын бағалау дағдысын дамыту;

		- раунд барысында тактиканы бейімдеу.
Теориялық	2%	Мақсаты: Ойыншының мансабын және дайындық процесін саналы басқару, кәсіби құзыреттілікті арттыру. Мазмұны: Ережелер мен рейтингілік жүйелерді білу: - турнирлердің ережелерін, классификацияларын және PGA, European Tour, ұлттық федерациялар рейтингілік саясатын зерттеу. Сезонды жоспарлау және пиков формаларды анықтау: - жаттықтырушы мен менеджермен бірге турнир күнтізбесін жасау, мақсаттарды анықтау және максималды форма кезеңдерін жоспарлау. Жүктемені басқару және қалпына келу: - жаттығу және демалыс циклін есепке алу; - тамақтану, ұйқы және психофизиологиялық жағдайдың ойын нәтижесіне әсерін ескеру. Тактикалық және стратегиялық талдаулар: - ойындарды талқылауға қатысу, стратегияны зерттеу; - алаңда шешім қабылдау дағдыларын тәжірибелік түрде дамыту. Кәсіби гольфшылар тәжірибесін зерттеу: - белгілі гольфшылардың жетістік тарихымен танысу; - заманауи тәсілдерді, жаттығу процесін және стратегиялық жоспарлауды меңгеру.
		Мақсаты: Максималды психологиялық тұрақтылыққа жету, сындарлы жағдайларда жеңіске жету қабілетін дамыту. Мазмұны: Спорт психологымен жеке жұмыс: - стресс, күмән, шаршау және көрермендердің қысымын басқару

Психологиялық	16%	Менталдық тұрақтылықты дамыту : - жеңіске бағдарланған ойлау, сенімділік және психологиялық икемділікті қалыптастыру. Концентрация және өзін-өзі реттеу жаттығулары: - турнир алдында ойын жағдайларын визуализациялау, назар мен эмоцияны бақылау. Алқаптағы мінез-құлықты жаттықтыру: - эмоцияларды басқару, сындарлы сәттерде тыныштықты сақтау. Ұзақ мерзімді мотивация: - ішкі мотивацияны дамыту, жетістіктер мен сәтсіздіктерге қарсы тұру қабілетін қалыптастыру, тұрақты прогреске жету.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	4%	Мақсаты: Кәсіби көзқарасты кеңейту, ойынға әртүрлі қырынан түсінік қалыптастыру. Мазмұны: Педагогикалық және оқыту жұмысы: - жасөспірімдерге арналған мастер-класстар мен жаттығулар өткізу; секция немесе клубты дамытуға қатысу. Сертификация және лицензиялау: - ұлттық және халықаралық деңгейде тренерлік лицензиялар немесе төрешілік сертификаттарын алу. Тәжірибені талдау және беру: - жас спортшылардың ойындарын талдау арқылы тактикалық ойлау мен техникалық дағдыларды үйрету. Федерация жұмысына қатысу және имидж қалыптастыру: - федерация іс-шараларына қатысу , кәсіби имиджді дамыту және қоғаммен өзара әрекет дағдыларын жетілдіру.
Барлығы	100 %	

Тобы	Ж а с ерекшелі гі	Жынысы	Секіру (см)	Жүгіру 30м (сек)	Жүгіру 3х10м (сек)	Жүгіру 5 мин (м)	Жылдамд ық 10м (сек)	Жылдамд ық 15м (сек)	Тартылул ар (реті)
АДТ – 1	6-9	М	130	6.0	10.5	750	18.0	-	4
АДТ – 1	6-9	Ж	120	6.2	11.0	700	20.0	-	2
АДТ – 2	6-9	М	150	5.7	9.8	900	15.0	-	4
АДТ – 2	6-9	Ж	140	5.9	10.2	850	15.0	-	3
ОЖТ – 1	10-14	М	170	5.3	9.0	1100	14.0	-	6
ОЖТ – 1	10-14	Ж	160	5.5	9.4	1000	15.0	-	4
ОЖТ – 2	10-14	М	200	4.8	8.5	1400	8.0	16.0	6
ОЖТ – 2	10-14	Ж	190	5.1	9.0	1300	10.0	17.0	4
СЖТ – 1	15 жас және одан жоғары	М	220	4.6	8.0	1600	-	14.0	10
СЖТ – 1	15 жас және одан жоғары	Ж	200	4.9	8.5	1500	-	16.0	6
СЖТ – 2	15 жас және одан жоғары	М	230	4.4	7.8	1800	-	13.0	10
СЖТ – 2	15 жас және одан жоғары	Ж	210	4.7	8.2	1700	-	14.5	6
СЖТ 2 о қ у жылынан астам	15 жас және одан жоғары	М	240	4.3	7.5	2000	-	8.0-10.0	10
СЖТ 2 о қ у жылынан астам	15 жас және одан жоғары	Ж	220	4.6	8.0	1900	-	12.0-10.0	6
ЖСШТ	15 жас және одан жоғары	М	240	4.3	7.5	2000	-	8.0-7.0	12
ЖСШТ	15 жас және одан жоғары	Ж	220	4.6	8.0	1900	-	10.0 – 9.0	8

Тестілеу жылына екі рет өткізіледі және жалпы және арнайы физикалық дайындықты бағалауды қамтиды. Әрбір дайындық тобы үшін өз бақылау жаттығулары жиынтығы қарастырылған

және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

[illegible]

	өлшем і не арналғ ан											1	
4	Клюш каларғ а арналғ а н сөмке лер (Бэг)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
5	Гольф қ а арналғ а н поло футбо лкалар	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
6	Гольф қ а арналғ а н шалба рлар	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
7	Гольф қ а арналғ а н Шорт ылар	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
8	Гольф қ а арналғ а н Бейсб олкала р	дана	адам	2	1	2	1	4	6 ай	4	6 ай	2	1
9	Гольф қ а арналғ а н кроссо вкалар ы	жұп (2 дана)	адам	2	1	2	1	3	6 ай	3	6 ай	1	1
10	Қысқ ы жатты ғ у спортт ы қ киімі	дана	оқуш ы	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	е пульс пен жүкте мені бақыл ау үшін)		оқу тобы									
26	Компьютер және проектор (жаттығу процесін талдау және видео көрсету үшін)	дана	оқу тобы									

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 101 қосымша

Мәнерлеп сырғанау бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – мәнерлеп сырғанау бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшының логикалық және тиімді даму жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорттық резервті қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	10	8	416
	АД – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СС 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32	1664
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар	СЖ – 1	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/		
	СЖ – 2			
	СЖ – 3			

қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ЖСШ	кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды дайындаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
	АД – 1	-	-	-	-	
	АД – 2	-	-	-	-	
	ОЖТ – 1	-	-	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ОЖТ – 2	-	18 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	-	18 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбе күнге дейін	18 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ – 1	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ – 2	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	18 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ЖСШ	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	18 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	Клубтар/секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын						

ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт)	АД – 1	-	-	-	-	-	-
	АД – 2	-	-	1	1	-	-
	ОЖТ – 1	-	-	5	5	-	-
	ОЖТ – 2	-	4	7	7	-	4
	ОЖТ – 3	-	4	7	7	-	4
	ОЖТ 3 жоғары	1-2	4	10	10	1-2	4
	СЖ – 1	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 2	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	С Ж 2 жоғары	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	ЖСШМ	5-6	6	6	6	5-6	4-5
	Клубтар секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері							

бойынша жарыстарды ұйымдасты ратын ұйымдар, ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру ж ә н е спортты дамытуды жүзеге асыратын д е н е шынықтыру орталықтар ы	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер, әйелдер, синхронды

[illegible]

Халықаралық жарыстар	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

Ескерту: Ресми жарыстарда ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрлері мен пәндер бойынша) әлем чемпионаттарында ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	3		
Облыстық турнирлер	5	5	4	1	
Республикалық турнирлер	5	5	6	3	1
Ресми облыстық жарыстар	5	5	6	3	
Р е с м и республикалық жарыстар	5	10	6	6	2

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары.

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан бастап жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
1. Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	30	Жалпы дене дайындығын (ЖДД) – саптық жаттығулар, сап түзеу, құрылулар, сапта жүру, орнында және қозғалыста бұрылу, орнында және қозғалыста қайта құрылу, сапты ашу және т.б. гимнастикалық сап түзеу. Жалпы дамытатын жаттығулар: қолға, иыққа, денеге және аяққа арналған. Жүгіру, секіру. Дұрыс тік қалыппен еркін жүгіру. Бағыт пен жылдамдықты өзгертумен жүгіру

	20	және т.б. Жылдамдықты ойындар. Ең қарапайым ойындар мен эстафеталар. Арнайы дене дайындығы (АДД) – Тепе-теңдік жаттығулары, Қалып (Позалар), Қозғалыстар, Бұрылулар және т.б. Айналу дағдыларын дамытуға арналған жаттығулар. Секіру, Секіру имитациялары, Музыкалық ойындар. Дұрыс құлау, Дұрыс көтерілу
Хореография	17	Бас, қол, аяқ, арқаны қою. Қалыптарды (позицияларды), негізгі батмандарды, қарапайым секірулерді үйрену. Станоктағы жаттығулар. Аяқ позициялары. Деми-плие (фр. demi-plié) (жартылай отыру), Батман (би қозғалысы), Қол позициясы, би қойылымы
Техникалық	30	Сырғанау техникасын жетілдіру. Қадамдар. Түзу және шеңбер бойымен қадамдар жолдарын құрастыру және салу. Бір айналымды секіру техникасын үйрену және меңгеру. Элементтерден нақты кіреберістерді және шығуларды жетілдіру. Айналу сапасы бойынша жұмыс (орталықтандыру, дыбыссыз, коньки жазықтығында айналу және т. б.)
Теориялық	3	Спортшының жеке гигиенасы. Күн режимі. Спорт процесінде өзін-өзі бақылау. Жарыс ережелері. Қауіпсіздік техникасы
Барлығы	100	
2. Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	30	Жалпы дене дайындығын (ЖДД) – саптық жаттығулар. Құралсыз жаттығулар. Қолға, иыққа арналған жаттығулар, әр түрлі бастапқы қалыптағы жаттығулар (тұру, отыру, жату). Дене жаттығулары. Дұрыс қалыпты қалыптастыруға арналған жаттығулар. Аяқ буындарының қозғалтқыштығын дамытуға арналған жаттығулар. Жаяу, жүгіру, секіру. Құралдармен жаттығулар. Акробатикалық жаттығулар. Доп ойындары,

	18	музыкалық ойындар. Арнайы дене дайындығы (АДД) – ырғақ сезімін дамытуға арналған жаттығулар, музыкалық-ырғақты жаттығулар. Би қимылдары. Секіру қабілетін дамытуға, білек буындарының қозғалғыштығын нығайтуға және дамытуға арналған жаттығулар. Тепе-теңдік жаттығулары. Бөренедегі қарапайым жаттығулар. Жылдамдық пен төзімділікті дамыту үшін конькимен жылдамдықта сырғанау
Хореография	10	Өткен жаттығуларды қарқынмен қайталау. Станоктағы жаттығулар
Техникалық	35	4 бағыт бойынша сырғанау техникасын жетілдіру. Әр түрлі доғаларға, үштіктерге және басқа бұрылуларға негізделген қадамдар. Түзу, шеңбер бойымен қадамдардың жолдарын құру. Бір айналымды секіру техникасын үйрену және меңгеру. Айналу техникасын үйрену – бір аяқпен тұру (винт-бұранда), айналдыру шыңы (волчок-отырып айналу), либела ("қарлығаш" айналу)
Тактикалық	3	Бағдарламаның жекелеген бөліктерін, тұтас ерікті бағдарламаларды дайындау және оларды музыкаға салып айналдыру
Теориялық, психологиялық	4	Негізгі психологиялық қасиеттерді қалыптастыру: ерікті қасиеттерді көрсету қабілеті, спортшының жаттығу және жарыстың стресстік жағдайларына төзімділігі
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100	
3. Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
		Жалпы дене дайындығын (ЖДД) - дене мүсінін тұру және отыру қалпында дұрыс ұстап бекіту. Денені дұрыс орналастыруға арналған жаттығулар – әртүрлі қозғалыстар кезінде. Аяқ буындары қозғалтқыштығын дамытуға арналған жаттығулар: секіру жаттығулары: ұзын және қысқа секіртпемен секіру, ілулі

Дене дайындығы	15 20	заттарды бір жерден алу арқылы секіру, қадам жасай отырып секіру , ұзындықтан секіру. Екі аяғыңызда тұрып және аяғыңызды алмастырып жұмсақ топыраққа және құмға секіру (секіру биіктігіне назар аудара отырып). Арнайы дене дайындығы (АДД) – секіру қабілетін дамытуға, тобық буындарының қозғалғыштығын нығайтуға және дамытуға арналған жаттығулар. Үлкен қозғалыс амплитудасымен қиындатылған жаттығулар
Хореография	17	Өткен жаттығуларды қарқынмен қайталау. Үйлесімділікті, бірқалыптылықты, мәнерлікті және музыкалықты дамытуға арналған 4 және 8 тактпен хореографиялық және гимнастикалық еркін жаттығулары. Би қадамдары
Техникалық	40	Бұрын өткен секірулерден секіру каскадтары мен комбинацияларын зерттеу және құрастыру. Элементтерден нақты кіреберістерді және шығуларды жетілдіру. Айналу сапасы бойынша жұмыс (орталықтандыру , дыбыссыз, коньки жазықтығында айналу, жылдамдық және т. б.)
Тактикалық	2	Бағдарламаларды құрастыру және енгізу бойынша жұмыс. Бағдарламаның жекелеген бөліктерін, тұтас ерікті бағдарламаларды дайындау және оларды музыкаға айналдыру
Теориялық, психологиялық	6	Жарақаттанудың алдын алу. Негізгі психологиялық қасиеттерді қалыптастыру: спортшының жаттығу және бәсекелестік қызметтегі стресстік жағдайларына төзімділігі; көрнекі-бейнелі есте сақтауды, көрнекі-бейнелі ойлауды, зейінді бөлуді дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100	
4. Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
		Бұрын зерттелген, қайталану санының артуымен және бастапқы

Дене дайындығы	15 15	қалыптардың күрделендірумен. Негізгі бұлшықет топтарын одан әрі дамыту, қозғалыстық дағдыларды жетілдіру, икемділікті дамыту және қозғалыстарды үйлестіру үшін күрделі жаттығулар қолданылады. Қайталау санын көбейту. Күш пен икемділікті дамыту үшін серіктеспен жаттығу. Серіктесті көтеру және көтеріп жүру (ұлдар үшін). Бірге болатын қимылдарды үйлестіруге арналған еркін жаттығуларды, музыкалық сүйемелдеумен топтық жаттығуларды орындау
Хореография	17	Өткенді қайталау және жаңасын үйрену. Бәсекелестік бағдарламаларды орындау (бағдарламаны құрастыру және енгізу бойынша жұмыс. Бағдарламаны бөліктерге және тұтастай орау. Бағдарламадағы элементтердің тұрақтылығы бойынша жұмыс)
Техникалық	43	Мүз айдынында сабақ барысында бұрын зерттелген жаттығулар жетілдіріледі, жаңалары зерттеледі: каскадта немесе комбинацияда бір айналымға секіру, Аксель; айналдыру шыңында, қарлығашта, еңісте (қыздар үшін) айналу; алға, артқа, аяғы өзгерген спиральдар, доғалар бойымен, қадамдық жолдардың элементтері, үштік, тарылту қадамдары
Тактикалық	2	Жарыстық жағдайларды модельдеу, жарыстық шынықтыруды модельдеу; штаттан тыс жағдайларды модельдеу (музыкалық сүйемелдеудің үзілуі, шынығуға кешігу, стартқа кешігу, костюм, коньки ақаулары және т. б.)
Теориялық, психологиялық	8	Лекциялар (дәрістер), әңгімелесулер. Жарыс ережелері. Спорт процесінде өзін-өзі бақылау негіздері. Жарысқа дайындық. Жарыс күнін жоспарлау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	

Барлығы	100	
5. Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	12 13	Бұрын зерттелген жаттығулар қарқыны мен қайталану санының артуымен, бастапқы қалыптардың күрделендірумен. Секіру қабілетін дамытуға арналған жаттығулар. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар. Тепе-теңдік жаттығулары. Олардың орындалу қарқыны мен зейінін жылдам ауыстыратын жаттығулар. Конькимен жылдам жүгіру. Мұздағы ойындар мен эстафеталар
Хореография	20	Жартылай саусақ жаттығулары енгізіледі. Ортасында жаттығуда және станокта Адажио. Станоктағы жаттығулар. Круазе, эфасе, атетюд, экарте артқа, алға. Екінші арабеск. Тіреусіз жаттығулар (ортасында)
Техникалық	45	Конькимен мәнерлеп сырғанау техникасын үйрену және жетілдіру. Қозғалыс қарқыны, ритм (ырғағы), амплитудасы күшейтумен бұрын зерттелген жаттығулар. Алдыңғы жылдары өткен міндетті жаттығулар мен еркін сырғанау элементтерін қайталау және жетілдіру
Тактикалық	2	Жарыс жағдайларын модельдеу: жарыстық шынықтыруды модельдеу; әртүрлі трибундарға жарыстық бағдарламаларды жалға алу; жарыстық костюмдерді жалға алу; әртүрлі бастапқы нөмірлермен жалға алу; штаттан тыс жағдайларды модельдеу (музыкалық сүйемелдеудің үзілуі, шынығуға кешігу, басталуға кешігу, костюмдегі, конькидегі ақаулар және т.б.)
Теориялық, психологиялық	6	Спорт процесінде өзін-өзі бақылау . Өзін-өзі бақылаудың мәні, формалары мен мазмұны, өзін-өзі бақылау күнделігі. Гигиена және күн тәртібі. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы (мақсаты, міндеттері, мазмұны, дайындық түрлері). Спорттық режимнің рөлі және

		тамақтану. Спорттық жаттығулардың негізгі құралдары. Дене жаттығулары (жалпы даму, арнайы, дайындық)
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Төмен разрядты спортшыларда міндетті және ерікті бағдарламаның жекелеген элементтерін сырғанатудағы және орындаудағы қателіктерді анықтау тәжірибесі. Қосалқы топтардағы ішкі жарыстардың төрешілігі
Барлығы	100	
6. Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	10 15-20	Кешенді әсер ету жаттығулары: жалпы дамыту жаттығулары; акробатикалық және гимнастикалық жаттығулар (бұрын зерттелген, дозаны ұлғайту арқылы). Бұрын зерттелген жаттығулар қарқыны мен қайталану санын арттырумен, бастапқы қалыптардың күрделендірумен. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар. Жылдамдық-күштік сипаттағы жаттығулар, ырғып секіру арқылы тереңдікке секіру, қарғу арқылы секіру
Хореография	15	Ортадағы жаттығулар (тіреусіз). Би қадамдары, өткен материалға негізделген би қойылымы
Техникалық	45-50	Көп айналымды секірулерді имитациялау, хореографиялық дайындық (мұз айдынында арнайы қозғалыстарды жасау, пластика және мимика көмегімен конкурстық композицияларды музыкалық сүйемелдеу идеясы мен сипатын бейнелеу); "серпантин" суреті бойынша доғаларды сыртқа қарай, алдынан айқастыра отырып ішке қарай сырғанауды, екі еселенген үштікті алға-сыртқа және ішке қарай орындауды қамтитын сынақ жаттығулары арқылы қабырғалық сырғанау
Тактикалық	4	Төмен разрядты спортшыларда міндетті және ерікті бағдарламаның жекелеген элементтерін сырғанатудағы және орындаудағы қателіктерді анықтау

		тәжірибесі. Қателерді түзету әрекеті. Орындалған элементтерді бағалау мүмкіндігі
Теориялық, психологиялық	8	Допинг және допингке қарсы бақылау. Қауіпсіздік ережелері. Спорт процесінде өзін-өзі бақылау . Спорттық дайындық түрлері. Тапсырма бойынша жеке сабақтар . Жарыс түрлері. Жарыстарға оңтайлы жауынгерлік дайындық жағдайын қалыптастыру. Жарысқа деген көзқарастардың әр түрлі түрлері: "жеңіске жету үшін", "өз нәтижесінен асу үшін"
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу процесінің және бәсекелестік қызметтің бейнематериалдарын талдауға белсенді қатысу, әртүрлі жарыстарда өнер көрсетумен статистикалық деректерді талдау; жас конькишілер топтары ішіндегі жарыстар, кіші жастағы сабақтарда ашық ойындардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100	
7. Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дене дайындығы	10 10-15	Дене дайындығы мәнерлеп сырғанаушылардың арнайы төзімділігін, жылдамдық-күш қабілеттерін, үйлестіру қабілеттерін одан әрі жетілдіруге бағытталған
Хореография	10-15	Ортадағы жаттығулар (тіреусіз). Би қадамдары, өткен материалға негізделген би қойылымы
Техникалық	50	Қысқа және еркін бағдарламалардың элементтерін жетілдіру. Жеке элементтер: секіру, секіру каскадтары, бір аяқты ауыстырумен айналу комбинациясы, микроэлементтерді міндетті түрде орындайтын қадамдар комбинациясы: ілмектер, ілгектер, қапсырма қозғалыстары
Тактикалық, теориялық және психологиялық	5	Спорт процесінде өзін-өзі бақылау . Спорттық дайындық түрлері. Тапсырма бойынша жеке сабақтар . Жарыс түрлері. Жарыстарға оңтайлы жауынгерлік дайындық жағдайын қалыптастыру. Жарысқа деген көзқарастардың әр түрлі

		түрлері: "жеңіске жету үшін", "өз нәтижесінен асу үшін"
Жарыстарға қатысу	10	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу
Барлығы	100	
8. Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дене дайындығы	10 10-15	Функционалдық мүмкіндіктерді арттыру, жалпы және арнайы физикалық қасиеттерді жетілдіру, міндетті жаттығулар техникасын және еркін сырғанау элементтерін жетілдіру және түзету
Хореография	10-15	Әр түрлі ырғақтардағы қадамдар комбинациясын орындау жетілдіріледі; айналу кезінде әр түрлі қалыптар (позалар) үйретіледі және имитациялық жаттығуларды (пируэт, бұранда, алға еңкейіп айналу (қарлығаш) және т.б.) қолдана отырып, айналу жаттығулары жасалады
Техникалық	50	Бұрын зерттелген элементтерді жетілдіру, сондай-ақ үш айналымда кем дегенде үш секіруді меңгеру, кем дегенде бір каскадты немесе қос және үш секіру комбинациясын орындау
Тактикалық, теориялық және психологиялық	5	Жарыс жағдайларын модельдеу. Психологиялық дайындық. Алдағы жаттығу және жарыс іс-шараларына өзін-өзі бейімдеу әдістерін зерттеу (өзін-өзі сендіру, өзін-өзі иландыру). Адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша мәліметтер. Спортшы статусы. Құқықтары мен міндеттері. Статустан айыру. Допинг және допингке қарсы бақылау
Жарыстарға қатысу	10	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілікті өткізу, ұйымдастыру. Бейнематериалдарды талдау, Жарыс жағдайларын ескере отырып, техникалық-тактикалық іс-қимылдар моделін әзірлеу
Барлығы	100	
9. Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
		Сырғанау және еркін сырғанау техникасын одан әрі жетілдіру (

Дене дайындығы	10 10-15	секіру мен айналуды орындаудың тұрақтылығы мен сапасы, бағдарламаларды орындау жылдамдығы және т.б.)
Хореография	10-15	Әр түрлі ырғақтардағы қадамдар комбинациясын орындау жетілдіріледі; айналу кезінде әр түрлі қалыптар (позалар) үйретіледі және имитациялық жаттығуларды (Пируэт, бұранда, алғай еңкейіп айналу (қарлығаш) және т.б.) қолдана отырып, айналу жаттығулары жасалады
Техникалық	50	Жеке спорттық дайындық жоспарлары бойынша жұмыс
Тактикалық, теориялық және психологиялық	4	Адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша мәліметтер. Психологиялық дайындық
Жарыстарға қатысу	10	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Төрешілікті өткізу, ұйымдастыру. Бейнематериалдарды талдау, жарыс жағдайларын ескере отырып, техникалық-тактикалық іс-қимылдар моделін әзірлеу
Қалпына келтіру шаралары	3	Гигиеналық құралдар, медициналық-биологиялық және фармакологиялық қалпына келтіру құралдары
Барлығы	100	
10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дене дайындығы	9 7	Сырғанау және еркін сырғанау техникасын одан әрі жетілдіру (секіру мен айналуды орындаудың тұрақтылығы мен сапасы, бағдарламаларды орындау жылдамдығы және т.б.)
Хореография	7	Әр түрлі ырғақтардағы қадамдар комбинациясын орындау жетілдіріледі; айналу кезінде әр түрлі позалар үйретіледі және имитациялық жаттығуларды (Пируэт, бұранда, алғай еңкейіп айналу (қарлығаш)және т.б.) қолдана отырып, айналу жаттығулары жасалады
Техникалық	60	Жеке спорттық дайындық жоспарлары бойынша жұмыс
		Жарыстарға оңтайлы жауынгерлік дайындық жағдайын қалыптастыру. Жарысқа деген

Тактикалық, теориялық және психологиялық	2	көзқарастардың әр түрлі түрлері: " жеңіске жету үшін", "өз нәтижесінен асу үшін"
Жарыстарға қатысу	9	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Төрешілікті өткізу, ұйымдастыру. Бейнематериалдарды талдау, Жарыс жағдайларын ескере отырып, техникалық-тактикалық іс-қимылдар моделін әзірлеу
Қалпына келтіру шаралары	5	Гигиеналық құралдар, медициналық-биологиялық және фармакологиялық қалпына келтіру құралдары
Барлығы	100	

+

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
1.	Жүгіру 30 м	сек.	6,9	К е м емес	7,1	К е м емес	6,7	К е м емес	6,8	К е м емес
2.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	сек.	10,3	К е м емес	10,6	К е м емес	10,0	К е м емес	10,4	К е м емес
3.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	рет саны	7	К е м емес	4	К е м емес	10	К е м емес	6	К е м емес
4.	Гимнастикалық орындық та тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен)	см	+1	К е м емес	+3	К е м емес	+3	К е м емес	+5	К е м емес
5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрған	см	110		105		120		115	

	орнынан ұзындық қ а секіру			К е м емес		К е м емес		К е м емес		К е м емес
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
1	Е к і аякпен секіртпе мен секіру (Бір минут ішінде)	рет саны	65	К е м емес	65	К е м емес	68	К е м емес	68	К е м емес
2.	Б і р аякпен секіртпе мен секіру (бір минут ішінде)	рет саны	30	К е м емес	35	К е м емес	30	К е м емес	35	К е м емес
3.	Т і к қолдард ы ұстағыш ты ң енімен алға, артқа бұрау	см	50	К е м емес	40	К е м емес	47	К е м емес	37	К е м емес
4.	Орнына н биіктікк е секіру	см	27	К е м емес	24	К е м емес	28	К е м емес	25	К е м емес

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	1 жылдық оқу нормативі				3 жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
1.	Жүгіру 30 м	сек	6,7	К е м емес	7,0	К е м емес	6,6	К е м емес	6,8	К е м емес
2.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	сек	10,0	К е м емес	10,4	К е м емес	9,6	К е м емес	10,0	К е м емес
3.	Б і р минут ішінде денені	рет саны	24	К е м емес	21	К е м емес	30	К е м емес	28	

8.	Биік кермеге асылып тартылу	рет саны	12	Кем емес	-	Кем емес	13	Кем емес		Кем емес
9.	90 см төмен кермеде жатып, асылып тартылу.	рет саны	-	Кем емес	18	Кем емес		Кем емес	19	Кем емес
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
1.	Секіртп енің екі айналуы мен 2 аяқпен секіртпе мен секіру (1 минут ішінде)	рет саны	30	Кем емес	30	Кем емес	31	Кем емес	31	Кем емес
2.	1 аяқпен секіртпе мен секіру (1 мин)	рет саны	85	Кем емес	85	Кем емес	86	Кем емес	87	Кем емес
3.	Орнына н биіктікке секіру	см	45	Кем емес	38	Кем емес	46	Кем емес	38	Кем емес
4.	1 аяқта тепе-теңдікті сақтау (сек)	сек	2,5	Кем емес	2,4	Кем емес	2,6	Кем емес	2,5	Кем емес
	Біліктілік талаптары	"Спорт шеберіне кандидат" деңгейі								

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	1 жылдық оқу нормативі				3 жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
1.	Жүгіру 60 м	сек	8,2	Кем емес	9,6	Кем емес				
2.	Жүгіру	сек		Кем емес	10,0	Кем емес				

[illegible]

[illegible]

10.	Бейне камер а	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11.	Ротатор	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынты қ, және т.б.)	Қамта ма сыз ету бірлік тері (адам, оқу шы, жатты қ тыруш ы, оқу тобы және т . б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, жаттықтыруш ы-оқытушыла р	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
	3 - бөлім ше. Мәнер леп сырға нау												
1.	Мәнер леп сырға нау және би бәтеңк елері	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2
2.	Арнай ы жатты ғ у костю мі	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3.	Көрс етілімд і к қойыл ымдар ға арналғ	дана	адам	-	-	-	-	1	1	2	1		-

	а н костю м											-	
4.	Нейло н трико- шұлы ктар	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5.	Жүнн е н жасал ған трико таж	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
6.	Жүзде рге арналғ а н қапта малар	жүп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Қолға птар	жүп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
8.	Әйелд е р шомы л у киімі	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
9.	Қорға ныс шортт ары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
10.	Ауыр латқы штар	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
11.	Мәнер леп сырға нау және биге арналғ а н коньк илер	жүп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
12.	Бәтең келерг е арналғ а н арнай	жүп (2 дана)	адам	1	1	1	1	3	1	3	1		-

ы											-	
баула												
р												

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 102 қосымша

Керлинг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты - керлинг бойынша спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ –

дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	14	8	416
	АД - 2	12	10	520
	ОЖТ - 1	10	12	624
	ОЖТ - 2	10	14	728
	ОЖТ - 3	8	18	936
	ОЖТ – 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ– 2	5	26	1352
	СЖ – 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	СЖ – 1	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	СЖ – 2			
	СЖ 2 жоғары			
	ЖСШ			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене				

шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру бойынша іс-шаралар	Кешенді арналған медициналық тексеру бойынша іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	0	0	0	0	
	АД - 2	0	0	0	0	
	ОЖТ - 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ - 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ - 3	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3-тен жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес				
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	дейін , бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	2ден жоғары СЖ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,						

республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)				Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)	
		Халықарал ық	Республика лық	Аймақтық	Қалалық ж ә н е аудандық	Халықарал ы қ жарыстарға ОЖЖ	Республика л ы қ жарыстарға ОЖЖ

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	0	0	0	0	0	0
	АД - 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ - 1	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ - 2	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ - 3	4	4	2	2	4	8
	ОЖТ – 3-тен жоғары	4	4	2	2	4	8
	СЖ – 1	6	6	4	4	10	8
	СЖ – 2	6	6	4	4	10	8
	СЖ – 2-ден жоғары	8	8	4	4	12	10
	ЖСШ	10	6	4	4	16	12
Клубтар/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес						
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							

Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер мен әйелдер командасы (жұптар (аралас : ер мен әйел), аралас команда (2 ер және 2 әйел) жарыстары)

Жарыс түрлері	Балалар (8-12 жас)		Жеткіншектер (12-15 жас)		Жасөспірімдер (16-18)		Жастар (18-23 жас)		Ересектер (24 жастан жоғары)	
	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48
Республикалық	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас	48

турнирлер	командалар)		командалар)		командалар)		командалар)		командалар)	
Ресми аймақтық облыстық жарыстар	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48
Ресми Республикалық жарыстар	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48
Халықаралық жарыстар	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас командалар)	48

ЕСКЕРТПЕ: Ресми жарыстарда марапатталынатын медальдар жиынтығы мен медальдар саны жас топтары бойынша (спорт, санаттары бойынша) әлем чемпионаттарында марапатталған медальдар жиынтығына және медальдар санына сәйкес келуі керек.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	10	5	2	1	-
Облыстық турнирлер	10	5	2	1	-
Республикалық турнирлер	5	5	4	3	1
Ресми облыстық жарыстар	5	5	4	3	1
Ресми республикалық жарыстар	5	5	4	3	1

Ресми аймақтық жарыстар – Облыстық чемпионат, облыстық спартакиада және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойын түрлері арқылы жалпы дене шынықтыру, үйлестіруді, тепе-теңдікті, икемділікті, төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	
Техникалық	40	Керлинг техникасының негізгі элементтерін меңгеру: дене қалпы, сырғанау, тасты босату, сыпыру негіздері .
Тактикалық	10	"Үй" ұғымымен таныстыру, лақтыру мақсаты, топтық жұмыс (позициялар).
Теориялық	5	Керлинг негіздері, спорт этикасы, спортшының күнделікті тәртібі, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Үйлестіруді, тұрақтылықты, реакцияларды және төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	45	Сырғыту техникасын жетілдіру, босату дәлдігі және тас жылдамдығын бақылау.
Тактикалық	10	Ойын құрастыру туралы түсініктерін дамыту: гард қою, "үйді" тазалау.
Теориялық	4	Керлингтің тарихы, ойын ережесі, терминологиясы.
Психологиялық	1	Жаттығуға деген ынтасын, қызығушылығын арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Қарқынды жаттығуларға дайындық, төзімділік пен тұрақтылықты дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Тасты жіберуді жақсарту, сырғытуды тұрақтандыру, айналдырумен жұмыс істеу.
Тактикалық	11	Ойын жағдайларын үйрету: екі реттік тейкаут, тастарды қою және қорғау.
Теориялық	5	Спортшының күнделікті кестесі. Ойын ережесі, мұздағы өзін ұстау, тактикалық талдау.
Психологиялық	3	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс іс-әрекетіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Төрешілік және ережелермен таныстыру.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Үлкен көлемді, жоғары қарқынды және психикалық стресстік жүктемелерге дайындық, сондай-ақ олардан кейін тез қалпына келтіру. Ерекше төзімділікті арттыру, тұрақтылықты, күшті, тепе-теңдікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	43	Тапсырмаларды қиындату: әртүрлі траекториялармен жұмыс, жылдамдық пен айналу бақылау.
Тактикалық	12	Ойын жағдайларын модельдеу, мұзға үйрену және "сезу", ойынның эңдтерін құру.
Теориялық	5	Аурулар мен жарақаттанудың алдын алу. Ағзаны шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс іс-шараларына жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы, статикалық, динамикалық және күштік төзімділіктің жоғары деңгейін дамыту, техникалық дағдыларды жетілдіру. Ағзаның атылу күшіне, сырғанаудағы тұрақтылыққа және сыпыру күшіне көңіл бөлу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Тас лақтыруды жекелеу, тұрақтылық пен дәлдікті арттыру.
Тактикалық	15	Ұжымда ең ұтымды және адекватты тактиканы қалыптастыру, таңдау және жүзеге асыру қабілетін дамыту. Ойын стратегиясы, әртүрлі ойын стильдерінің сценарийлері, тәуекелдерді басқару.
Теориялық	6	Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынығу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері. Өзін-өзі талдауға кіріспе. Жаттығу күнделігімен жұмыс. Ұжымдық этика.
Психологиялық	5	Эмоцияларды басқару, көшбасшылық қасиеттерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу. Мұздағы белгілерді белгілеуді үйрену.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқуға арналған оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Статикалық, динамикалық және күштің төзімділігін жақсарту. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Техниканы жетілдіру және нақты қарсыластар стратегиясын әзірлеу, матчты талдау.
Тактикалық	22	Ойын стратегиясы, әртүрлі ойын мәнерлеріне арналған сценарийлер, тәуекелдерді басқару.
		Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.

Теориялық	6	Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жаттығу циклін жоспарлау.
Психологиялық	2	Спортшылардың бойында басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, дербестік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа қарсы тұру, зейінді басқару, қысымды жеңу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми жарыстарға төреші немесе аға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Статикалық, динамикалық және күшті төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру .
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	42	Соққылардың дәлдігін, тұрақтылығын, топ болып жұмыс істеу қабілетін арттыру, тасты лақтырудың күрделі элементтерімен жұмыс жасау.
Тактикалық	22	Нақты қарсыластар үшін стратегия әзірлеу, матчты талдау.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Матчтарды тактикалық талдау, матчты орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Психологиялық тұрақтылығы жоғары, ерік-жігері күшті, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге жігерлі спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу жоспарын өз бетінше құрастыра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығулар мен жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстарға төреші, аға төреші, таймкипер және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткен деңгейді сақтап, күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	38	Тұлғаның даму ерекшеліктеріне қарай техникалық-тактикалық дайындықты даралау: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық дағдылары мен мүмкіндіктерінің деңгейі.
Тактикалық	26	Тәсілдерді, матчтарды жазу және оларды талдауға арналған ойындар.
Теориялық	6	Өз бетінше өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізе білу, оқу-жаттығулар мен жарыс жүктемелерін талдау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика және тактикалық дайындық негіздері.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелі спорт үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, зейін, жауапкершілік артқан жағдайларда стреске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Хатшы және бас төреші ретінде қалалық жарыстарға төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткен деңгейді сақтау және күш, икемділік және төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Техниканы жетілдіру, лақтыру және тасты жеке итеріп үйрену.

Тактикалық	32	Икемді ойынды басқару, тактикалық схемалар, мұзға және қарсыласқа бейімделу.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Матчтарды тактикалық талдау.
Психологиялық	6	өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші және бас хатшы ретінде жарыстарға төрешілік ету.
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Ең жоғары физикалық жағдайдың негізі ретінде. Физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	32	Тасты мұзды үстінде жіберу бойынша жеке стилін жетілдіру, халықаралық деңгейде мұзда жұмыс істеу.
Тактикалық	34	Икемді ойынды басқару, тактикалық схемалар, мұзға және қарсыласқа бейімделу.
Теориялық	7	Статистиканы талдау, турнирлерге дайындық стратегиясы, талдаумен жұмыс.
Психологиялық	6	Оқу үрдісінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті. Психикалық көшбасшылық, шешім қабылдаудағы тәуелсіздік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындауындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу және есепке

		алу жүйесін меңгеру. Командалық және жеке чемпионаттар мен матчтарға төрешілік ету.
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық тобы үшін

№.	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқудағы норматив				Бір жылдан астам оқудағы норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Спорттық санаттар бойынша жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1	30 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес		артық емес		артық емес	
			6.9		7.1		6.2		6.4	
1.2	Тұрған жерден ұзындыққа секіру	см	110		105	орындалды	130	орындалды	120	орындалды
			орындалған жоқ	0	орындалған жоқ	орындалған жоқ	0	орындалған жоқ	орындалған жоқ	0
1.3	1 мин ішінде денені көтеру	рет саны	25	10	20	10	30	10	25	10
			20-дан аз	0	15-тен аз	0	30-дан аз	0	6-дан аз	0
1.4	Планка (шынтақ)	сек	30	10	20	10	45	10	30	10
			25-тен аз	0	15-тен аз	0	40-тан аз	0	25-тен аз	0
1.5.	30 секунд бойы еңкею	рет саны	20	10	15	10	25	10	20	10
			20-дан аз	0	15-тен аз	0	25-тен аз	0	20-дан аз	0
1.6	Тепе-теңдік: бір аяқпен тұру (көзді жабу)	сек	15	10	10	10	20	10	15	10
			15-тен аз	0	10-нан аз	0	20-дан аз	0	15-тен аз	0

Оқу-жаттығу кезеңіндегі топ үшін (спорттық мамандандыру кезеңі)

Жоқ.	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1.1	60 м жүгіру		артық емес		артық емес	
		сек	11.5		12.0	
1.2	Орнынан ұзындыққа секіру	см	160	10	150	10
			160-тан аз	0	150-ден аз	0
1.3	1 мин ішінде денені көтеру	рет саны	35	10	30	10
			35-тен аз	0	30-дан аз	0
			60	10	45	10

1.4	Планка	сек	60- тан аз	0	45- тен аз	0
1.5	Жұмсақ платформада тұрып тепе-теңдік (көздер ашық)	сек	20	10	15	10
			20- дан аз	0	15- тен аз	0
	Баспалдақ-ептілік (5 цикл, жылдам және анық)	сек	15- ке дейін	10	15- ке дейін	10
			15- тен аз	0	15- тен аз	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

Жоқ.	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Стандартты			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1.1	60 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес	
			8.2		9.6	
1.2	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	215		180	
			кем емес		кем емес	
1.3	Сыпырғышпен отырып тұру (10 кг) - 30 секунд	рет саны	20	10	20	10
			20-дан аз	0	20-дан аз	0
1.4 1.5.	Салмақты сыпыру (свиппинг) (имитациялық) – 1 минут	саны	40	10	40	10
			40- тан аз	0	40- тан аз	0
1.6	Денені айналдырып планка тұру	бұрылады	20	10	20	10
			20- дан аз	0	20- дан аз	0
1.7	Тепе-теңдік: Сыпырғышпен сапта жүру	қателер	≤1	10	≤1	10
1.8	Бір аяқпен секіру	Уақыт саны	100	10	90	10

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Стандартты			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1.1	100 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес	
			13.4		16.0	
1.2	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			230		185	
1.3	Артқа жатып денені көтеру (1 минутта)	Уақыт саны	кем емес		кем емес	
			50		44	

[illegible]

13	арнал ған арнай ы жылы ойын костю мі (түрлі түсті)	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
14	Керли нгке арнал ған арнай ы ойын поло костю мі (түрлі түсті)	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
15	Керли нгке арнал ған мама нданд ырыл ған ойын шалб ары (түрлі түсті)	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
16	Керли нгке арнал ған арнай ы ойын кеуде шесі (түрлі түсті)	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
17	Кели нгке арнал ған арнай ы поло	дана	адам	8	1	8	1	8	1	8	1		1

	футбол жарыстары (түрлі түсті)											8	
18	Керлингке арналған арнайы ойын қолғаптары (түрлі түсті)	жұп (2 дана)	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
19	Керлингтен өтетін арнайы салтанатты іс-шараға арналған жылы костюм (түрлі түсті)	жиынтық	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
20	Керлингке арналған арнайы ойын кроссовкалары	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
21	Жүннен тоқылған ұзын шұлық	жұп (2 дана)	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
22	Аяқпен қолданылатын буын	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1		1

	дарын а таңу											4	
23	Жылу і ш киімі	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
24	Жұнн е н тоқыл ған свите р	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
25	Мақт а матад а н жасал ған і ш киім	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
26	Пухо вик (ұзарт ылған)	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
27	Керли нгке арнал ған арнай ы синте тикал ы қ матри алдан жасал ған салта натты костю м	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
28	Рюкзак	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

		Өлшем бірліктері (адана, студе	Қолдау бөлімшелері (адам, студе	Қамтамасыз ету нормалары					
			Дайындық кезеңдері бойынша						Жаттықтырушылар, жаттықтыруш-оқытушылар

[illegible]

10	Мұзда а песбл ь жасау үшін суару ға арнал ған сапта ма	дана	адам	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Мұз қырғ ыш	дана	адам	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
12	Цирк уль- кескі ш	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
13	Ice Boss / Ice King типін де мұз дайы ндауға арнал ған мұз маши насы	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
14	Смен ный нож для ледов ой маши ны типа Ice Boss/ Ice King	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
15	Таста рды қайра уға арнал ған	дана	адам	1	6	1	6	1	6	1	6		6

	машина											1	
16	С у бүрік кіші	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
17	С у сорғысы	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
18	20 литр с у қайнатқыш	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
19	Мұз алаңдарына арналған кескіштер	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
20	Керлінг алаңдарына арналған құрама белгілеу	жиынтық	адам	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
21	Керлінгке арналған электрондық табло	жиынтық	адам	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	Қосарланған итеру және арналған қалыптар	жиынтық	адам	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
23	Шығаруға арналған тұрақ	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1		1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ған тақта йша										2		

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 103 қосымша

Ски-альпинизм бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ски-альпинизм бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде Халықаралық шаңғы-альпинизм Федерациясы (ISMF) белгілеген халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға Олимпиада ойындарын қоса алғанда, әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО –

Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШжСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	14	8	416
	АД– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ– 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (ISMF ережелеріне сәйкес)	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене				

шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/ жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 –тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/ секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

қ маңызды бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (I F S C ережелеріне сәйкес)	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	UTS дейін халықаралық жарыстар	Республикалық жарыстарға дайындық курстары
Оқу-жаттығу процесі жүзеге	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	1	0	0

асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3-тен жоғарым	1	4	1	0	1	4
	СЖ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖ 2-ден жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары,							

әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстардағы медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ұлдар, жастар, ерлер мен әйелдер, спринт пәндері, тік жарыс, эстафета

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ұлдар (11-12 жас)		Ұлдар (13-14 жас)		Жастар (15 -18 жас)		Ересектер (19 жастан және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынты қсаны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республ икалық турнирл ер	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Ресми облысты қ жарыста р	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18

Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Халықаралық жарыстар	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18

Ескерту: Ресми жарыстарда ойналатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрі, пәндері бойынша) Әлем чемпионаттарында ойналатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Облыстық турнирлер	10	2	-	-	-
Республикалық турнирлер	15	2	-	-	-
Ресми аудандық турнирлер	15	2	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	15	5	1	-	-
Ресми республикалық жарыстар	20	10	2	2	-

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық Спартакиадасы және Жастар ойындары.

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Ски-альпинизмге тән ептілік, үйлестіру және жылдамдықты дамытуға бағытталған ойындар мен эстафеталар арқылы жан-жақты дене дамуы. Жер бедерінде тиімді және қауіпсіз қозғалыс үшін қажетті ұстау
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	күшін, буындардың қозғалғыштығын және жалпы төзімділікті дамытуға басымдық беріледі.
Техникалық	40	Жартастардағы негізгі қозғалыстарды меңгеру, қарапайым ұстау және аяқ қалыптарының техникасын үйрену: қозғалыстың бастапқы қалыптарын үйрену және еліктеу - тіректердегі аяқтың орналасуы, денені айналдыру, қолдың денеге қатысты орналасуы, әр түрлі тіректерді қолдану, қолды, білекпен, иықты өңдеу.
Тактикалық	10	Ең қарапайым қозғалыс тізбегі, өрмелеу қабырғасын айналып өтудің қарапайым әдістері.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт ски-альпинизммен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Альпинистің күн режимі. Ски-альпинизмдегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері (ұстау, аяқты орналастыру, қозғалыстар).
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Ски-альпинизмге тән икемділік, ептілік, қозғалыс үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен секіру және үйлестіру сатысы бойынша жаттығулар
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
		Ски-альпинизмнің негізгі элементтерінің техникасын бекіту. Бұған әртүрлі ұстау түрлері (шымшу, түсіру, енжар (пассивті), белсенді (активті)), аяқты орналастыру (саусақтарда, өкшеде, бүйірлік ұстау), тепе-теңдікті пайдалану және дененің әртүрлі позициялары сияқты негізгі

Техникалық	45	қозғалыстарды қайталау және жетілдіру кіреді. Маршруттардағы қозғалыстардың дәлдігі мен тұрақтылығына арналған жаттығулар. Бұл қолдар мен аяқтарды кішкене ілмектерге дәл орналастыруды, тербелісті азайту үшін денені бақылауды және бүкіл қозғалыс немесе маршрут бойында позицияны ұстап тұруды қажет ететін жаттығуларды орындауды білдіреді
Тактикалық	10	Ілмектің бір түрінен екіншісіне ауысу, аяқты ауыстыру немесе қабырғаның қысқа бөлігін еңсеру үшін қатарынан бірнеше қозғалыстар жасау сияқты негізгі қозғалыс тізбегін игеру. Ауырлық центрін дұрыс пайдалану, аяқтарды тиімді орналастыру (мысалы, саусаққа, ішкі немесе сыртқы қабырғаға), негізгі ұстағыштар және оларды қолдану (мысалы, белсенді ұстау, пассивті ұстау) сияқты жартастарда қозғалудың негізгі принциптерін үйрену және қолдану, сондай-ақ жүктемені қолдар мен аяқтар арасында бөлудің негізгі әдістері
Теориялық	4	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт.Ски-альпинизммен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар Спортшының күн тәртібі. Ски-альпинизміндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері (ұстаулар, аяқтарды орналастыру, қозғалыстар)
Психологиялық	1	Ски-альпинизммен тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығуларға дұрыс көзқарасты қалыптастыру және маршруттардағы қиындықтарды жеңу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, өрмелеу ептілігін және координациясын жетілдіру. Жалпы дене дайындығын дамытудың қосымша құралы ретінде доп ойындарын (футбол, баскетбол, теннис және т.б.) пайдалану
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Ски-альпинизм негізгі қозғалыстарының техникасын жетілдіру. Әртүрлі жер бедеріндегі әр түрлі ұстағыштар мен аяқтарды орналастыруды меңгеру. Қабырғадағы әртүрлі жазықтықтар мен бұрыштарды қолдану арқылы дененің айналуы. Маршруттың жоғарғы сызығындағы немесе мәресіндегі қорытынды қозғалыстар
Тактикалық	11	Өрмелеу тактикасының негіздері. Альпинизм алаңындағы қарапайым қозғалыс тізбегін зерттеу
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ски-альпинизм аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Денсаулықты шынықтыру. Ски-альпинизмнің техникалық элементтерін орындау негіздері. Шаңғы альпинизмінен жарыс ережелері
Психологиялық	3	Ски-альпинизм күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ски-альпинизм терминологиясын меңгеру және оны сабақта қолдану
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Денсаулықты нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттер мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті ("
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		ойын шыдамдылығының" орнына) дамытуға ерекше көңіл бөлінеді
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, соның ішінде: жылдам ауысулар, өрмелеу жылдамдығының өзгеруі және динамикалық қозғалыстар. Маршруттардың (старттардың) әртүрлі бастауларын және ілмектермен (әдістермен) жұмыс істеу әдістерін жетілдіру. Еркін стильде өрмелеуді жетілдіру(мысалы, қиындық үшін немесе энергияны үнемдей отырып, қиын жерлерден өту кезінде).
Тактикалық	12	Ски-альпинизмнің әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке өрмелеу стилін қалыптастыру
Теориялық	5	Қазақстандағы және әлемдегі ски-альпинизм негізгі даму тенденциялары. Ски-альпинизмдегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Дене шынықтыру және арнайы дайындықтың рөлі.
Психологиялық	5	Ски-альпинизмнің жарыстарында өзін-өзі бақылау әдістеріне және старт алдындағы күйді басқаруға үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Тауға шығу бойынша оқу-жаттығу жиынын ұйымдастыру біліктері мен дағдыларын дамыту (топ құру , орнында және қозғалыста негізгі командаларды беру). Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық, облыстық ски-альпинизм жарыстарына төреші ретінде қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Ски-альпинизмге тән жылдамдық пен реакцияның алғашқы дамуы.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дене салмағын пайдаланып күш жаттығулары.
	10	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жердегі қозғалыс

Арнайы дене дайындығы (АДД)		жылдамдығын, өрмелеу кезінде төзімділікті дамытуға ерекше көңіл бөлінеді
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, қозғалыстардың қаттылығымен күресу, жарылыс күші мен қозғалыстардың дәлдігін үйрету. Маршрутта агрессивті өрмелеуді жақсарту (мысалы, динамикалық тосқауылдар, қозғалыстардың жылдам комбинациясы)
Тактикалық	15	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жетілдіру (мысалы, ілмектерді таңдау реті, демалысты жоспарлау, қарқынмен басқару). Ски-альпинизмде тактикалық ойлауды дамыту
Теориялық	6	Спортшының дене қабілеттері мен дене дайындығы. Ски-альпинизмдегі спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Тауға өрмелеудегі тактика негіздері және тактикалық дайындық
Психологиялық	5	Шаңғы-альпинизм қызметіне көзқарасты бекіту, шаңғы-альпинизмдегі жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топ серіктесінде өрмелеу техникасын орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Ски-альпинизм техникасын жетілдіру бойынша кіші жолдастармен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Төреші, есептегіш төреші ролінде ски-альпинизм бойынша ресми қалалық, өңірлік жарыстардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жер бетіндегі қозғалыс жылдамдығын, тауға шығу кезіндегі төзімділікті дамыту. Ски-альпинизм үшін
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Альпинизмдегі барлық қозғалыстардың орындалу жылдамдығын арттыру. Өрмелеу техникасының жеке элементтерін орындау кезінде де, әртүрлі қозғалыстардың үйлесімінде де дене бақылауы мен қозғалыс дәлдігін күшейту. Өрмелеу стилінің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Ұзындығы әр түрлі және әр түрлі техникамен әр түрлі рельефтерде жаңа күрделі бастаулар мен шығуларды үйрену.
Тактикалық	17	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жетілдіру(мысалы, қозғалыс ретін анықтау, демалыс нүктелерін таңдау, энергияны тиімді пайдалану). Шаңғы альпинизміндегі бәсекелестік жағдайларды модельдеу (мысалы, уақыт бойынша трассалардан өту, жарыс жағдайларына еліктеу)
Теориялық	6	Спортшының физикалық қабілеттері мен дене дайындығы. Ски-альпинизміндегі спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Өрмелеу кондырғысы және өрмелеу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік (маршрутта), тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Шаңғы тебу жарыстарында команданы басқару дағдыларын дамыту. Шаңғы тебу бойынша ресми қалалық жарыстарға төреші , техника төрешісі, шақыру төрешісі (сынақ) рөлінде қатысу
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдық-күш шыдамдылығын, жер бедеріндегі қозғалыс жылдамдығын, тауға шығу кезіндегі төзімділікті және жарылыс күшін дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Ски-альпинизмге үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	42	Жартастағы қозғалыстардың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Жер бедерінде денені басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін қозғалыстардың өзгергіштік аймақтарын кеңейту: қозғалыс күші мен жылдамдығы, бағыты, қозғалыс траекториясы, өту жылдамдығы және ілмекке шығу.
Тактикалық	22	Өртүрлі өрмелеу стильдерінің ерекшеліктерін (маршруттағы қарсыластар, жер бедерінің түрлері) ескере отырып, жалғыз және жұптық маршруттардан (трассалардан) өту үшін тактикалық жоспарларын құру
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеуге арналған тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеу қондырғысы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Шаңғы-альпинизм бойынша жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Ски-альпинизміндегі жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, техника төрешісі, маршрутты /трассаны белгілеуші рөліндегі ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне қатысу

Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен төзімділікті одан әрі дамыту. Ски-альпинизмге арналған арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктері негізінде шаңғы-альпинизмде техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен дағды деңгейі
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындай отырып, санау бойынша маршруттардың жаттығу жүгірістері немесе боулдеринг маршруттары
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ски-альпинизмдегі тактика негіздері және тактикалық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік (мысалы, маршруттың қиын учаскелерінде немесе соңғы әрекеттерде), жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті
		Шаңғы-альпинизмде өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	. Шаңғы альпинизмі бойынша ресми қалалық, облыстық және республикалық жарыстарына төреші, техника бойынша төреші, маршрутты белгілеуші ролінде қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру (мысалы, динамикалық тосқауылдар, күрделі кросс-қозғалыстар, аяқтарды шағын ілмектерге дәл қою). Маршруттағы бастапқы қозғалыстарды және әртүрлі ілмектермен жұмыс істеу әдістерін жетілдіру
Тактикалық	32	Әртүрлі өрмелеу стильдерінің сипаттамаларын (мысалы, статикалық, динамикалық, күштік, техникалық) ескере отырып, қиын және боулдерлік маршруттарды (маршруттарды) өтудің тактикалық жоспарларын жасау
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Маршруттарды тактикалық талдау/боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту, ски-альпинизм бойынша жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру/гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, адамгершілік және мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарында оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, спорт түрі бойынша орынбасары, бас хатшы рөлінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Өрмелеуді жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	32	Жеке өрмелеу стилін дамыту. Маршруттағы комбинацияларды жетілдіру (мысалы, динамикалық көтерілулер, күрделі байламдар), бастапқы қозғалыстар және аралық өрмелеу/демалу
Тактикалық	34	Әртүрлі өрмелеу стильдерінің (мысалы, статикалық, динамикалық, күшті, техникалық) сипаттамаларын ескере отырып, қиындықты және боулдерингпен өтудің тактикалық жоспарларын жасау. Белгілі бір маршруттар/боулдеринг бойынша жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, өтуді талдау және тактикалық стратегияны дайындау
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі ски-альпинизм негізгі даму тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды тактикалық талдау /боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жаттықтыру барысында өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың ски-альпинизм бойынша жаттығуларын орындаудағы қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жас топтарына қатысатындарға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.

		Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Жарыстардың түрлері бойынша төрелік ету (спринт, тік жарыс)
Барлығы	100%	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Топ	Жасы	Жыныс	Секіру (см)	30 м (сек) жүгіру	3x10 м (сек) жүгіру	Жүгіру 5 мин (м)	Трасса (Трек) деңгейі	Боулдеринг (флешка)	Қиындық	Жылдамдық 10 м (сек)	Жылдамдық 15 м (сек)	Тарту (рет)	Кампуста іліну (сек)
АД-1	6-9	Е	130	6.0	10.5	750	5в	1	5а	18.0	-	4	10
АД -1	6-9	Ә	120	6.2	11.0	700	5а	1	5а	20.0	-	2	7
АД -2	6-9	Е	150	5.7	9.8	900	5в	1	5б	15.0	-	4	10
АД -2	6-9	Ә	140	5.9	10.2	850	5а	1	5а+	15.0	-	3	7
ОЖТ-1	10-14	Е	170	5.3	9.0	1100	5с	1	6а	14.0	-	6	15
ОЖТ -1	10-14	Ә	160	5.5	9.4	1000	5в	1	5с+	15.0	-	4	10
ОЖТ -2	10-14	Е	200	4.8	8.5	1400	5с+	2	6а+,b	8.0	16.0	6	15
ОЖТ -2	10-14	Ә	190	5.1	9.0	1300	5с	2	6а+	10.0	17.0	4	10
СЖ-1	15 жас және одан жоғары	Е	220	4.6	8.0	1600	6а+	3	6в+	-	14.0	10	15
СЖ -1	15 жас және одан жоғары	Ә	200	4.9	8.5	1500	6а	3	6v	-	16.0	6	10
СЖ -2	15 жас және одан жоғары	Е	230	4.4	7.8	1800	6в+	4	6с	-	13.0	10	20
СЖ -2	15 жас және одан жоғары	Ә	210	4.7	8.2	1700	6v	4	6в+	-	14.5	6	15
СЖ – 2-ден	15 жас және одан жоғары	Е	240	4.3	7.5	2000	6с-7в	3	6с-7в	-		10	20

5.	Жаттығу киімі	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
6.	Классикалық қозғалыс роллері	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Роллер аяқ киімі	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шаңғы майлағыштары	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 104 қосымша

Теңге ілу спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – теңге ілу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

. Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында теңге ілу спорты бойынша спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді. Бұл дайындық сапасы мен нәтижелерінің бірыңғай стандарттарына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл теңге ілу спорты бойынша спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, Бұл спортшылардың дайындығының деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін жүйелі түрде талдауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Теңге ілу спорты бойынша стандарт Қазақстан Республикасының ұлттық команданың сапалы резерв қалыптастыра отырып, болашағы зор спортшыларды және спорттық аттарды ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу кезінде ұлттық ат спортының халықаралық талаптары мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды дайындаудың заманауи талаптарға сай болуын қамтамасыз етіп, олардың халықаралық жарыстарда табысты өнер көрсетуіне ықпал етеді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	5	8	416
	АД – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ – 3-тен жоғары	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248
	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖ – 2-ден жоғары	2	28	1456
	ЖСШ	2	32-36	1664-1872
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
	Балалар/ 9-14жас			
	Жасөспірімдер/15-17 жас			

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар/18-20 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Ересектер 21 жастан	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АД – 1	0	0	0	2	
	АД – 2	0	0	0	2	
	ОЖТ – 1	10 күнт күнге дейін	10 күнт күнге дейін	7 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 2	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	

мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, с п о р т секциялары)	ОЖТ – 3 -тен жоғары	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	СЖ – 1	16 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	12 күнге дейін	5	
	СЖ – 2	18 күнт күнге дейін	16 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	5	
	СЖТ – 2 -ден жоғары	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
	ЖСШ	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
	Клубтар/ секциялар	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	7 күнге дейін	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/ 9- 14жас	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жасөспірімде р /15-17 жас	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жастар/18-20 жас	18 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Ересектер 21 жастан	21 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е						

шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)					Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖ – 2 оқу жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
	Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық							

команда лары даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстар дың, республик алық маңызы бар қалаларды ң және астананың команда лары даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО , жаттығу орталықта ры, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)			
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытаты н ведомство лық спорт		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры			

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар 9-14 жас		Жасөспірімдер 15-17 жас		Жастар 18-20 жас		Ересектер 21 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар 9-14 жас		Жасөспірімдер 15-17 жас		Жастар 18-20 жас		Ересектер 21 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9

Ресми республикалық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	9			
Облыстық турнирлер	10	5	2		
Республикалық турнирлер	10	5	2	2	
Ресми облыстық жарыстар	10	5	3	1	
Ресми республикалық жарыстар	10	5	5	1	1

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	65	Білім алушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар

Техникалық, тактикалық дайындық	15	Білім алушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Қарсыластың ерекшеліктері мен теңге ілу кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Шынығу туралы білім мен негізгі ережелер. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру
		Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар.

Теориялық, психологиялық дайындық	5	Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін үйрену және жарыс қызметін бағалау біліктілігін арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	45	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Спортпен шұғылданушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, осы спорт түрінің техникасын терең меңгеру; жан-жақты функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Нақты жүктемелерге психологиялық тұрақтылықта тәрбиелеу
Теориялық, психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
		Тапсырмаға сәйкес оқу-жаттығу сабағының конспектісін жасау;

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күшті төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратының икемділігін арттыруға арналған жаттығулар, тепе-теңдікті даярлауға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолда тұру, еденде тұру және т.б.)
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Спорттық аттардың дайындықтағы жақсы және әлсіз жақтарын зерттеу. Жарыс барысында, жарыс тактикасын меңгеру және жетілдіру
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау

Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды және бәсекеге қабілеттілік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету. Жан-жақты функционалды дайындық деңгейін арттыру. Нақты жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Оқу-жаттығу сабақтарының шарттары мен ұйымдастырылуына, сондай-ақ спорттық жарыстарды өткізу шарттарына байланысты білім алушыларды дайындау "Теңге ілу" спорт түрінің спорттық пәндері бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескеретін қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтау негізінде жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорттағы допинг туралы және ең бастысы оның спортшыларға, қоғамға және жоғары нәтижелі спортқа тигізетін салдарын түсіну. Құрастыру, есеп беру, жаттығу және қалыптасу жаттығуларын өткізу үшін спортта қабылданған терминология мен командалық тілді меңгеру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту

Техникалық, тактикалық дайындық	15	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, сондай-ақ жарыс жағдайына байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілетті дамыту
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, теңге ілу тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жетілдіру бойынша кіші серіктестермен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.

Теориялық, психологиялық дайындық	20	Психологиялық әсерді игеру және сенімділік. Қарсыластың артықшылықтары мен кемшіліктерін барынша пайдалану
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың қысқаша мазмұнын және сабақтың әртүрлі бөлімдеріне жаттығу тапсырмаларының кешенін жасау: қыздырыну, негізгі және қорытынды бөлім; алғашқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру жағдайын ескере отырып жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Өз бетінше күнделік жүргізу: Оқу-жаттығу және жарыс жүктемелерінің есебін жүргізу, спорттық тестілеуді тіркеу, жарыстардағы қойылымдарды талдау
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, сондай-ақ жарыс жағдайына байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілетті дамыту
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі қыздырыну жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа білім алушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, кіші топтағы білім алушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
		Физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені:

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Физикалық күш: арқан, керме тренажерлар (турник пен бруссы), гантельмен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, қайталап жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік (айналмалы жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерде жүгіру) Икемділік(гимнастикалық жаттығулар, созылу, массаж, сауна)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	Жылдамдықты дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, берендегі статистикалық жаттығулар (жолақ, қол тірегі, салмақты ұстап тұру), берендегі тартулар (күш пен төзімділікті дамыту үшін), арнайы резеңке жгуттармен жұмыс (техниканы жаттықтыру үшін) және тепе-теңдік жаттығуларын қамтитын кешен ұсынылады (көпір арқылы жүгіру, қарсыласты тепе-теңдіктен шығару)
Техникалық, тактикалық дайындық	30	Техниканы жетілдіру, жеке стильді қалыптастыру. Кейбір тактикалық әрекеттерді меңгеру және егжей-тегжейлі көрсету. Қол жерге тигенше, ат үстінде оң жакқа және сол жакқа еңкеюді игеру
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды және бәсекеге қабілеттілік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету. Ерікті қасиеттерді, өз күшіне деген сенімділікті тәрбиелеу (салмақ жарысынан кейін денені қалпына келтіру тақырыбындағы дәрістер мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық көңіл-күй, жаттығулар мен жарыстар кезіндегі спорттық этика, тамақтану мен ұйқы режимін сақтау туралы әңгіме, жарысты талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар)
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық тобы үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемі	Оқу жылына дейінгі нормалар				Оқу жылынан жоғары нормалар			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 астам	0	7,5 астам	0	6,7 астам	0	6,8 астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8 астам	0	11,3 астам	0	10,0 астам	0	10,9 астам	0
1.3	Екі аяқпен сермеліп тұрған жерден ұзындыққа секіру	сантметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дайындықтың осы кезеңдері үшін норматив спорт / пән үшін ақпараттық түрде көрсетіледі

Спорт түрінде әртүрлі пәндердің болған жағдайда аударма нормативі әрбір пән үшін көрсетіледі

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5 кем	0	5 кем	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
	Гимнастикал ық орындықта тұрып алға		+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5

2.1.	еңкею орындық деңгейінен)	(см	+1 кем	0	+2 кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін оқудан шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Спорттық аттар алу	дана	Топтың санына байланысты
2	Спорттық резенке (Жгут)	дана	1
3	Ертоқым	жиынтық	1
4	Ұлттық ою-өрнекті етік	жұп	1
5	Секірме	дана	1
6	Гантел	жиынтық	1
7	Гірлер	жиынтық	1
8	Штанга	жиынтық	1
9	Штанганың треуі	жиынтық	1
10	Штанганың орындығымен тіреуі	дана	1
11	Шведтік қабырға	дана	1
12	Хронометр (секундомер)	дана	1
13	Лазерлік уақыт бақылаушы	жиынтық	1
14	Электронды табло	дана	1
15	Видеокамера	дана	1
16	Нығыздалған доп	дана	1
17	Тренажер	дана	1
18	Қанат	дана	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Спорттық бас киім (дулыға/каска)	дана	1
2	Жаттығу леггинстері	дана	1
3	Табан мен аяқты қорғау	жұп	1
4	Серпімді таңғыш	жұп	1
5	Пластырь	дана	1
6	Спорттық салтанатты костюм	жинақ	1
7	Спорттық жаттығу костюмі	жинақ	2

8	Желден қорғайтын спорттық костюм	жинақ	2
9	Қысқа жеңді футболка	дана	1
10	Шорт	дана	1
11	Спорттық қалпақ (бейсболка)	дана	1
12	Спорттық сөмке	дана	1
13	Рюкзак	дана	1
14	Кроссовкалар	жұп	1
15	Жазғы ашық аяқ киім (Сланцы)	дана	3
16	Жеңсіз киім	жұп	1
17	Қысқы күрте	1	1
18	Сүлгі	1	1
19	Бас киім	1	1
20	Қолғап	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 105 қосымша

Тоғызқумалақ бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – тоғызқумалақ бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	Балалар/6-13жас			
	Жасөспірімдер/14-15 жас			
	Жеткіншектер/ 16-17 жас			
	Жастар/18-21 жас			

облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер 22 жастан	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар,	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – – 3 оқу жылынан астам	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		

жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	СЖТ – 2	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Қлубтар/секциялар	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/10-13жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер /14-15 жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жеткіншектер / 16-17 жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар/18-21 жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Ересектер 22 жастан	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру						

мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	3	3	3	2	3
	ОЖТ – 2	3	4	4	4	3	4
	ОЖТ – 3	3	4	4	4	3	4
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	4	4	4	4	4	4
	СЖТ – 1	4	5	5	3	5	5
	СЖТ – 2	4	5	5	3	5	5
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	4	5	5	3	5	5
	ЖСШТ	5	5	4	4	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командала							

рындаярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларындаярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт		

қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U-9		U-13		U-17		U-21		Senior	
	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Республикалық турнирлер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Ресми облыстық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Ресми республикалық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Халықаралық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	9	36

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U-9		U-13		U-17		U-21		Senior	
	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны	Жиынты қ саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12

Республикалық турнирлер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Ресми облыстық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Ресми республикалық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Халықаралық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	9	36

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	0	0	0
Облыстық турнирлер	10	10	3	1	1
Республикалық турнирлер	10	10	5	3	2
Ресми облыстық жарыстар	10	10	3	1	1
Ресми республикалық жарыстар	0	10	10	5	5

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	20	
		Спортшылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз

ЖДД	10	ету. Жалпы дамытушы жаттығулар, қол мен саусақтарға арналған жаттығулар, белге арналған айналмалы жаттығулар, көзге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.
АДД	10	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын жаттығулар, координация мен зейінге арналған жаттығулар, қозғалыс пен санау жаттығулары, қолдың ұсақ моторикасын дамыту жаттығулары:
Техникалық	20	Ойынның негізгі ережелері, жүріс ұғымы, ойын тақтасы. Ойынның мақсаты. Ойын стратегиясы мен тактикасы. Жүрістің дәлдігі мен саны. Партияны жазу.
Тактикалық	20	Негізгі тактикалық тәсілдер. Шабуыл және қорғаныс. Тоғызқұмалақтағы комбинациялар . 5 құмалақтан 2 құмалақ алу тәсілдері.
Теориялық	10	Спортшылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану. Ойын барысында қолданылатын негізгі стратегиялық тәсілдерді меңгеру. Тоғызқұмалақ ойынының стратегиясы мен тактикасы туралы түсініктерді қалыптастыру .
Психологиялық	10	Зейін мен назарды шоғырландыру. Гигиена мен санитария ұғымдары. Шынығу туралы білім және оның негізгі ережелері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде :	20	
		Спортшылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз ету. Жалпы дамытушы

ЖДД	10	жаттығулар, бас пен мойынға арналған айналмалы жаттығулар, қол мен аяқ буындарын жаттықтыру, қол мен саусақтарға арналған жаттығулар, белге арналған айналмалы жаттығулар, көзге арналған жаттығулар және т.б.
АДД	10	Жалпы дамытушы бағдарлама, спорттың таңдаулы түрінде жарыс жаттығуларын сәтті орындауға қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Бұл спорт түрінде ең маңызды жаттығулар мыналар болып табылады: үйлестіру және назар жаттығулары, қозғалыс пен санау жаттығулары, қолдың ұсак моторикасын дамыту жаттығулары.
Техникалық	25	Стандартты позицияларды зерделеу және талдау, құмалақтарды санауды автоматтандыру, есептер мен этюдтерді шығару.
Тактикалық	25	Спортшылардың спорттық тактика бойынша білімді меңгеруін қамтамасыз ету; жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану. Ойын барысында қолданылатын негізгі стратегиялар мен тәсілдерді меңгеру, ойынның орта және соңғы кезеңдерінде қолданылатын комбинациялар мен әдістерді зерттеу.
Теориялық	15	Типтік схемалар мен позициялар, тұздық теориясы, тоғызқұмалақ математикасы. Шеберлер партияларын талдау.
Психологиялық	15	Ойын кезінде эмоцияны бақылау, уайым мен қобалжумен жұмыс, жеңіс пен жеңілістің психологиясы, қарсыласпен күресудегі психологиялық тәсілдер.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде :	25	
ЖДД	10	Спортшылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Жалпы дамыту жаттығулары: бастың және мойынның айналмалы жаттығулары, қол мен аяқ буындарына арналған жаттығулар, қол мен саусақтарды жаттықтыруға арналған жаттығулар, белге арналған айналмалы жаттығулар, көзге арналған жаттығулар және басқалар.
АДД	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын жаттығулар, координация мен зейінге арналған жаттығулар, қозғалыс пен санау жаттығулары, баланс жаттығулары, бір уақытта әртүрлі қолмен жаттығу жасау (қолдың ұсақ моторикасын дамыту жаттығулары:
Техникалық	25	Негізгі тактиканы меңгеру. Шектеулі уақыттағы ойын. Ойын бастамаларымен жұмыс жасау.
Тактикалық	25	Спортшылардың спорттық тактика бойынша білімін игеруін қамтамасыз ету. Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану. Шабуыл стиліне тән бастамалар. Құмалақтарды айырбастау тәсілдері: ерікті және мәжбүрлі. Тұздықтардың маңызы мен күші. Партияның аяқталу кезеңінде кездесетін тактикалық тәсілдер.
Теориялық	10	Тоғызқұмалақ теориясы: ойын бастамасы, миттельшпиль және эндшпиль.
Психологиялық	10	Психологиялық төзімділікті, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
	5	Оқу-жаттығу сабағының жоспарын тапсырмаға сәйкес

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		кұрастыру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Икемділік және созылу; Демалу және тыныс алу жаттығулары (Терең тыныс алу, йога немесе Стрельникова әдісі бойынша); Координация және реакция (Доппен жаттығулар, жеңіл спорттық ойындар)
Техникалық	25	Негізгі жүрістерді жетілдіру. Ұстап алу мен қарсы ұстап алуды меңгеру. Тұздықты сақтау және беру техникасы.
Тактикалық	25	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтарының күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; жарыста тактикалық әдістерді меңгеру және жетілдіру.
Теориялық	10	Орталық аландарды бақылау және құмалақ таратудың негізгі қағидалары. Позициялық ойын ұғымдарына кіріспе. Стратегиялық және тактикалық қателіктерге назар аударатырып, қарапайым партияларды талдау. Негізгі ойын бастамаларын тереңдетіп зерттеу.
Психологиялық	10	Ерік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу. Спортшыларды спорттық жарыстарға дайындауда тамақтанудың рөлі. Ақылға қонымды, теңгерімді тамақтану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорт жарыстары хатшысының көмекшісі ретінде төрешілік пен спорт жарыстарын ұйымдастыру дағдыларын

		менгеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Негізгі дене қасиеттерін дамыту. Кардиожаттығулар (Интервальді жүгіру, Велотренажер немесе жүзу); Күш жаттығулары (Гантельдер мен резеңке ленталармен жаттығулар, Арқа мен іш бұлшықеттеріне бағытталған жаттығулар);
АДД	15	Созылу және икемділік жаттығулары; Дем алу және медитация (Зейінді арттыруға және стресс азайтуға арналған); Координация мен реакция (Жоғары жылдамдықтағы ойындар мен жаттығулар); Демалыс пен қалпына келу.
Техникалық	25	Негізгі жүрістерді зерттеу және жаттығу, тақтаға бейімделу және түсіну. Техникалық қателерді азайту.
Тактикалық	25	Қауіп-қатерлер мен мүмкіндіктерді тану. Қарапайым тактикалық тапсырмаларды шешу. Жүрістердің салдарын талдауды үйрету. Стандартты позицияларда ойнау. Тактикаға басымдық берілген практикалық партиялар. Жүрістерді жоспарлаудың негіздері.
Теориялық	10	Ойындағы қазан мен тұздықтардың рөлі. Тоғызқұмалақтың тарихы мен мәдениетімен танысу. Ойын барысында мінез-құлық және әдеп негіздері. Миттельшпиль теориясы.
Психологиялық	10	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Көпқырлы функционалдық даярлық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорттағы допинг туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары спорттық жетістіктерге әсері туралы ең маңызды мәліметтер. Төрешілік тәжірибесі.
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыруға арналған жаттығулар: Кардиожаттығулар (Жеңіл жүгіру, жылдам жүріс, Велоспорт, жүзу, велотренажер, Интервальді жаттығулар — төзімділікті арттыруға арналған); Күш жаттығулары (Өз салмағымен жаттығулар: планка, отжимания, пресс, гантельдер мен резеңке ленталармен жаттығулар, арқа мен бұлшықет корсетін нығайтуға арналған кешенді жаттығулар);
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Күрделі нұсқалы комбинацияларды және тәсілдерді меңгеру. Тұздықтармен жұмыс істеу техникасы. Бірегей техникалық элементтерді жетілдіру. Өз тәсілдері мен жүрістерін әзірлеу.
		Тактикалық ойлауды және оған тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру — бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылық, қарсыластың

Тактикалық	25	тактикалық жоспарларын, өз және оның әрекеттерінің нәтижелерін алдын ала болжау, жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншісіне жылдам ауысу қабілеті.
Теориялық	10	Тақтаны бақылау және құмалақтарды тарату стратегияларын талдау. Ұзақ мерзімді жоспарлар мен стратегиялар арасындағы ауысуларды түсіну. Соңғы жарияланымдар мен теориялық зерттеулермен танысу. Оқу-жаттығуларға және талдауға ғылыми әдістерді қолдану.
Психологиялық	10	Психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жекелей жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту, жас әріптестермен күрес жүргізу дағдыларын жетілдіру. Сонымен қатар, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді

		шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Жүрістерді дұрыс орындау техникасын жаттықтыру. Партияда тұздықтың рөлін түсіну. Тұздықты дұрыс пайдалану және қорғау техникасы. Ойлау арифметикасын жаттықтыру.
Тактикалық	25	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Тактикалық тәсілдер: ойынның соңында тұзақ пен байлау қою. Жүрістер мен олардың салдарын талдау. Стандартты позицияларда жаттығу.
Теориялық	10	Позициялық ойынның қағидалары . Типтік қателіктерді талдау. Күшті ойыншылардың партияларын зерттеу. Ойын барысында мінез-құлық ережелері . Спорттық этиканың негіздері.
Психологиялық	10	Қарсыласқа психологиялық ықпал әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды және қарсыластың кемшіліктерін барынша пайдалану. Ойын барысында эмоциялармен жұмыс істеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін жаттықтырудың әртүрлі бөлімдері үшін: жылыту, негізгі және қорытынды бөлімдер; бастапқы дайындық тобына оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Қол жеткізілген деңгейді сақтау және негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) әрі қарай қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту,

		жалпы жұмыс қабілетін арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық	25	Ойынның негізгі ережелері мен принциптерін қайталау және бекіту. Құмалақ таратудың дұрыс техникасын үйрену және жүрістерді оңтайландыру. Ойынның бастапқы кезеңіндегі типтік стратегияларды зерттеу және жаттығу. Чемпиондардың классикалық партияларын талдау.
Тактикалық	25	Негізгі тактикалық тәсілдерді меңгеру: қорғаныс, бөгеу, шабуыл . Негізгі тактикалық схемалар мен жиі кездесетін позицияларды талдау. Ойынның басында мақсат қоюға жаттығу. Партияларды тактикалық шешімдерге баса назар аударып талдау.
Теориялық	10	Эндшпиль теориясын тереңдетіп оқу. Күрделі ойын позициялары мен оларды шешу стратегияларын талдау. Ойын теориясының психологиялық қырларын зерделеу. Жаттықтырушының көмегімен партияларды өз бетінше теориялық талдау.
Психологиялық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, жігерлі қасиеттерге және ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген ұмтылысқа ие спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жеке күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыс жүктемелерін есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы нәтижелерді талдау .
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	

ЖДД	10	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмысқа қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Ойын техникасы мен жүрістердің дәлдігін үнемі жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру және оны әртүрлі қарсылас түрлеріне бейімдеу. Әртүрлі ойын жағдайларында техникалық тәсілдерді тиімді қолдану дағдыларын дамыту. Позицияны жылдам бағалау және техникалық тұрғыдан дұрыс шешім қабылдау дағдыларын жетілдіру. Партияларды талдау мен компьютерлік бағдарламаларды пайдалана отырып, заманауи жаттығу әдістерін енгізу.
Тактикалық	25	Өзінің инновациялық тактикалық схемаларын әзірлеу. Бірнеше шешу жолдары бар күрделі ойын жағдайларын модельдеу. Тактикалық қателіктерді анықтау және түзету мақсатында партияларды талдау. Тактикалық психологиямен жұмыс: қысым жағдайында зейінді сақтау және дұрыс шешім қабылдау. Халықаралық жарыстарға тактикаға баса назар аударып дайындалу. Мықты

		ойыншылармен және жаттықтырушылармен бірлескен жаттығулар мен тәжірибе алмасу.
Теориялық	10	Тоғызқұмалақ теориясы мен ойын тарихын терең меңгеру. Классикалық және қазіргі партияларды талдау және жүйелеу. Жаңа стратегияларды әзірлеу мен өз бетінше зерттеу дағдыларын қалыптастыру. Спорт психологиясы мен теорияның ойын шеберлігіне әсерін зерделеу. Талдау үшін заманауи технологиялар мен бағдарламаларды қолдану.
Психологиялық	10	Жоғары спорттық нәтижелерге қажетті тұлға қасиеттерін анықтау, түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жектің тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығуларды дұрыс таңдап, жаттықтырушының тапсырмасы бойынша өздігінен қыздыру жаттығуын жүргізе білу, техникалық тәсілдерді дұрыс көрсету, басқа оқушылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерін байқап, түзету, жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыруға арналған жаттығулар: Кардиожаттығулар (Жеңіл жүгіру, жылдам жүріс, Велоспорт, жүзу, велотренажер, Интервальді жаттығулар — төзімділікті арттыруға арналған); Күш жаттығулары (Өз салмағымен жаттығулар: планка, отжимания, пресс, гантельдер мен

		резеңке ленталармен жаттығулар, арқа мен бұлшықет корсетін нығайтуға арналған кешенді жаттығулар);
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Ойын жүргізу техникасын терең меңгеру; Жүрістердің дәлдігі мен жылдамдығын дамыту; Жеке техникалық стильді қалыптастыру; Стандартты емес және күрделі ойын позицияларын пысықтау;
Тактикалық	25	Дебют, миттельшпиль және эндшпиль теориясын терең зерттеу; классикалық және заманауи партияларды талдау; стратегиялық схемаларды өз бетінше талдау және құру; бәсекеге қабілетті іс-әрекеттің психологиясын зерттеу; нақты партиялар мен турнирлерге дайындықта теорияны қолдану.
Теориялық	10	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру.
Психологиялық	10	Жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (финалдық кездесулерден кейін ағзаны қалпына келтіру, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика тақырыптарындағы дәрістер мен әңгімелер, тамақтану және ұйқы

		режимін сақтау туралы әңгіме, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамыту жаттығулары).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыс ережелерін, өткізілетін жүйелерді және жарыс хаттамаларын жүргізудің негізгі қағидаларын меңгеру. Спорттық жарыстарды өздігінен төрешілік ету дағдыларын алу. Төрешілік тәжірибе жинау және лицензия алу үшін дайындық.
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	7	10	6,2	10	6,3	10
			135	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 астам	0	7,5 астам	10	9,5 астам	0	6,8/ астам	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері										
2.1	Екі аяқпен сермеліп тұрған жерден ұзындыққа секіру.	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы физикалық даярлық нормативтері						
1.1.	Жерге тіреліп қолды бүгү ж ә н е жіңішкерту жаттығуы.	Қайталау саны (реті).	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5 кем	0	5 кем	0
1.Арнайы даярлық нормативтері						
2.1.	Үзіліссіз отырып тұру	Қайталау саны (реті).	20	10	30	10
			18	5	20	5
			10	0	15	0

Ескертпе: Барынша мүмкін болғаннан 70%-дан кем балл жинаған спортшы келесі даярлық кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорт жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Магнитті тоғызқұмалақ көрнекілік тақтасы	дана	1
2	Тоғызқұмалақ ағаш тақтасы	дана	1
3	Шахмат сағаты электрондық	дана	1
4	Стол	дана	11
5	Орындықтар	дана	24
6	Уақыт өлшегіш құрал	дана	1
7	Гимнастикалық мат	дана	1
8	Үстелге орнатылатын веб-камералар	дана	11
9	Мастер тоғызқұмалақ арнайы бағдарламасы	дана	1
10	SWISS.exe арнайы бағдарламасы	комплект	2
11	Әдебиет кітапханасы (оқулықтар, есеп жинақтары, таңдаулы партиялар.т.с.с)	дана	
12	Интерактивті оқу кешені	дана	1
13	Мультимедиялық проектор	дана	1
14	Компьютер арнайы бағдарламасымен	дана	1
15	Принтер	дана	1

Спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	Пар	1
2	Табиғи материалдан жасалған ұлттық шапан	дана	1
3	Спорттық костюм парадтық	дана	1
4	Жаттығуға арналғал спорттық костюм	дана	1
5	Желден қорғайтын костюм	дана	1
6	Куртка қысқы	дана	1

7	Жилет	дана	1
8	Жағасы бар спорттық футболка	дана	1
9	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
10	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
11	Ұлттық бас киім	дана	1
12	Спорттық қысқы бас киім	дана	1
13	Спорттық кепка	дана	1
14	Спорттық шолақ шалбар	дана	1
15	Спорттық кроссовка қысқы	Пар	1
16	Спорттық кроссовка жазғы	Пар	1
17	Сланецы (жазғы ашық аяқ киім)	пар	1
18	Спорттық сөмке	дана	1
19	Рюкзак	дана	1
20	Шұлғы қысқы	дана	1
21	Шұлғы жазғы	дана	1
22	Сүлгі үлкен	дана	1
23	Сүлгі кіші	дана	1
24	Жұмсақ махралы халат	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 106 қосымша

Жамбы ату бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Жамбы ату бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жамбы ату бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	5	8	416
	АД– 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248
	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	2	28	1456
	ЖСШ	2	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын	ұлдар 9-13 жас / қыздар 9-14 жас			

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	жасөспірім ұлдар 14-17 /жасөспірім қыздар 15-17 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	жастар 18-21 жас	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	ерлер/әйелдер 22 жастан бастап	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	14	10	0	
	ОЖТ – 1	14	14	14		
	ОЖТ – 2	14	14	14		
	ОЖТ – 3	18	18	14		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18	18	14		
	СЖ – 1	18	18	14		

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 2	18	18	14		
	СЖ 2-ден жоғары	21	18	18		
	ЖСШ	21	18	18		
	Клубтар/секциялар	14	14	7		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ұлдар 9-13 жас /қыздар 9-14 жас	14	14	10		
	жасөспірім ұлдар 14-17 / жасөспірім қыздар 15-17 жас	14	14	14		
	жастар 18-21 жас	18	18	18		
	ерлер/әйелдер 22 жастан бастап	21	21	18		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт					Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары		
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	1	1	0	0
	АД– 2	0	2	2	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	3	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	2	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	2	3	2	2	1	3
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	4	3	3	2	4
	СЖ – 1	4	5	4	3	3	5
	СЖ – 2	4	5	4	4	3	5
	СЖ 2-ден жоғары	5	5	4	4	4	5
	ЖСШ	5	5	4	4	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
	Мектеп-интернаттар-колледждер	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы							

б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар 9-13		Жасөспірімдер 14-17		Жастар 18-21		Ересектер 22 жастан	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Қыздар 9-13		Қыздар 14-17		Жастар 18-21		Ересектер 22 жастан	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыс түрлері	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	4	4			
Облыстық турнирлер	4	4			
Республикалық турнирлер	7	7	1	1	
Ресми облыстық жарыстар	7	7	1	1	
Р е с м и республикалық жарыстар	7	7	1	1	

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	50	Денсаулықты нығайту және оқушылардың жан-жақты физикалық дамуы. Арқа, иық белдеуі, аяқтар мен қолдарға арналған жаттығулар (қолды бүгім және түзету, тартылу, отыру, дене үшін жаттығулар, үйлестіру жаттығулары және т.б.), атпен басқаруға қажетті төзімділік, күш және тепе-теңдікті дамытуға бағытталған.
Арнайы дене дайындығы	20	Жамбы ату үшін қажет арнайы физикалық қасиеттердің дамуы. Аттың денесін тұрақтандыруға арналған жаттығулар, атта үйлестіру және тепе-теңдікті дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындығы	13	Аттан ату техникалық элементтерін меңгеру: садақ ұстау, садақтың шегін тарту, нысанаға бағыттау және жебені ату; бір қолмен атқа міну және атты басқару техникасын үйрету; тактикалық элементтер: ату сәтін таңдау, аттың жылдамдығын, ауа райы жағдайларын және мишенің орналасуын ескеру.
Теориялық және психологиялық дайындығы	12	Дене тәрбиесі туралы түсінік және Жамбы атуының даму тарихы. Қауіпсіздік техникасы, гигиена және шынықтыру негіздері. Сайыс жағдайында психологиялық тұрақтылық пен шоғырланудың рөлін зерттеу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жамбы ату ережелері мен судья терминологиясын теориялық және практикалық меңгеру; оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізуге жаттықтырушы немесе судья көмекшісі ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шеберлік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру. Арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындық, сонымен қатар атпен сенімді басқару үшін қажетті үйлестіру және тепе-теңдікті дамыту.
Арнайы дене дайындығы	20	Қозғалыс дағдыларын дамыту, Жамбы ату жаттығуларының орындалуымен тікелей байланысты: ат үстіндегі дене тепе-теңдігі, дене жағдайын бақылау және атпен шабу кезінде тұрақтылық. Дәлдікке, реакцияға, атшының қозғалыс үйлесімділігіне арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындығы	15	Негізгі техникалық элементтерді қалыптастыру және жаттықтыру: атқа дұрыс отыру, садақ ұстау, жебенің тартылу техникасы, жебені ату. Тактиканы үйрену: ату сәті, әртүрлі мишенелермен жұмыс, маршрут ерекшеліктері мен аттың жылдамдығын ескеру.
Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Жамбы атудағы қауіпсіздік техникасының негізді тарихымен танысу. Ат үстінде ату үшін қажетті психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жамбы атудағы судьялық ережелермен танысу, оқу сабақтарын ұйымдастыруға қатысу. Нұсқаушы және судья көмекшісі ретіндегі базалық дағдыларды меңгеру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Жалпы дене дайындығы	45	Икемділік, төзімділік, шеберлік және координацияны дамытуға арналған жаттығулар, оның ішінде секіру, тепе-теңдік жаттығулары, жүгіру, дене мен қол-аяқтарға арналған жаттығулар. Атты сенімді басқаруға және ат үстінде нысана ату кезінде садақшының тұрақтылығын сақтауға қажетті физикалық қасиеттерді дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25	Жамбы атуда қажетті арнайы дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: дене тұрысын тұрақтандыру, қол қозғалыстарының дәлдігі, жорғалаушы атта тепе-теңдікті сақтау, тренажерларда имитациялық жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындығы	20	Ат үстінде садақ тарту техникасын терең меңгеру: дұрыс отырғызу, кермек жіпті тарту техникасы, нысанаға алу және жебені жіберу. Қозғалыстарды үйлестіру және реакциямен жұмыс. Тактика: ату сәтін таңдау, әртүрлі қашықтықтағы нысаналармен жұмыс, уақыт бойынша ату және түрлі жағдайларда ату.
Теориялық және психологиялық дайындығы	7	Жамбы ату сайысының ережелерімен танысу, жабдыққа қойылатын талаптар, спорт түрінің тарихы мен дәстүрлері. Психологиялық төзімділікті, шоғырлануды дамыту, қысым мен шудың әсерінде әрекет ету дағдыларын қалыптастыру, жарыс жағдайларына бейімделу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Жаттығу жоспарларын құру, судьялық семинарларға және сабақтарға қатысу. Жаттығу процесін және судьялықты ұйымдастыру негіздерін тәлімгердің жетекшілігімен меңгеру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту,

Жалпы дене дайындығы	40	денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілеттілігін арттыру және арнайы жаттығу жүктемелеріне организмді дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күштік төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған икемділік жаттығулар, тұру даярлығы жаттығулары (бұрышты ұстап тұру, қолмен тұру, жерде тұру және т.б.).
Техникалық, тактикалық дайындығы	25	Негізгі қарсыластарды зерттеу, олардың дайындықтарының күшті және әлсіз жақтары. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; Сайыс күресін жүргізудің тактикалық әдістерін меңгеру және жетілдіру.
Теориялық және психологиялық дайындығы	7	Оқу-жаттығу процесінің және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындықта тамақтанудың рөлі. Рационалды, теңгерімді тамақтану. Ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, өз күшіне сенімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Спорттық жарыстарды өткізу және спорттық судьяның көмекшісі немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде судьялық дағдыларды игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Денсаулықты нығайту және спорттың тандалған түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.

Техникалық, тактикалық дайындығы	20	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыс іс-әрекетінің дағдыларын қалыптастыру. Өртүрлі функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу.
Теориялық және психологиялық дайындығы	15	Оқу-жаттығу сабақтарының ұйымдастырылуы мен өткізілетін спорттық жарыстардың шарттарына байланысты, оқушыларды дайындау міндетті түрде қауіпсіздік талаптарының сақталуы негізінде жүзеге асырылады, бұл оқ ату спорты бойынша жаттығу процесінің ерекшеліктерін ескереді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Допинг спорты туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары жетістіктер спортқа тигізетін ең маңызды салдарлары. Спортта қабылданған терминологияны және командалық тілін меңгеру, рапорт беру, саптық және тәртіптік жаттығуларды өткізу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Атты сенімді басқару және толық жылдамдықта оқ ату үшін қажетті физикалық қасиеттерді тереңірек дамыту. Бұл дөңгелек жаттығуларды, төзімділікке арналған жаттығуларды, жылдамдық-қарқынды күш жүктемелерін, сондай-ақ жоғары интенсивтіліктегі жаттығулар кезінде отырғышта дененің тұрақтылығын сақтау тапсырмаларын қамтиды.
Арнайы дене дайындығы	25	Нағыз жарыс жағдайларын имитациялайтын арнайы жаттығу кешендерін орындау: платформалардан оқ ату, ат үстінде қозғалу, қолдың күшін және дәлдігін дамыту үшін салмақпен және қарсылықпен жұмыс жасау. Бұл жаттығуларға жылқының күрт бұрылыстары мен жылдамдауы кезінде жағдайды

		ұстап тұру үшін жаттығулар кіреді .
Техникалық, тактикалық дайындығы	23	Атшылардың жеке стилін ескере отырып, оқ ату техникасын жетілдіру. Стандартты емес тапсырмаларды орындау: жылжитын мишенелерге оқ ату, шектеулі қашықтықтағы біріктірілген жаттығулар, жаттығулардың бейнемазмұны негізінде тактикалық қателіктерді талдау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	12	Халықаралық жарыстардың ережелері мен регламенттерін, бағалау жүйесін, турнирдегі мінез-құлық этикасын зерттеу. Сәтті өнер көрсетуге визуализация жаттығулары, алаңға шығуға деген қорқынышты жеңу, тыныс алу бақылауы. Сыртқы жағымсыз факторларға қарсы сенімділік пен төзімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Судьялық құрам мен ұйымдастыру тобының жұмысына терең араласу: дистанцияны белгілеп қою, мишень аймағын дайындау, хаттамаларды жүргізу. Жасөспірімдер жарыстарын судья ретінде бақылау және көмек көрсету, жаттықтырушының жетекшілігімен кіріспе сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	28	Жоғары деңгейдегі шыдамдылықты, координацияны, жылдамдықты және күшті қолдау мен дамыту. Корпусты тұрақтандыруға арналған жаттығулар, реактивті жаттығулар , жеделдетілген жүгіру, секіру жаттығулары және салмақпен жаттығулар. Негізгі көңіл жарысқа дайындық формасын сақтау мен дамытуға бөлінеді.
Арнайы дене дайындығы	25	Жамбы атуға тән қозғалыстарды жетілдіруге арналған жаттығулар кешені: ат үстінде жылдамдықты арттыру кезінде тепе-теңдікті сақтау, ату кезінде дене күйін бақылау, артық қозғалыстарды

		оқшаулау. Шынайы жағдайларды имитациялайтын күрделендірілген тренажерлер мен имитаторларды пайдалану.
Техникалық, тактикалық дайындығы	25	Дистанцияда мінез-құлықтың тактикалық модельдерін тереңдете оқу: шабуыл жасау үшін ең тиімді сәтті таңдау, желдің бағыты мен трассаның күйіне бейімделу. Әр түрлі бұрыштардан сериялы оқ ату, жарыс жағдайындағы қабылданған шешімдердің тиімділігін талдау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	12	Қарсыласқа әсер ету стратегияларын үйрену: көзқарас арқылы байланыс, сенімділік көрсету, психологиялық қысым жасау. Өзін-өзі бақылауды дамыту, мүлт кетуден кейін қалпына келу қабілеті, белгісіздік жағдайында әрекеттерді жоспарлау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Бастапқы деңгейдегі жаттығу топтарын тәлімгерлікпен жүргізу. Кіріспе нұсқауларын өткізу, сабақтың кезеңдерін басқару, аймақтық старттарды судья ретінде өткізу, нәтижелерді тіркеу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	26	Жалпы физикалық дайындықты тұрақты деңгейде сақтау және дамыту: ұзақ уақыттық жүктемелерге төзімділікті арттыруға, жарылғыш күшті және икемділікті көбейтуге бағытталған жаттығулар, дененің жарыс цикліне бейімделуін қолдау үшін жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	27	Арнайы элементтермен терең жұмыс: максималды жылдамдықта ату кезінде дененің тұрақтылығын сақтау, иық белдеуі күшін дамыту, саусақ моторикасы, аттың үстіндегі тұрақтылықты нығайту. Имитациялық тренажерлерде жұмыс, маневр жасау кезінде тұрақтылықты бақылау.
		Бәсекелік режимде техниканы жетілдіру: шектеулі уақытта ату,

Техникалық, тактикалық дайындығы	27	түрлі қашықтықтардан ату, ауа райы мен жер бедерінің жағдайларына байланысты техниканы өзгерту. Жолдың ерекшеліктеріне сәйкес жеке тактиканы жасау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Спорттық психология туралы тереңірек білім алу: эмоциялық күйді басқару, шаршаумен күресу, өзін-өзі реттеу. Маңызды старттарға дайындық стратегияларын талдау, қарсыластарды зерттеу, өз бағалауын жүргізу және жаттығу жоспарын түзету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Менторлық практика: жас спортшыларға жаттығу дайындау және өткізу, судьялық қызметте көмек көрсету және жарыс жағдайларын талдау, әрбір жаттығушы қатысушы бойынша жеке күнделікті жүргізу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25	Физикалық мүмкіндіктерді сақтау және дамыту, тұрақты өнер көрсету үшін маңызды: күштік төзімділік, жылдам үйлестіру, буындардың қозғалғыштығы. Бұл жаттығу топтарын, шаршау жағдайында қозғалыстарды қайталау жаттығуларын қамтиды, бұл артық жүктемелерге төзімділікті дамытады.
Арнайы дене дайындығы	30	Оқ ату және отырғызу дағдыларын тереңдетіп түзету. Стандартты емес жаттығуларды қолдану (мысалы, бұрылыс кезінде оқ ату, атты отырғызып көтеру, желдің әсерін модельдеу). Динамикалық тепе-теңсіздік кезінде оқ ату дәлдігін арттыру.
Техникалық, тактикалық дайындығы	25	Шығармашылық жағдайларды нақты уақыт режимінде талдау, имитациялау және жүзеге асыру. Алдыңғы жарыстардағы қателіктерді талдау, стандартты емес жағдайларда мінез-құлықты модельдеу. Бейнемазмұнды талдау, типтік тактикалық шешімдер мен олардың нәтижелерін зерттеу.

Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Стресс жағдайларындағы мінез-құлықты өз-өзіне талдау, көшбасшылық және жарыс қасиеттерін дамыту, авторлық стратегияны қалыптастыру. Қарсыластың мінез-құлқын зерттеу, жарысқа бейімделу әдістемесі, жауапты старттарға дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Басшының бақылауымен жаттығулардың бір бөлігін өткізу, басқа спортшылардың техникасын талдау және түзету, дұрыс қимылдарды көрсету дағдыларын дамыту. Сайыстарға дайындыққа қатысу: ұйымдастыру, трассаны белгілеп шығару, судьялық қызметті жүргізу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	Жалпы физикалық форманы сақтау мақсатында бағытталған жұмыс: күш және жылдамдық-күш жаттығулары, интервалды жүгіру, функционалды дөңгелек жаттығулар. Ерекше назар — шыңды жүктемелерге төзімділік пен жарыстар арасындағы қалпына келу.
Арнайы дене дайындығы	30	Кешенді жаттығулар, иық және бел омыртқасының шыңды төзімділігін арттыруға бағытталған, бұлшықеттерге статикалық және динамикалық жүктеме, садақ тарту кезінде қатысатын бұлшықеттерді дамыту. Ауырлатылған жабдықтармен жұмыс, тепе-теңдік пен стабилизацияны қиындатылған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындығы	27	Жеке техникаға бейімдеу: нақты жарыстар мен трассаларға арналған садақ тарту стилін баптау. Стандартты емес мишенелерге ату, уақыт шектеулі жағдайында жұмыс істеу, күшті желде ату. Жарыстардағы қателіктерді бейнемазмұндар арқылы талдау.

Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Халықаралық және ұлттық турнирлерді талдауға қатысу. Стресс жағдайларына психологиялық дайындықты қалыптастыру, ментальды жаттығу, мақсат қою және маусымды жоспарлау. Жеке дайындық протоколын жүргізу.
Қалыпқа келу шаралары	8	Жеке қалпына келтіру процедуралары: жүзу, монша, кинезиотейпинг, тыныс алу жаттығулары, жарыстардан және ауыр жаттығулардан кейін қалпына келтіру процедураларына жоспарлы қатысу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Кіші топтарды басқару, шеберлік сыныптарын өткізу, ресми жарыстарда судьялық ету. "Спорт төрешісі" немесе "Жетекші жаттықтырушы" біліктілігін алу үшін дайындық.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылының соңына дейінгі норматив				Норматив свйше года обучения			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	3 0 метрге жүгіру	секунд	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен көп	0	7,5-тен көп	0	6,7-ден көп	0	6,8-ден көп	0
1.2.	3×10 м Қайталмалы жүгіріс	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден көп	0	11,3-тен көп	0	10,0-дан көп	0	10,9-дан көп	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп, орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-нан аз	0	120-дан аз	0	110	0

Оқу-жаттығу топтары, спорттық шеберлікті жетілдіру топтары және жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Осы дайындық кезеңдері үшін норматив спорт түрі / пәні бойынша ақпараттық сипатта көрсетіледі.

Спорт түрінде әртүрлі пәндер болған жағдайда, ауыспалы норматив әрбір пән бойынша жеке көрсетіледі.

№ р/с	Жаттығулар	Өлшер бірлігі	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденге тіреліп , қолды бүгу және жазу	қайталау саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5-тен аз	0	5-тен аз	0
2. Арнайы дайындық нормативтері						
2.1.	Гимнастикал ы қ орындықтың үстінде тұрып , алға еңкею (орындық деңгейінен өлшенеді)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0

Ескерту: Ең жоғары мүмкін балдардың 70%-ынан төмен жинаған спортшы келесі кезеңге өткізілмейді, ал 3 рет сәтсіз тапсырудан кейін шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Қамшы	Дана	20
2	Тұсау тізгін (трэнзель)	Дана	10
3	Ер-тұрман жинағы (астары – тебінгі, тартпа, екі құйысқан бау, екі үзенгі, жабу, вальтран)	Дана	10
4	Резеңке тізгін	Дана	10
5	Тағалаушының құрал-сайман жинағы	Жиынтық	5
6	Жүгенқорда (корда)	Дана	10
7	Жамбы атуға арналған нысаналар	Жиынтық	6
8	Жамбы атуға арналған садақ	Дана	20
9	Жамбы атуға арналған карбон жебелер	Дана	2000
10	FLU-FLU жеңіл жебелері	Дана	500
11	Жылқы тасымалдау көлігі	Дана	1
12	Жамбы атуға арналған лазерлік таймер	Дана	2
13	Жамбы атуға арналған-жылқылар	Бас	5

14	Жебе ұштары	Дана	20
15	Саусак қорғағыш (на пальчник)	Дана	20
16	Қолғап-қорғағыш (краги)	Дана	20
17	Резеңке тартқыш жгут	Дана	30
18	Жебенің қауырсындары	Дана	2000
19	Жебенің құйрықшалары	Дана	2000
20	Жебе қорамсағы	Дана	20
21	Садаққа арналған тасымалдау қап/кейс	Дана	20
22	Қауырсын жапсыратын арнайы құрал	Дана	10
23	Атуға арналған оқ қалқан (изолоннан)	Дана	100

Спорттық жабдықпен қамсыздандыру

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Резеңке етік	Жұп (2 Дана)	1
2	Серпімді бриджи	Дана	1
3	Дулыға	Дана	1
4	Салтанатты форма	Дана	1
5	Жаттығу формасы	Дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 107 қосымша

Аударыспақ бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – аударыспақ бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында аударыспақ спорты бойынша спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді. Бұл дайындық сапасы мен нәтижелерінің бірыңғай стандарттарына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл аударыспақ спорты бойынша спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, Бұл спортшылардың дайындығының деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін жүйелі түрде талдауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарт аударыспақ спорты бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасына сапалы резерв қалыптастыра отырып, болашағы зор спортшыларды және спорттық аттарды ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу барысында ұлттық ат спортының халықаралық талаптары мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды дайындаудың заманауи талаптарға сай болуын қамтамасыз етіп, олардың халықаралық жарыстарда табысты өнер көрсетуіне ықпал етеді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	5	8	416
	АД – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248
	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	2	28	1456

	ЖСШТ	2	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/ 9-14жас	Дайындық кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшының жеке жаттығу жосжұпына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер/15-17 жас			
	Жастар/18-20 жас			
	Ересектер 21 жастан			
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
	АД – 1	0	0	0		
	АД – 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	10 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін	7 күнтізбелік күнге дейін		

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	12 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралардың жосжұпына сәйкес жылына екі рет, 2 күн мерзімде	
	ОЖТ – 3	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 1	16 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	16 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	7 күнтізбелік күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/ 9-14жас	12 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	Жасөспірімдер /15-17 жас	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	Жастар/18-20 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	Ересектер 21 жастан	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша						

жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара лық	республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республик алық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт			

қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры			

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер

Жарыстың түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Балалар 9-14 жас		Жасөспірімдер 15-17 жас		18 жас және жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	9	36	9	36
Республикалық турнирлер	-	-	9	36	9	36
Р е с м и облыстық жарыстар	-	-	-	-	9	36
Р е с м и республикалық жарыстар	-	-	-	-	9	36
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	6	24

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төрешісі
Аудандық турнирлер	10	9	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	5	2	-	-
Республикалық турнирлер	10	5	2	2	-

Ресми облыстық жарыстар	10	5	3	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	10	5	5	2	1

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	65	Білім алушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар
Техникалық, Тактикалық дайындық	15	Білім алушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Қарсыластың ерекшеліктері мен аударыспақ кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Шынығу туралы білім мен негізгі ережелер. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі

		ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	55	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін үйрену және жарыс қызметін бағалау біліктілігін арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	45	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.)
		Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті

Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Осы спорт түрінің техникасын жеке ерекшеліктерді ескере отырып терең меңгеру; көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті қалыптастыру
Теориялық, психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, аударыспақ тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Оқу-жаттығу сабағының конспектісін міндеттеріне сәйкес құрастыру; Тәлімгер болып жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Жылдам реакцияны дамыту үшін және күштің төзімділігін дамытуға арналған, вестибулярлық аппарат үшін икемділікке арналған жаттығулар, тірек дайындық жаттығулары (тіректі қолда, еденде ұстау және т.б.)
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Спорттық аттардың дайындықтағы жақсы және әлсіз жақтарын зерттеу. Жарыс барысында, жарыс тактикасын меңгеру және жетілдіру
		Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың

Теориялық, психологиялық дайындық	10	рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Спорттағы допинг туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары жетістіктер спортына әсері туралы ең маңыздысы. Оқу-жаттығу сабақтарының шарттары мен ұйымдастырылуына, сондай-ақ спорттық жарыстарды өткізу шарттарына байланысты білім алушыларды дайындау "аударыспақ" спорт түрінің спорттық пәндері бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескеретін қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтау негізінде жүзеге асырылады

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Рапорт құру, беру, саптық және реттік жаттығулар өткізу үшін спорт түрінде қабылданған терминологияны және командалық тілді меңгеру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	15	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық сондай-ақ жарыс жағдайына байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, аударыспақ тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жеке тұлға жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту, жас әріптестермен бірге күрес жүргізуді жетілдіру мақсатында. Сондай-ақ, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалау біліктілігін арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	20	Қарсыласқа психологиялық ықпал ету әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды барынша пайдалану және қарсыластың кемшіліктерін тиімді қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін дайындау: жаттығу бөлімі, негізгі және қорытынды бөлімдер үшін; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту

Техникалық, Тактикалық дайындық	25	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру жағдайын ескере отырып жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Өз бетінше күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыстық жүктемелерді есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы өнер көрсетулерді талдау
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жоғары жетістіктер спортында маңызды жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты,

		сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі қыздыру жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа білім алушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, жас топтағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: Физикалық күш: арқан, турник пен бруссы, гантельмен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, қайталап жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік: шеңберлі жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерде жүгіру; Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, сауна
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	Жылдамдықты дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, кермедегі статистикалық жаттығулар, кермедегі тартулар, тәждік әдістер техникамен жұмыс, көпір арқылы жүгіру, қарсыласты тепе-теңдіктен шығаруға арналған жаттығулар
Техникалық, Тактикалық дайындық	30	Техниканы жетілдіру, жеке стильді дамыту. Кейбір тактикалық әрекеттерді меңгеру және егжей-тегжейлі көрсету. Ат үстінде колды жерге тигізгенге дейін оңға және солға иілу мен еңкеюді игеру
		Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Ерік-жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті

Теориялық, психологиялық дайындық	5	тәрбиелеу (организмді қалпына келтіру туралы лекциялар мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика, тамақтану және ұйқы режимін сақтау туралы әңгімелер, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар)
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ұлдар	Бағалау*	Ұлдар	Бағалау*
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	6,2	10
			7,3	5	6,7	5
			7,3 астам	0	6,7 астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	10,0	10	9,5	10
			10,8	5	10,0	5
			10,8 астам	0	10,0 астам	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы тұрған орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	125	10
			115	5	120	5
			115 кем	0	120 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дайындықтың осы кезеңдері үшін норматив спорт / пән үшін ақпараттық түрде көрсетіледі

Спорт түрінде әртүрлі пәндердің болуы кезінде аударма нормативі әрбір пән үшін көрсетіледі

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтері	
			Ұлдар	Бағалау*

1.Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
2.Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
2.1.	Гимнастикалық орындықта тұрған қалыптан алға еңкею, орындық (орындық деңгейінен)	см	+2	10
			+1	5
			+1 кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне ауыстырылмайды және 3 сәтсіз әрекеттен кейін оқудан шығарылуы тиіс.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық мүкәммал мен жабдықтар

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық аттар алу	дана	Топтың санына байланысты
2	Спорттық резенке (Жгут)	дана	1
3	Ертоқым	жиынтық	1
4	Атқа мінуге арналған етік	жұп	1
5	Секіртпе	дана	1
6	Гантель	жиынтық	1
7	Гір	жиынтық	1
8	Штанга	жиынтық	1
9	Штанганың тіреуі	жиынтық	1
10	Штанганың орындығымен тіреуі	дана	1
11	Шведтік қабырға	дана	1
12	Хронометр (секундомер)	дана	1
13	Электронды табло	дана	1
14	Видеокамера	дана	1
15	Нығыздалған доп	дана	1
16	Тренажер	дана	1
17	Арқан	дана	1
18	Белбеу	дана	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық бас киім (каска)	дана	1
2	Табиғи материалдан жасалған ұлттық шапан	дана	1
3	Спорттық костюм	жиынтық	1
4	Жылы спорттық костюм	жиынтық	1
5	Желден қорғайтын костюм	жиынтық	1

6	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	жұп	1
7	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
8	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
9	Жилет	дана	1
10	Ұлттық бас киім	дана	1
11	Спорттық кроссовкалар	жұп	1
12	Теріден жасалған ұлттық етік	жұп	1
13	Қолға тағатын қалқан (крага)	дана	1
14	Зығырдан (льна) жасалған жиде/көйлек	дана	1
15	Ақ спорттық шалбар (жаттығуларға арналған)	жұп	
16	Рюкзак	дана	1
17	Кроссовкалар	жұп	1
18	Спорттық сөмке	дана	1
19	Сланец (жазғы ашық аяқ киім)	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 108 қосымша

Асық ату бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Асық ату спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - асық ату спорты бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында асық ату спорты бойынша спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді. Бұл дайындық сапасы мен нәтижелерінің бірыңғай стандарттарына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл асық ату спорты бойынша спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, Бұл спортшылардың дайындығының деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін жүйелі түрде талдауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарт асық ату спорты бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық командасына сапалы резерв қалыптастыра отырып, болашағы зор спортшыларды ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу барысында асық ату халықаралық талаптары мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды дайындаудың заманауи талаптарға сай болуын қамтамасыз етіп, олардың халықаралық жарыстарда табысты өнер көрсетуіне ықпал етеді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352

клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСПТ	4	32-36	1664-1872
	клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСПМ)	Балалар 7-10 жас	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшының жеке жаттығу жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер 11-13 жас			
	Жеткіншектер 14-16 жас			
	Жастар 17-20 жас			
	Ересектер 21 жастан			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Ескерту
	АДТ – 1	0	0	0	0	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	10 күнт күнге дейін	10 күнт күнге дейін	7	2	
	ОЖТ – 2	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	СЖТ – 1	16 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	12 күнге дейін	5	
	СЖТ – 2	18 күнт күнге дейін	16 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	5	
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
	ЖСШТ	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Клубтар/секциялар	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	7 күнге дейін	5	
	Балалар/7-10 жас	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жасөспірімдер/11-13 жас	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жеткіншектер / 14-16 жас	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жастар/17-20 жас	18 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
Спорт федерациялары	Ересектер 21 жастан	21 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	

әскери-қолдан балы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді		

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	2	4	3	3	2	4
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5

секциялар ы)	Клубтар/ секциялар	Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес	
Мектеп-ин тернат-кол леджер	Барлық кезенде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстард ы ң , республик алы қ маңызы б а р қалаларды ң және астананың командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО , жаттығу орталықта р ы , ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)			
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын		Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес	

ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары			
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс			

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Балалар 7-10 жас		Кіші жасөспірімдер 11-13 жас		Жасөспірімдер 14-16 жас		Жастар 17-20 жас		Ересектер 21 жастан		Ардагерлер 45 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми облыстық жарыстар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми республикалық	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15		9

ы қ жарыс тар											3	
Халық аралық жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Балалар 7-10 жас		К і ш і жасөспірімдер 11-13 жас		Жасөспірімдер 14-16		Жастар 17-20 жас		Ересектер 21 жастан		Ардагерлер 40 жастан жоғары	
	Жиын- ы қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын- тық саны	Медал ь-дар саны	Жиын- тық саны	Медал ь-дар саны	Жиын- ы қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын- тық саны	Медал ь-дар саны	Жиын- ы қ саны	Медал ь-дар саны
Облыс тық турнир лер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Респуб ликал ы қ турнир лер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми облыст ы қ жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Халық аралық жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс Түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші

Аудандық турнирлер	15	5			
Облыстық турнирлер	15	5			
Республикалық турнирлер	20	10	5	5	
Ресми облыстық жарыстар	20	10	5	5	
Р е с м и республикалық жарыстар	20	10	5	5	

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.);
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	40	Ойын кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық дайындық	10	Оқушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Ойын кезіндегі тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Асық ату спорты туралы түсінік. Асық ату спортының тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Асық ату спортының негізгі ережелері. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу.
		Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	ШАМАМЕН % ҚАТЫНАСЫ	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың тандалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық дайындық	45	Асықты ұстау, шиіру, қағу, ату әдістерін жетік меңгеру арқылы техникалық әдістер мен әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану
Тактикалық дайындық	10	Ойын барысындағы тактикалық әдіс-тәсілдерді меңгеру;
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.).

Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	Тандалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	45	Саканы дұрыс ұстап, шиіріп ату тәсілдерін жетілдіру; Алыстан, шеңберден ату тәсілдерін бекіту; Бес асық ойыны кезінде жаттығуларды дұрыс орындау тәсілін меңгеру;
Тактикалық дайындық	11	Асық ату, бес асық спортындағы ойын тактикасының негіздерін үйрету..
Теориялық, психологиялық дайындық	8	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, ойын тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Асық ату, бес асық терминологияларын дұрыс түсіну және практикада қолдана білу;
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күшті төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратының икемділігін арттыруға арналған жаттығулар, тепе-теңдікті даярлауға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолда тұру, еденде тұру және т.б.).
Техникалық дайындық	43	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтағы күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау;

Тактикалық дайындық	12	Жарыс кезіндегі ойын тактикасын меңгеру және жетілдіру.
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	43	Асық ату, бес асық спортының техникалық элементтерді жетілдіру. Конге тігілген кеней асықтарды қашықтан ату, шеңберден ату, бес асық жаттығуларын дұрыс орындауды жетілдіру;
Тактикалық дайындық	15	Ойынның тактикалық комбинацияларын құруды жетілдіру және ойыншының жеке ойын стилін қалыптастыру;
Теориялық, психологиялық дайындық	11	Оқу-жаттығу сабақтарының ұйымдастырылу шарттары мен спорттық жарыстарды өткізу жағдайларына байланысты, оқушыларды дайындау спорттық дайындықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескере отырып, қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтауға негізделеді.

		Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорттағы допингті және ең бастысы оның спортшыларға, қоғамға және жоғары нәтижелі спортқа тигізетін салдарын түсіну. Құрастыру, есеп беру, жаттығу және қалыптасу жаттығуларын өткізу үшін спортта қабылданған терминология мен командалық тілді меңгеру;
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	41	Асық ату кезіндегі ату жылдамдығы мен дәлдігін жетілдіру тәсілдерін дамыту; Әр ойыншының ойнау стиліне қарай жеке дамыту жаттығуларын жетілдіру;
Тактикалық дайындық	17	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, қарсыластың тактикалық жоспарларын алдын ала көру, өз әрекеттерінің және қарсыластың әрекеттерінің нәтижелерін болжау, сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті. Жарыс кезіндегі ойын барысын модельдеу арқылы тактикалық тәсілдерді жетілдіру.
		Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті

Теориялық, психологиялық дайындық	11	қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалау біліктілігін арттыру.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	42	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық дайындық	22	Жарыс кезіндегі ойын барысын модельдеу арқылы тактикалық тәсілдерді жетілдіру.
Теориялық, психологиялық дайындық	11	Қарсыласқа психологиялық ықпал ету әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды барынша пайдалану және қарсыластың кемшіліктерін тиімді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін дайындау: жаттығу бөлімі, негізгі және қорытынды бөлімдер үшін; бастапқы

		дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	38	Әр ойыншының ерекшеліктерін ескере отырып, жеке техникалық тәсілдерді бойына сіңіру, ойын ережесіне сәйкес шеберліктерін дамыту;
Тактикалық дайындық	26	Жаттықтырушының талаптарымен орындалатын тактикалық тәсілдерді орындау және жетілдіру;
Теориялық, психологиялық дайындық	11	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Тәуелсіз түрде күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыстық жүктемелерді есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы өнер көрсетулерді талдау.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекке қабілеттілігін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.

Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	Тандалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық дайындық	32	Асық ойынына қажетті шыдамдылық, жылдамдық, шапшаңдық қабілеттерін жетілдіру техникасын қалыптастыру;
Тактикалық дайындық	32	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, қарсыластың тактикалық жоспарларын алдын ала көру, өз әрекеттері мен қарсыластың әрекеттерінің нәтижелерін болжау, сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілетін дамыту;
Теориялық, психологиялық дайындық	13	Жоғары жетістіктер спортында маңызды жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі қыздыру жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа оқушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, жас топтағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені:

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	Физикалық күш: арқан тарту, керме мен қоссырық, тренажер, фитнес, батпантаспен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, қайталап жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік: айналмалы жаттығулар, жүзу, кросс, кедергілермен жүгіру; Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, монша.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	. Иық бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар кешені: ➤ Батпантаспен арнайы жаттығулар; ➤ Резеңкемен жаттығу жасау; ➤ Созылу жаттығулары; ➤ Еденде жатып қолды бүгіп, жазу;
Техникалық дайындық	32	Асық ату спортында сақаны шиіріп ату, бес асықта асықты қағып алу тәсілдерін жетілдіру, жеке стильді қалыптастыру. Асық ату стильдерін меңгеру және нақтылау, нысандарға ату, қашықтыққа ату.
Тактикалық дайындық	34	Қарсыласымен ойнау тактикалық жоспарын құру арқылы ойын стратегиясын жетілдіру және қорытындылап, талдау;
Теориялық, психологиялық дайындық	13	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Ерік-жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (финалдық кездесулерден кейін организмді қалпына келтіру туралы лекциялар мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика, тамақтану және ұйқы тәртібін сақтау туралы әңгімелер, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар).

Қалпына келтіру шаралары	10	Массаж, бассейн, монша, белсенді демалыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу.
Барлығы	100 %	-

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық тобы үшін 7-10 жас (ұлдар)

Бақылау жаттығулары түрі	Бағасы, ұпайы	7 жас	8 жас	9 жас	10 жас
20 метрге жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	4,9-5,0
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
Гимнастикалық орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 15 с	5	8	11	14	16
	4	7	10	13	15
	3	6	9	11	13
	2	5	8	10	12
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	120	130	140	150
	4	119-115	129-125	139-135	149-145
	3	114-110	124-120	134-130	144-140
	2	109-105	119-115	129-125	139-135
Еденде жатып қолды бүгіп, жазу	5	5	7	9	10
	4	4	6	8	9
	3	3	5	7	8
	2	2	4	6	7
3 X 10 м, қайталап жүгіру	5	9,5	9,0	8,5	8,0
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	8,1-8,5
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	8,6-9,2
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	9,3-10,30
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	1180
	4	779-730	879-840	939-890	1179-1080
	3	729-690	839-800	889-840	1079-1000
	2	689-650	799-760	839-790	999-960
Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лақтыру	5	350	370	420	470
	4	300	315	370	420
	3	205	200	265	315
	2	200	195	260	300

7-10 жас (қыздар)

Бақылау жаттығулары түрі	Бағасы, ұпайы	7 жас	8 жас	9 жас	10 жас
20 метрге жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,0-5,1
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,2-5,3
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,4-5,5
Гимнастикалық орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 15 с	5	8	11	14	18
	4	7	10	13	16
	3	6	9	11	13
	2	5	8	10	12
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	120	130	140	150
	4	119-115	129-125	139-135	149-145
	3	114-110	124-120	134-130	144-140
	2	109-105	119-115	129-125	139-135
Еденде жатып қолды бүгіп, жазу	5	5	7	9	11
	4	4	6	8	10-9
	3	3	5	7	8-7
	2	2	4	6	6-5
3 X 10 м, қайталап жүгіру	5	9,5	9,0	8,5	8,3
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	8,4-9,0
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	9,1-9,9
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	10,0-11,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	1150
	4	779-730	879-840	939-890	1149-1070
	3	729-690	839-800	889-840	1069-980
	2	689-650	799-760	839-790	979-920
Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лақтыру	5	300	345	395	440
	4	255	290	350	390
	3	170	180	255	270
	2	165	175	250	260

11-13 жас (ұлдар , қыздар)

Бақылау жаттығулар ы түрі	Бағасы, ұпайы	ұлдар			қыздар		
		11 жас	12 жас	13 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5	5,1	5,0	4,8	5,5	5,4	5,3
	4	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Гимнастика л ы қ орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 30 с	5	40	45	50	38	43	48
	4	39-38	44-43	49-48	37-36	42-41	47-46
	3	37-36	42-42	47-45	35-33	40-38	45-43
	2	35-34	41-40	44-42	32-31	37-36	42-40

Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	175	185	195	160	170	180
	4	174-170	184-180	194-190	159-155	169-165	179-175
	3	169-165	179-175	189-185	154-150	164-160	174-170
	2	164-160	174-170	184-180	149-145	159-155	169-165
Еденде жатып қолды бүгіп , жазу	5	19	22	35	12	13	14
	4	18-17	21-20	34-33	11-10	12-11	13-12
	3	16-15	19-18	32-31	9-8	10-9	11-10
	2	14-13	17-16	30-29	7-6	8-7	9-8
3X10 м, қайталап жүгіру	5	7,7	7,6	7,5	8,0	7,9	7,8
	4	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1220	1320	1400
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1079-980	1119-1019	1199-1000
Нығыздалға н 1 кг допты желкеден асыра лақтыру	5	480	558	610	480	535	600
	4	430	490	540	420	470	510
	3	320	365	390	300	350	330
	2	310	360	385	295	345	320

14-16 жас (ұлдар, қыздар)

Бақылау жаттығулар ы түрі	Бағасы, ұпайы	ұлдар			қыздар		
		14 жас	15 жас	16 жас	14 жас	15 жас	16 жас
30 метрге жүгіру	5	4,4	4,4	4,4	5,2	5,1	5,0
	4	4,5-4,6	4,5-4,6	4,5-4,6	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5
	3	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0
	2	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5
Гимнастика л ы қ орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 45 с	5	75	80	84	75	78	81
	4	74-71	79-78	83-80	74-73	77-73	80-76
	3	70-69	77-75	79-74	72-71	72-68	75-71
	2	68-65	74-72	73-70	70-69	67-64	70-66
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	210	220	230	190	200	210
	4	209-205	219-215	229-225	189-185	199-195	209-205
	3	204-200	214-210	224-220	184-180	194-190	204-200
	2	199-195	209-205	219-215	179-175	189-185	199-195
Б и і к кермеде тартылу (рет)	5	6	7	8	16	18	20
	4	5	6	7	15-14	17-16	19-18
	3	4	5	6	13-12	15-14	17-16
	2	3	4	5	11-10	13-12	15-14
3X10 м, қайталап жүгіру	5	7,3	7,2	7,0	7,8	7,7	7,6
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4

5 мин үздіксіз жүгіру	5	1520	1600	1630	1460	1500	1520
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1459-1360	1499-1400	1519-1450
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1359-1260	1399-1300	1449-1380
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1259-1160	1299-1200	1379-1300
Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лақтыру	5	735	790	890	590	620	655
	4	645	700	800	500	560	585
	3	465	520	630	345	435	445
	2	460	515	625	340	430	440

17-20 жас (ұлдар , қыздар)

Бақылау жаттығулар ы түрі	Бағасы, ұпайы	ұлдар			қыздар		
		17-18 жас	19 жас	20 жас	17-18 жас	19 жас	20 жас
30 метрге жүгіру	5	4,4	4,2	4,0	4,9	5,0	5,0
	4	4,5-4,6	4,3-4,5	4,1-4,4	5,0-5,2	5,1-5,3	5,1-5,3
	3	4,7-4,8	4,6-4,8	4,5-4,7	5,3-5,5	5,4-5,8	5,4-5,8
	2	4,9-5,0	4,9-5,2	4,8-5,0	5,6-6,0	5,9-6,0	5,9-6,0
Гимнастика л ы қ орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 45 с	5	86	88	89	84	85	86
	4	85-83	86-85	88-86	83-79	84-82	85-83
	3	82-81	84-80	85-81	78-74	81-78	82-79
	2	80-78	79-75	80-74	73-69	77-73	78-70
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	240	242	245	220	222	225
	4	239-235	241-238	244-240	219-215	221-219	224-220
	3	234-230	237-234	239-235	214-205	218-215	219-215
	2	229-225	230-220	230-225	204-200	214-210	214-210
Биік кермеде тартылу ұлдар (рет) Еденде жатып қолды бүгіп-жазу қыздар (рет)	5	10	12	16	22	24	25
	4	9	10	14	21-20	23-22	24-23
	3	8	9	12	19-18	21-20	22-21
	2	7	8	10	17-16	19-17	20-19
3X10 м, қайталап жүгіру	5	6,8	6,7	6,6	7,5	7,4	7,3
	4	6,9-7,2	6,8-6,9	6,7-7,0	7,6-7,9	7,5-7,6	7,4-7,5
	3	7,3-7,6	7,1-7,5	7,1-7,5	8,0-8,9	7,8-7,9	7,6-7,7
	2	7,7-7,8	7,6-7,9	7,6-8,0	9,0-9,3	8,0-8,3	7,8-8,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1650	1700	1750	1530	1550	1600
	4	1649-1570	1699-1600	1749-1650	1529-1440	1549-1480	1599-1580
	3	1569-1470	1599-1480	1649-1580	1439-1370	1479-1450	1579-1540
	2	1469-1360	1479-1400	1579-1500	1369-1290	1449-1400	1539-1500
Нығыздалған 1 кг допты	5	900	950	970	750	770	800
	4	850	900	950	720	750	780
	3	800	850	900	700	725	750

желкеден асыра лақтыру	2	780	800	850	695	700	725

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Жаттығулар атауы	Жаттығуды орындау мөлшері	Жаттығуды бағалау
Алғашқы даярлау топтары (адт оқу жылы 1 жыл)		
Спортшы көндегі асыққа шеңберден (3 метрлік) 7 рет ату	3 рет тигізу	5
	2 рет тигізу	4
	1 рет тигізу	3
Шеңбердегі (3 метрлік) "Бес табанды" 7 рет ату. Шеңбердегі "Бес табанды" оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет тигізу	5
	2 рет тигізу	4
	1 рет тигізу	3
Көн сызығымен бірде оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы 7 рет ату "Параллель" ату	3 рет тигізу	5
	2 рет тигізу	4
	1 рет тигізу	3
Бес асықта 3-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	3 жаттығу 3 рет орындау	5
	3 жаттығу 2 рет орындау	4
	3 жаттығу 1 рет орындау	3
Бес асықта 4-ші жаттығудан 5-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	5 жаттығу 3 рет орындау	5
	4-5 жаттығу 2 рет орындау	4
	5 жаттығу 1 рет орындау	3
Бес асықта 6-шы жаттығудан 7-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	7 жаттығу 3 рет орындау	5
	6-7 жаттығу 2 рет орындау	4
	7 жаттығу 1 рет орындау	3
Алғашқы даярлау топтары (адт оқу жылы 1 жылдан жоғары)		
Спортшы көндегі асыққа шеңберден (3 метрлік) 7 рет ату	3 рет тигізу	5
	2 рет тигізу	4
	1 рет тигізу	3
Шеңбердегі (3 метрлік) "Бес табанды" 7 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	5 рет тигізу	5
	4 рет тигізу	4
	3 рет тигізу	3
Көн сызығымен бірдей жатқан оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама - қарсы 7 рет ату "Параллель" ату	3 рет тигізу	5
	2 рет тигізу	4
	1 рет тигізу	3
Бес асықта 8-ші жаттығудан 9-шы жаттығуға дейін мүдірмей орындау	9 жаттығу 3 рет орындау	5
	8-9 жаттығу 2 рет орындау	4
	9 жаттығу 1 рет орындау	3
Бес асықта 10-шы жаттығудан 11-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	11 жаттығу 3 рет орындау	5
	10-11 жаттығу 2 рет орындау	4
	11 жаттығу 1 рет орындау	3
	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ)	5

Бес асықта 12-ші жаттығудан Ұпай қағу жаттығуына дейін мүдірмей орындау.	Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 1 жыл)		
Шеңбердегі (4 метрлік) "Бес табанды" 7 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Спортшы көндегі асыққа шеңберден (4 метрлік) 7 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей жатқан оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама - қарсы 7 рет ату "Параллель" ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 6-ші жаттығудан 7-ші жаттығуға дейін 3 рет мүдірмей орындау	7 жаттығуды 3 рет орындау 6-7 жаттығуды 2 рет орындау 7 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 7-ші жаттығудан 8-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	8 жаттығуды 3 рет орындау 7-8 жаттығуды 2 рет орындау 8 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 9-ші жаттығудан 10- шы жаттығуға дейін мүдірмей орындау	10 жаттығуды 3 рет орындау 9-10 жаттығуды 2 рет орындау 10-жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 2 жыл)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (4 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Шеңбердегі (4 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей жатқан оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама - қарсы ату "Параллель" ату 7 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 8-ші жаттығудан 9-шы жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	9 жаттығуды 3-рет орындау 8-9 жаттығуды 2 рет орындау 9 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 10-шы жаттығудан 11- ші жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	11 жаттығуды 3 рет орындау 10-11 жаттығуды 2 рет орындау 11 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 12-ші жаттығудан, Ұпай қағу жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ)	5

	Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 3 жыл)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (5 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару	5
	2 рет шеңберден шығару	4
	1 рет шеңберден шығару	3
Шеңбердегі (5 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару	5
	2 рет шеңберден шығару	4
	1 рет шеңберден шығару	3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату " Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару	5
	2 рет шеңберден шығару	4
	1 рет шеңберден шығару	3
Бес асықта 9-шы жаттығудан 10-шы жаттығуға дейін мүдірмей 3-мәрте орындау	10 жаттығуды 3 рет орындау	5
	9-10 жаттығуды 2 рет орындау	4
	10 жаттығуды 1 рет орындау	3
Бес асықта 11-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3-мәрте орындау	12 жаттығуды 3 рет орындау	5
	11-12 жаттығуды 2 рет орындау	4
	12 жаттығуды 1 рет орындау	3
Бес асықта ұпайды қағу жаттығуларын мүдірмей 3-мәрте орындау	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ)	5
	Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ)	4
	Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 3 жылдан жоғары)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (5 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару	5
	2 рет шеңберден шығару	4
	1 рет шеңберден шығару	3
Шеңбердегі (5 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару	5
	2 рет шеңберден шығару	4
	1 рет шеңберден шығару	3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату " Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару	5
	2 рет шеңберден шығару	4
	1 рет шеңберден шығару	3
Бес асықта 4-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	4-12 жаттығуды 3 рет орындау	5
	4-12 жаттығуды 2 рет орындау	4
	4-12 жаттығуды 1 рет орындау	3
Бес асықта 1-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	1-12 жаттығуды 3 рет орындау	5
	1-12-жаттығуды 2 рет орындау	4
	1-12 жаттығуды 1 рет орындау	3
Бес асықта 1-ші жаттығудан,Ұпай қағу жаттығуына дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	1-12 жаттығуды 3 рет орындау (150 ұ)	
	1-12 жаттығуды 3 рет орындау (140 ұ)	5 4

	1-12 жаттығуды 3 рет орындау (3 130 ұ)	3
Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (сжт оқу жылы 1 жыл,2 жыл,2 жылдан жоғары)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (5 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Шеңбердегі (5 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату " Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 8-ші жаттығудан 9-шы жаттығуға дейін мүдірмей орындау	9 жаттығуды 3 рет орындау 8-9 жаттығуды 2 рет орындау 9 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 10-шы жаттығудан 11-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	11 жаттығуды 3 рет орындау 10-11 жаттығуды 2 рет орындау 11 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 12-ші жаттығудан және ұпай қағу жаттығуына дейін 3 рет мүдірмей орындау	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	5 4 3
Жоғары спорт шеберлігі топтары (барлық кезең)		
d-5 м шеңбердің көн сызығында орналасқан 1 кенейді ату сызығынан 7 рет атып шеңберден шығару. Берілген уақыт 1мин 30сек.	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
d-5 м шеңбердің көн сызығында ортасында орналасқан 1 кенейді 6 м қашықтықтан 7 рет атып шеңберден шығару	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату " Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 4-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	4-12 жаттығуды 3 рет орындау 4-12 жаттығуды 2 рет орындау 4-12 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 1-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	1-12 жаттығуды 3-рет орындау 1-12 жаттығуды 2-рет орындау 1-12 жаттығуды 1-рет орындау	5 4 3
	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ)	5

Бес асықта 12-ші жаттығудан және ұпай қағу жаттығуына дейін мүдірмей орындау.	Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	4 3
Ескерту– ең аз ұпай саны – 20 ұпай		

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Асық ату спорты кілемі	жиынтық	6
2	Электронды табло	жиынтық	6
3	Тұғыр (марапаттауға)	дана	1
4	Кілемге тігілетін кеней асықтар	жиынтық	12
5	Хронометр (секундомер)	жиынтық	6
6	Видеокамера	жиынтық	6
7	Бес асық кілемшелері	жиынтық	12
8	Күшті жаттықтыру тренажері	дана	1
9	Жүгіру жолы (тренажер)	дана	1
10	Созылмалы резинке (жгут)	жиынтық	6
11	Секіртпе (скакалка)	дана	10
12	Гантелдер	жиынтық	12
13	Гір	жиынтық	2
14	Штанга	жиынтық	1
15	Штанга тірегі бар орындық	дана	1
16	Швед қабырғасы	дана	1
17	Жалаушалар (сары, көк түсті)	дана	2
18	Төрешілерге арналған стол	дана	4

Спорттық киім және құралдамен жабдықтау

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	дана	1
2	Спорттық костюм	дана	1
3	Жылы спорттық костюм	дана	1
4	Желден қорғайтын костюм	дана	1

5	Жарысқа арналған қызыл , көк түсті мата жеңқап (нарукавник)	дана	4
6	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
7	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
8	Жилет	дана	1
9	Ұлттық бас киім	дана	1
10	Спорттық бас киім	дана	1
11	Кроссовкалар	пар	1
12	Спорттық сөмке	дана	1
13	Сүлгі	дана	1
14	Слансы	пар	1
15	Сақалар	дана	12

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 109 қосымша

Самбо бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – самбодан спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Даярлықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АД Т– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ– 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664 - 1872
Клубтар/секциялар		Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың	15-16 жас аралығындағы жасөспірімдер	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	17-18 жас аралығындағы юниорлар			
	18-23 жас аралығындағы жастар			

командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	19-20 жас аралығындағы жастар
	Ересектер 18 жастан бастап
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына даярлау бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		

клубтары, спорт секциялары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шараларды ң Күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды
	ЖСШТ	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/ секциялар	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	15-16 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	17-18 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	19-20 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18-23 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18 жастан бастап	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық	15-16 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	17-18 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	19-20 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18-23 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18 жастан бастап	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		

спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	2	1	2
	ОЖТ – 2	1	2	2	2	1	2
	ОЖТ – 3	2	3	2	2	2	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	3	2	2	2	3
	СЖТ – 1	4	5	1	0	4	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)	СЖТ, ЖСШ	СЖТ және ЖСШ топтары талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықты		

ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

[illegible]

[illegible]

Халық аралық жарыстар		8	32	8	32	8	32	8	32	8	32

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	5	4	1		
Облыстық турнирлер	10	4	3	1	
Республикалық турнирлер	10	10	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	10	4	3	1	
Ресми республикалық жарыстар	10	5	5	4	3

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	38	Жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы негізгі физикалық қасиеттерді дамытады.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Күрес және соққылар элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән күш, төзімділік пен үйлестіруді дамытуға бағытталған.

Техникалық дайындығы	38	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, қолмен және аяқпен соққыларды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	8	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	-	
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	1	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене шынықтыруды тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	37	Жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы негізгі физикалық қасиеттерді дамытады.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Күрес және соққылар элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән күш, төзімділік пен үйлестіруді дамытуға бағытталған.
Техникалық дайындығы	37	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, қолмен және аяқпен

		соққыларды, сондай-ақ тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	8	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	1	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін жаттығу жарыстарына қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	2	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене шынықтыруды тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған: жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	23	Самбовкадан ұстау, лақтыру және партерде ұстау сияқты күрес элементтерін, қолмен және аяқпен соққылар мен тұншықтыру тәсілдері сияқты жекпе-жек элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған.

Техникалық дайындығы	33	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	13	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	3	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына жоспарлы қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	2	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін тұрақты медициналық тексерулер, сондай-ақ дене шынықтыру дайындығын тексеру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған: жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік.
		Самбовкадан ұстау, лақтыру және партерде ұстау сияқты күрес

Арнайы дене дайындығы (АДД)	23	элементтерін, қолмен және аяқпен соққылар мен тұншықтыру тәсілдері сияқты жекпе-жек элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған.
Техникалық дайындығы	33	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	13	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	3	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына жоспарлы қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	2	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін тұрақты медициналық тексерулер, сондай-ақ дене шынықтыру дайындығын тексеру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған: жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	23	Самбовкадан ұстау, лақтыру және партерде ұстау сияқты күрес элементтерін, қолмен және аяқпен соққылар мен тұншықтыру тәсілдері сияқты жекпе-жек элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған.
Техникалық дайындығы	30	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	16	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	4	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына үнемі қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	4	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу

		процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Самбода бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық дайындығы	27	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жектегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	18	Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу	4	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына үнемі қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	4	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
		Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аудару.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лақтыру, партерде ұстау, қолаякпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	25	Күрделі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	25	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	5	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
		Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер,

Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	5	қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аударыңыз.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лақтыру, партерде ұстау, қолаякпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	25	Күрделі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	25	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу

		мен стрессті және білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	5	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	5	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аударыңыз.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лактыру, партерде ұстау, қолаяқпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	23	Күрделі лактыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
		Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік

Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	28	ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	6	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	6	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аударыңыз.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	26	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лақтыру, партерде ұстау, қолаяқпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	20	Күрделі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен

		жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	30	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	6	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	6	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі			Бағалау
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар		
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері								
1.1.	30 м жүгіру	сек.	артық емес		артық емес			
			6,2	6,4	5,7	6,0		

1.2	1000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес		артық емес	
			6.10	6.30	-	-
1.3	1500 м жүгіру	мин. сек.	артық емес		артық емес	
			-	-	8.20	8.55
1.4	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	артық емес		артық емес	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
1.6	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес		кем емес	
			+2	+3	+3	+4
1.7	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7
1.8	Биік белтемірде тартылу	саны	кем емес		кем емес	
			2	-	3	-
1.9	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес		кем емес	
			-	7	-	9

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу	Бірлік өлшемдер	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	сек.	артық емес	
			10,4	10,9
1.2	1500 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			8,05	8,29
			артық емес	

1.3	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	8,7	9,1
1.4	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			160	145
1.5	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес	
			+5	+6
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	саны	кем емес	
			18	9
1.7	Биік белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			4	-
1.8	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			-	11
1.9	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	саны	артық емес	
			49	43

2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері

2.1	"Күрес көпірінде" айналу (5 рет солға және 5 рет оңға)	сек.	артық емес	
			15,0	18,3
2.2	Кілемде баспен тіреліп "күрес көпірінде" аударылып, бастапқы күйге оралу, 10 рет	сек.	артық емес	
			18,0	20,0
2.3	Жұбын 10 рет лақтыру (жамбас арқылы, алдыңғы аяқпен шалу, аяқты қағып (подхват), арқа арқылы)	сек.	артық емес	
			14,5	17,0

3. спорттық біліктілік деңгейі

3.1	спорттық даярлық кезеңінде оқу мерзімі (3 жылдан дейін)	Спорттық разрядтар: "1ші жасөспірімдік разряды", "2ші жасөспірімдік разряд", "3ші жасөспірімдік разряд"		
3.2	спорттық даярлық кезеңінде оқу мерзімі (3 жылдан астам)	Спорттық разрядтар: "1ші жасөспірімдік разряд", "2ші разряд", "3ші разряд"		

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығу	Бірлік өлшемдер	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
			артық емес	

1.1.	60 м жүгіру	сек.	8,2	9,6
1.2	2000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			8,10	10,00
1.3	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	артық емес	
			7,2	8,0
1.4	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			215	180
1.5	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес	
			+11	+15
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	кем емес	
			36	15
1.7	Биік белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			12	-
1.8	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			-	18
1.9	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	саны	кем емес	
			49	43
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері				
2.1	"Күрес көпірінде" айналу (5 рет солға және 5 рет оңға)	сек.	артық емес	
			15,0	18,3
2.2	Кілемде баспен тіреліп "күрес көпірінде" аударылып, бастапқы күйге оралу, 10 рет	сек.	артық емес	
			18,0	20,0
2.3	Жұбын 10 рет лақтыру (жамбас арқылы, алдыңғы аяқпен шалу, аяқты қағып (подхват), арқа арқылы)	сек.	артық емес	
			14,5	17,0
2.4	Жұбын кеуде арқылы 10 рет лақтырады	сек.	артық емес	
			17,0	20,0
3. спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	"Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер" спорттық разряд			

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Бірлік өлшемдер	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	100 м жүгіру	сек.	артық емес	
			13,4	16,0
1.2	2000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			-	9,50
1.3	3000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			12,40	-
1.4	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	кем емес	
			6,9	7,9
1.5	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			230	185
1.6	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес	
			+13	+16
1.7	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	саны	кем емес	
			42	16
1.8	Б и і к белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			14	-
1.9	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			-	19
1.10	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	саны	50	44
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері				
2.1	"Күрес көпірінде" айналу (5 рет солға және 5 рет оңға)	сек.	артық емес	
			15,0	18,3

2.2	Кілемде баспен тіреліп "күрес көпірінде" аударылып, бастапқы күйге оралу, 10 рет	сек.	артық емес	
			18,0	20,0
2.3	Жұбын 10 рет лақтыру (жамбас арқылы, алдыңғы аяқпен шалу, аяқты қағып (подхват), арқа арқылы)	сек.	артық емес	
			14,5	17,0
2.4	Жұбын кеуде арқылы 10 рет лақтырады	сек.	артық емес	
			17,0	20,0
3. спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	"Қазақстан Республикасының спорт шебері" спорттық атағы			

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы биіктіктегі штангалар	дана	2
2.	Спорттық шайнектер(6, 8 , 16, 24, 32 кг)	жинақ	2
3.	Гонг	дана	1
4.	Ақпараттық тақта	дана	1
5.	Айна (2х3 м)	дана	1
6.	Допты үрлеуге арналған ине	дана	5
7.	Өрмелеуге арналған арқан	дана	2
8.	Тартылатын арқан	дана	1
9.	Самбо кілемі (11х11 м)	жинақ	1
10.	Гимнастикалық сақиналар	жұп	1
11.	Массаж кушеткасы	дана	1
12.	Лонжа қолмен	дана	1

[illegible]

9.	м (дана білім - - 1 1 1 1 1 1 1 1	жаты ғу)	алуш ыға										
10.	Самбо ғ а арналғ а н бараба н жасты қшала ры (қызыл және көк)	жинақ	білім алуш ыға	-	-	1	1	1	1	2	0,5	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 110 қосымша

Бодибилдинг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Оның негізгі мақсаты - бодибилдинг бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі мақсаттары мен міндеттері:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытуға логикалық әрі тиімді жүйе құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	14	8	416
	АД – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ– 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу	АД – 1	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау		
	АД – 2			
	АД 2-ші оқу жылы			

орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ЖСШ	спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес	

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионатын а дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с п о р т мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері,	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ– 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес, ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігі белгілейді
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	АД – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	АД – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	АД 2-ші оқу жылы	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын						

ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)				Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ – 2	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ – 3	4	4	2	2	4	8
	ОЖТ 3-тен жоғары	4	4	2	2	4	8
	СЖ – 1	6	6	4	4	10	8
	СЖ – 2	6	6	4	4	10	8
	СЖ 2-ден жоғары	8	8	4	4	12	10
	ЖСШ	10	6	4	4	16	12
	Клубтар / секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың ,							

республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары мен ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамыту қызметін жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары.		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер мен әйелдер командалық (жұптық (аралас: еркек және әйел), аралас командалық (2 еркек және 2 әйел) жарыстар)

Жарыс түрлері	Балалық шақ, қыз/ұл (9-12 жас)		Жасөспірім шақ, қыздар/ұлдар (13-18 жас)		Жасөспірім жас, жасөспірімдер (19-23 жас)		Жастық шақ, Әйелдер/ерлер (24-26 жас)		Ересек жас, Әйелдер/ерлер (27 жастан бастап)	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	9	6	18	12	36	15	45	18	54
Республикалық турнирлер	3	9	8	24	15	45	18	54	30	90
Ресми облыстық жарыстар	3	9	8	24	15	45	18	54	20	60
Ресми республикалық жарыстар	5	15	10	30	18	54	20	60	40	120
Халықаралық жарыстар	10	30	15	45	25	75	25	75	50	150

Ескерту: Ресми жарыстарда ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрлері мен пәндер бойынша) әлем чемпионаттарында ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Спорт төрешісі
Аудандық турнирлер	8	1	-	-	-

Облыстық турнирлер	8	3	2	-	-
Республикалық турнирлер	5	5	5	1	-
Ресми облыстық жарыстар	8	3	3	-	-
Р е с м и республикалық жарыстар	4	4	8	3	1

Ресми облыстық жарыстар-облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар-республика чемпионаты, ҚР спартакиадасы, жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	45	Тартылу, ұзындыққа секіру, шалқасынан жатып аяқ көтеру, тік қолдағы планка, еденнен итерілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.
Жалпы дене дайындығы	30	
Арнайы дене дайындығы	15	
Техникалық дайындығы	25	Техниканы жетілдіру, жаттығулар техникасының негізгі элементтерін меңгеру. Дене бұлшықеттеріне, аяқ-қолға бағытталған жаттығуларды орындау, қозғалысты бақылау, тыныс алу, дене қалпы.
Тактикалық дайындығы	20	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық дайындығы	4	Әңгімелесу, дәрістер. Сабақтардың жалпы режимі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар.
Психологиялық дайындығы	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыс ережелерін оқу. Хаттамаларды жүргізу.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	40	Тартылу, ұзындыққа секіру, шалқасынан жатып аяқ көтеру, тік
Жалпы дене дайындығы	28	

Арнайы дене дайындығы	12	қолдағы планка, еденнен итерілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.
Техникалық дайындығы	45	Техниканы жетілдіру, жаттығулар техникасының негізгі элементтерін меңгеру. Дене бұлшықеттеріне, аяқ-қолға бағытталған жаттығуларды орындау, қозғалысты бақылау, тыныс алу, дене қалпы.
Тактикалық дайындығы	5	Тактикалық жаттығу әдістерімен жұмыс істеу
Теориялық дайындығы	5	Әңгімелесу, дәрістер. Спортшының күнделікті тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.
Психологиялық дайындығы	3	Мотивацияны, жаттығуға қызығушылықты арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Ережелер бойынша дәрістер, жарыстарда төреші болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	35	Тартылу, ұзындыққа секіру, шалқасынан жатып аяқ көтеру, тік қолдағы планка, еденнен итерілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы. Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту.
Жалпы дене дайындығы	24	
Арнайы дене дайындығы	11	
Техникалық дайындығы	45	Техниканы жетілдіру, жаттығу техникасының негізгі элементтерін меңгеру. Кеуде, аяқ, қол бұлшықеттеріне, қозғалысты басқаруға, тыныс алуға және дене қалпын сақтауға бағытталған жаттығуларды орындау.
Тактикалық дайындығы	10	Денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Теориялық дайындығы	5	Әңгімелесу, дәрістер. Спортшының күнделікті тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.
Психологиялық дайындығы	4	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Психологиялық дайындық негіздері
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт ережелерін практикалық және теориялық зерттеу және қолдану

Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	22	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік)
Арнайы дене дайындығы	12	
Техникалық дайындығы	43	Техниканы жетілдіру , негізгі және оқшаулаушы жаттығулар техникасының элементтерін меңгеру. Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптері. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығулар: аяқ, қол және дене. Қозғалысты бақылау және тыныс алу.
Тактикалық дайындығы	12	Денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Қалпына келтіру процесі.
Теориялық дайындығы	5	Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Шыңдау. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Күрделі жаттығу қиындықтарын жеңу үшін қажетті мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік)
Арнайы дене дайындығы	10	
Техникалық дайындығы	43	Техниканы жетілдіру, негізгі және оқшаулаушы жаттығулар әдістерін жетілдіру. Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқ, кеуде , арқа және иық белдеуі. Қозғалысты бақылау және тыныс алу.

Тактикалық дайындығы	15	Оқу бағдарламаларын, микро және макро циклдарды құру
Теориялық дайындығы	5	Әңгімелесу , дәрістер. Қазақстанда және бүкіл әлемде бодибилдингті дамытудың негізгі үрдістері. Жаттығу күнделігімен жұмыс. Командалық этика.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Күрделі жаттығу қиындықтарын жеңу үшін қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігерді дамыту. Эмоцияларды басқару және көшбасшылық қасиеттерді дамыту .
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Қалалық ресми жарыстарда төреші ретінде қатысу. Алаңдарды белгілеу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	13	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту. Денсаулықты жақсарту және жан-жақты физикалық даму.
Арнайы дене дайындығы	11	
Техникалық дайындығы	45	Техникамен жұмыс, негізгі және окшаулау жаттығуларының элементтерін жетілдіру. Оқу процесінің қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқтар, кеуде, иық белдеуінің артқы жағы. Қозғалысты бақылау және тыныс алу.
Тактикалық дайындығы	20	Жарыстарға дайындықтың тұтас көрінісін қалыптастыру (шарттар, режим, уақыт, эмоционалды және психологиялық атмосфера)
Теориялық дайындығы	6	Әңгімелесу, дәрістер. Оқу талаптары мен жұмыс жүктемелеріне қатысты мағыналы мотивациялар мен қолайлы көзқарастарды дамыту.
		Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Спорттық белсенділікке деген көзқарасты нығайту. Спортшыларда басым

Психологиялық дайындығы	2	болатын жеке қасиеттерді жақсарту, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік рух, кедергілерді жеңуге белсенді көзқарас, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік, зейінді басқару және қысыммен күресу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Ресми жарыстарда төреші, аға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	24	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жақсарту және дамыту Денсаулықты жақсарту және жан-жақты физикалық даму
Жалпы дене дайындығы	12	
Арнайы дене дайындығы	12	
Техникалық дайындығы	42	Техниканы жетілдіру, негізгі және оқшауланған жаттығулар әдістерін жетілдіру. Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқ, кеуде, арқа және иық белдеуі. Қозғалысты басқару.
Тактикалық дайындығы	20	Жарыстарға дайындық туралы тұтас идеяны құру және пайдалану (шарттар, режим, мерзімдер, эмоционалды-психологиялық атмосфера)
Теориялық дайындығы	6	Әңгімелесу, лекция. Оқу талаптары мен жүктемелеріне қатысты мағыналы мотивациялар мен қолайлы көзқарастарды дамыту.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Спорттық іс-шараларға деген берілгендікті нығайту. Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігерге және максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылысқа ие спортшыны дамыту.
	3	Төрешілік негіздерін игеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру. Бағалау

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		ережелері мен критерийлерін зерттеу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	24	Техникамен жұмыс, негізгі және оқшаулау жаттығуларының элементтерін жетілдіру. Оқу процесінің қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқтар, кеуде, иық белдеуінің артқы жағы. Қозғалысты бақылау. Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш пен төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы	10	
Арнайы дене дайындығы	14	
Техникалық дайындығы	38	Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқ, кеуде, арқа және иық белдеуі. Қозғалысты басқару.
Тактикалық дайындығы	25	Жарысқа дайындық туралы тұтас идеяны құру және пайдалану (шарттар, режим, тамақтану және калорияларды есептеу режимі, ақуыздар, майлар мен көмірсулар, мерзімдер, эмоционалды-психологиялық атмосфера).
Теориялық дайындығы	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу.
Психологиялық дайындығы	4	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді, мысалы, жалпы эмоционалдық тұрақтылықты, бәсекелестік сезімін және кедергілерді жеңудегі белсенділікті жақсарту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Қалалық жарыстарды хатшы және бас төреші ретінде бағалауға қатысу. Ережелер мен бағалау критерийлерін зерттеу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш, икемділік пен төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы	9	
Арнайы дене дайындығы	13	
Техникалық дайындығы	32	Жаттығулардың, жаттығу бағдарламалары мен циклдердің техникалық орындалу деңгейін арттыру (шарттар, күн режимі, тамақтану және калорияларды есептеу режимі, ақуыздар, майлар мен көмірсулар, мерзімдер, эмоционалды-психологиялық атмосфера).
Тактикалық дайындығы	32	Стратегиялық және тактикалық жоспарлау бәсекелестік форманы дамыту.
Теориялық дайындығы	6	Маусымаралық және жарыс алдындағы дайындық кезеңіндегі спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық дайындығы	5	Жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге деген ынтаны дамыту, адамгершілік және ерікті мінез қасиеттерін дамыту. Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, Бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі. Бағалау ережелері мен критерийлерін зерттеу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	20	Ең жоғары физикалық жағдайдың негізі ретінде физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
Жалпы дене дайындығы	8	
Арнайы дене дайындығы	12	
Техникалық дайындығы	32	Жаттығулардың, жаттығу бағдарламалары мен циклдердің техникалық орындалу деңгейін арттыру (шарттар, күн режимі, тамақтану және калорияларды есептеу режимі, ақуыздар, майлар мен көмірсулар, мерзімдер,

		эмоционалды-психологиялық атмосфера). Позинг жаттығулары.
Тактикалық дайындығы	34	Стратегиялық және тактикалық жоспарлау бәсекелестік форманы дамыту. Спортшының сахнадағы мінез-құлық тактикасы.
Теориялық дайындығы	6	Маусымаралық және жарыс алдындағы дайындық кезеңіндегі спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Жауапкершіліктің артуы, жоғары бәсекелестік мотивациясы, байыптылық және жауапкершілік жағдайларында стресске төзімділікті, сондай-ақ өзін-өзі талдау қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Басқа спортшылардың өнер көрсетулеріндегі қателерді анықтау және түзету. Жас спортшыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, оларды өткізу жүйелерін және есепті жүргізуді меңгеру. Командалық және жеке чемпионаттар мен матчтарға төрешілік ету.
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	1-ші оқу жылына дейінгі Норматив		Бір жылдан астам оқу нормативі	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	артық емес		артық емес	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес		кем емес	
			9	7	11	9
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см.	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
			кем емес		кем емес	

1.4	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	27	24	32	28
1.5	Еденде жатып қолды бұгу және созу	см.	кем емес 10	кем емес 5	кем емес 13	кем емес 7

Оқу-жаттығу кезеңіндегі топ үшін (спорттық мамандандыру кезеңі)

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер ұлдар)	(Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес	
			11	9
1.2	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			150	135
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес	
			32	28
1.4	Еденде жатып қолды бұғу және созу	рет саны	кем емес	
			13	7

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер ұлдар)	(Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	30 метрге жүгіру	секундтар	кем емес	
			5,7	5,9
1.2	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес	
			13	10
1.3	Еденде жатып қолды бұғу және созу	рет саны	кем емес	
			20	8

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер Ұлдар Жігіттер	Қыздар Бикештер Әйелдер
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	30 метрге жүгіру	секундтар	кем емес	
			5,5	5,8
1.2	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес	
			13	10
			кем емес	

	Бодибилинг												
1	Бояу	1 дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
2	Секундомер	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
3	Секіртпе	1 дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Ысқырық	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
5	Эспандер	1 дана	оқу тобы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Гантелидер	2 дана	адам	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
7	Зілтемір	1 дана	оқу тобы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
8	Зілтемір тірегі бар орындық	1 дана	оқу тобы	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
9	Электрондық таразы	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Электрондық табло	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
11	Төрешілерге арналған жалаушалар (қызыл, көк түстер)	1 дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	10	2
12	Бейнекамера	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 111 қосымша

Брейкинг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – брейкингтен спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	14	8	416
	АД - 2	12	10	520
	ОЖТ - 1	10	12	624
	ОЖТ - 2	10	14	728
	ОЖТ - 3	8	18	936
	ОЖТ – 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ– 2	5	26	1352
	СЖ – 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32-36	1664-1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар / 4-10 жасқа дейін қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер / 11-13 жасты қоса алғанда			
	Юниорлар / 14-15 жасты қоса алғанда			
	Жастар / 16-18 жасты қоса алғанда			
	Ересектер / 19 жас және одан жоғары			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына дайындау жөніндегі ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ - 1	0	0	0	0	
	АДТ - 2	0	0	0	0	
	ОЖТ - 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ - 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ - 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ жс. 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ - 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ - 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ жс.2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
					5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі анықтайды
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге	Балалар 4-10 жасқа дейін қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер 11-13 жасты қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар 14-15 жасты қоса алғанда	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	жастар/16-18 жасты қоса алғанда	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ересектер/19 жас және одан жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақыты ескерілмей белгіленген						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықарал ық	Республика лық	Аймақтық	Қалалық ж ә н е аудандық	Халықарал ы қ жарыстарға ОЖЖ	Республика л ы қ жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығ у процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с порт мектептері, интернаттар , жоғары	АДТ - 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ - 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ - 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ - 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ - 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ жс. 3	1	4	1	0	1	4
	СЖТ - 1	3	5	1	0	3	5

спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ - 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ жс.2	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернат-колледжер	Барлық кезеңдерде	Даярлау кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт							

түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер мен әйелдер (соло, дуэт, кіші команда, үлкен команда, мега команда)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар (4-10 жас)		Жасөспірімдер (11-13 жас)		Юниорлар (14-15 жас)		ЖАСТАР (16-18 жас)		ЕРЕСЕКТЕР (19 жастан бастап)	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Республикалық турнирлер	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Ресми облыстық жарыстар	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Ресми республикалық жарыстар	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128

Халықаралық жарыстар	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	5	-	-	-
Облыстық турнирлер	10	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	4	3	3	-
Ресми облыстық жарыстар	5	4	3	3	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15	10	5	5	5

Ескертпе: жарысқа қатысушылардың санына байланысты спорт төрешілерінің жалпы саны, сондай-ақ әрбір санат бойынша спорт төрешілерінің саны тиісті төрешілер алқасының шешімімен өзгертілуі мүмкін

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық даму. Басымдық-ептілік, үйлестіру, жылдамдық, жалпы даму жаттығулары, хореографиялық және гимнастикалық жаттығулар.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	40	Латынамерикалық бағдарламасы "Н-2" сынып: ча-ча-ча; Еуропалық бағдарламасы "Н-2" сынып; баяу вальс бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.

Тактикалық	10	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіргішпен секіру, үйлестіру баспалдақтарында. Дененің серпімділігін одан әрі дамыту үшін созылу белгілерінің әртүрлі түрлерін қосу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	45	Латынамерикалық бағдарламасы "Н-2" сынып: ча-ча-ча; Еуропалық бағдарламасы "Н-2" сынып; баяу вальс бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	10	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне орнатуды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Төзімділікті арттыру үшін қарқынды жаттығулар. Станокта жұмыс істеу тепе-теңдікті, тұрақтылықты және корпустың дұрыс және әдемі орналасуын одан әрі дамытуға көмектеседі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Латынамерикалық бағдарламасы "Н-2" сынып; самба, ча-ча-ча және Еуропалық бағдарламасы "Н-2" сынып; баяу вальс, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	11	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Би дақтары бойынша фигуралардың терминологиясын меңгеру және оны жаттығуда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	43	Латынамерикалық бағдарламасы "Е" сынып; самба, ча-ча-ча, джайв және Еуропалық бағдарламасы "Е" сынып; баяу вальс, вена вальсі, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту

		оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	12	"Е" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде би спортын дамытудың негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін және жарыстардағы бастапқы жағдайды басқара білуге үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Дене салмағын пайдалана отырып, күшті жаттықтыру. Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Латынамерикалық бағдарламасы "Д" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, джайв және Еуропалық бағдарламасы "Д" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	15	"Д" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топ серіктесінде техниканы орындаудағы қателерді анықтау және түзету.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, турнирге төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Латынамерикалық бағдарламасы "С" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв және Еуропалық бағдарламасы "С" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	17	"С" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. "С" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, Тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
1-ші ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, турнирге төзімділікті және жылдам күшті
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
Техникалық	42	Латынамерикалық бағдарламасы "В" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв және Еуропалық бағдарламасы "В" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	22	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар, ашық сыныпты билерінің латынамерикалық бағдарламасы

		бойынша спорттық би дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; ашық сыныпты билерінің еуропалық бағдарламасы: баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	26	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Күшті, жылдамдық-күштік қасиеттерді, жылдамдық және ойын төзімділігін қол жеткізілген деңгейде қолдау және одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығы үлесін өсіру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар, ашық сыныпты билерінің латынамерикалық бағдарламасы бойынша спорттық дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; ашық сыныпты билерінің еуропалық

		бағдарламасы: баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	32	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	7	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі ұстау және жағдайды өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу уәждемесін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Ойынды жетілдіру үшін база ретінде дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін қолдау.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	32	Жеке би стилін дамыту. Латынамерикасы бағдарламасы бойынша спорттық дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, дживе; еуропалық ашық спорттық би бағдарламаларында: баяу вальс, танго, Вена вальсі, баяу фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	34	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын құру. Нақты қарсыластарға жеке тактикалық жоспарлар жасау.
Теориялық	7	Қазақстан Республикасындағы және әлемде би спортын дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербес ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету білігі.
		Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері
(4-10 жас, ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	Қыздар			Ұлдар		
		4-5 жас	6-8 жас	9-10 жас	4-5 жас	6-8 жас	9-10 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Гимнастика л ы қ орындық арқылы 15 с бүйірмен секіру	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
3X10 м қайтармалы жүгіріс	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
3 метрлік аймақта козғалу	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(қыздар, 11-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас

1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(ұлдар, 11-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33

Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	3 2	12-11 10-9	16-15 14-13	19-18 17-16	32-31 30-29
3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5 4 3 2	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	1180 1179-1080 1079-1000 999-960	1280 1279-1180 1179-1080 1079-1000	1350 1349-1250 1249-1150 1149-1050	1450 1449-1330 1329-1200 1199-1070
3 метрлік аймақта қозғалу	5 4 3 2	20 19-18 17-16 15-14	22 21-20 19-18 17-16	24 23-22 21-20 19-18	25 24-23 22-21 20-19

(юниор қыздар, 14-15 жас), (жастар 16-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	5,2 5,1-5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	5,1 5,2-5,4 5,5-5,6 5,7-5,8	5,0 5,1-5,5 5,6-6,0 6,1-6,5	4,9 5,0-5,2 5,3-5,5 5,6-6,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5 4 3 2	75 74-73 72-71 70-69	78 77-73 72-68 67-64	81 80-76 75-71 70-66	84 83-79 78-74 73-69
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	190 189-185 184-180 179-175	200 199-195 194-190 189-185	210 209-205 204-200 199-195	220 219-215 214-205 204-200
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5 4 3 2	16 15-14 13-12 11-10	18 17-16 15-14 13-12	20 19-18 17-16 15-14	22 21-20 19-18 17-16
3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5 4 3 2	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	1460 1459-1360 1359-1260 1259-1160	1500 1499-1400 1399-1300 1299-1200	1520 1519-1450 1449-1380 1379-1300	1530 1529-1440 1439-1370 1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5 4 3 2	24 23-22 21-20 19-18	25 24-23 22-21 20-19	27 26-25 24-23 22-21	28 27-26 25-24 23-22

(юниор ұлдар 14-15 жас), (жастар 16-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Кермеде асырып тұрып тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады.

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

[illegible]

		жиынты қ және т.б.)	ктырушы, оқу тобы және т.б.)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1.	Бейсболка	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Жасғы спортты қ костюм	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Салтанатты спортты қ костюм	дана	спортшы	—	—	2	1	3	1	3	1	1	1
5.	Жаттығу кроссовкалары	жұп	спортшы	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1
6.	Салтанатты кроссовкалар	жұп	спортшы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Тізе жастықшалары	жұп	спортшы	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
8.	Шынтақ жастықшалары	жұп	спортшы	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
9.	Жаттығу футболкасы	дана	спортшы	2	1	2	1	4	1	4	1	1	1
10.	Футболка-по	дана		1	1	1	1	2	1	2	1	1	1

	л о салтан атты		спорт шы										
11.	Спорт тық шорты	дана	спорт шы	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
12.	Спорт тық бас киім	дана	спорт шы	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
13.	Спорт тық рюкзак	дана	спорт шы	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
14.	Спорт тық шұлы қтар	жұп	спорт шы	—	—	2	1	4	1	6	1	2	1
15.	Бұрал уға арналғ а н қалпа қ	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	-	-
16.	Жазғы жел қорғағ ыш	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Жылы куртка	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Жылы жилет	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Сүлгі	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Қолға п	жұп	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
21.	Жол сөмке сі	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Напул ьник тар	жұп	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Күнне н қорғай тын көзілді рік	дана	спорт шы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

	Жабдықтың атауы		

№ п/п	және спорттық жабдықтар	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1.	Видео жазуға және көруге арналған бейне техникасы	жинақ	1
2.	Айна 12х2 м	дана	1
3.	Музыкалық техника	дана	1
4.	Гимнастикалық секіргіш	дана	20
5.	Хореографиялық Станок 12 м	жинақ	1
6.	Гимнастикалық қабырға	дана	10
7.	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	5
8.	Брусья	дана	2
9.	Аяқ салмақтары	жинақ	20
10.	Қол салмақтары	жинақ	20
11.	Гимнастикалық орындық	дана	5
12.	Гимнастикалық орындық	дана	1
13.	Еден жабыны (паркет, паркет тақтасы, ламинат, сахналық пластик, масонит немесе синтетикалық - "линолеум" типі) (96 м2 бастап)	жинақ	80
14.	Гимнастикалық төсеніштер	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 112 қосымша

Пенчак силат бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – Пенчак Силат бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Пенчак Силат бойынша ҚР спорт түрлерінің тізіліміне бес пән кіреді. Олардың төртеуі (Тунгал, Регу, Ганда және Соло Креатив) демонстрациялық (контактсыз) және олар бойынша дайындық 7 жастан басталады. Тунгал - бұл толық контактілі пән (басқа соққы жасалмайды), ол бойынша даярлық 10 жастан басталады.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АД – 1	14	8	416
	АД – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936

мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ –3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ –2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32	1664
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	U-7-9			
	U-10-11			
	U-12-13			
	U-14-16			
	Ересектер 17-45			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстарға	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Кешенді медициналық	

	Дайындық кезеңі/жасы	дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 2	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 3	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ –3 жыл және одан жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ –2 жыл және одан жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ,	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-10-11	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-12-13	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-14-16	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	Ересектер 17-45	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		

ОРДО, ЖСШМ)					жылына 2 рет, 5 күн	
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	U-10-11	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-12-13	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-14-16	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	Ересектер 17-45	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара лық	Республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республик алық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ –3 жыл және одан жоғары	3	3	4	4	3	3
	СЖ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2	4	4	4	4	4	4

мектептері , барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялар ы)	СЖ –2 жыл және одан жоғары	4	4	6	6	4	4
	ЖСШ	6	6	6	6	4	4
	Клубтар/ секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-ин тернат-кол леджер	Барлық кезеңде	6	6	6	6	6	6
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстард ы ң , республик а лы қ маңызы б а р қалаларды ң және астананың командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО , жаттығу орталықта р ы , ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	U-10-11	3	5	6	6	6	6
	U–12-13	6	6	6	6	6	6
	U-14-16	6	4	4	4	8	4
	Ересектер 17-45	6	6	6	6	6	6
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы ж әне қызметтік- қолданбал							

икалық жарыста р	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Халықар алық жарыста р	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	7-9		10-11		12-13		14-16		17-45	
	Жиын тық саны	Медаль дар саны	Жиын тық саны	Медаль дар саны	Жиын тық саны	Медаль дар саны	Жиын тық саны	Медаль дар саны	Жиын тық саны	Медаль дар саны
Облыст ық турнирл ер	4	28	24	108	21	106	17	65	15	72
Республ икалық турнирл ер	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Ресми облысты қ жарыста р	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Ресми республ икалық жарыста р	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Халықар алық жарыста р	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттытөреші
Аудандық турнирлер	10	6	6		
Облыстық турнирлер	10	6	3	1	

Республикалық турнирлер	16	10	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	16	10	4	2	10
Р е с м и республикалық жарыстар	18	15	6	3	10

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	50-64	Жалпы дайындық жаттығулары: қатарлар, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	15-23	Құлау техникасы; Негізгі тіректер; Қозғалу техникасы; Бұрылыстар мен айналымдар техникасы; Қармау техникасы; Соққы техникасы; Соққылар комбинациясы; Соққыдан қорғау техникасы; Қысқа қарумен жұмыс жасау техникасын меңгеру, ұзын қарумен жұмыс жасау техникасы және т.б. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене бітімінің дамуы); оқу-жаттығу жекпе-жегінде қарсыластың шабуыл әрекеттеріне байланысты тірек таңдау; озық әрекеттерді пайдалану; оқу жекпе-жегінде күресте ұстаудың белгілі бір түрін жүргізу; өткізілген оқу жекпе-жегін талдау (өзінің техникалық іс-қимылдары, қарсыластың техникалық әрекеттері)
		Пенчак Силат оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; " Пенчак Силат" спорт түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері,

Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	дене шынықтырумен және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі және тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	46-60	Жалпы дайындық жаттығулары: қатарлар, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту; Салмақты (ауырлатылған) қару түрлерімен жұмыс жасау;
Техникалық, тактикалық дайындық	20-28	Құлау техникасы; негізгі тіректер; қозғалыс техникасы; бұрылу және бұрылыс техникасы; ұстау техникасы; ұстаудан босату техникасы; соққы техникасы; соққылардың комбинациясы; соққылардан қорғау техникасы; т. б. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене бітімінің дамуы); оқу-жаттығу жекпе-жегінде қарсыластың шабуыл әрекеттеріне байланысты тірек таңдау; озық әрекеттерді пайдалану; оқу жекпе-жегінде күресте ұстаудың белгілі бір түрін жүргізу; өткізілген оқу жекпе-жегін талдау (өзінің техникалық іс-қимылдары, қарсыластың техникалық әрекеттері)
	2-4	Пенчак Силат оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; " Пенчак Силат" спорт түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері, дене шынықтырумен және

Теориялық және психологиялық дайындық		спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі және тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Ұстаудан босату техникасы; соққылар техникасы; соққылардан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы және т.б. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене басқа балуандармен жекпе-жектерді байқылау, техника таңдауда қарсыластың қалауын бағалау); озық әрекеттерді (соққылар, ұстамалар) пайдалану; оқу-жаттығу жекпе-жегін өткізгеннен кейін, талдаумен өткізудің тактикалық жоспарын жасау; өткізілген жарыс ойындарын талдау жекпе-жек (қарқын, техникалық әрекеттер, қателіктер, нәтиже)
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер өткізу: "Спорт дегеніміз не?", " Ұжымдағы мінез-құлық", "Жеңіспен жеңіліс психологиясы". Жарыстарды талдау. Терминология. Оқыту және

		жаттықтыру әдістемесі; Дайындықты жоспарлау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорт түрінің қағидалары мен спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық зерделеу және қ о л д а н у ; жаттықтырушы-оқытушының көмекшісі, нұсқаушы ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын меңгеру
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойын мен денеге арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Соққылар мен соққылардан қорғау техникасы; Лақтыру соққыларынан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы; Қосымша: дзюдо ережелері бойынша екі жекпе-жек; Пенчак Силат ережелері бойынша екі спарринг. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (Пенчак Силат техникасының әртүрлі бөлімдерінен әдістерді пайдалана отырып комбинациялар, бөлімнен төмен бағытталған және әртүрлі бағытты комбинациялар (мысалы: ішінен ілмек-бүйірлік ілмек-алдыңғы табан және т.б.); жекпе-жек өткізу тактикасы; жарысқа қатысу тактикасы. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.

Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Сабақтар мазмұны және ұйымдастыру; Дайындықты жоспарлау; Дайындықты бақылау және есепке алу; Құрама командаларға іріктеу; Жарыстарға қатысуды талдау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорт төрешісінің көмекшісі және (немесе) спорт жарыстары хатшысының көмекшісі ретінде төрешілік ету және спорттық жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; қойылған міндетке сәйкес оқу-жаттығу сабағының конспектін жасау
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Қарудан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы; Соққылардың комбинациясы және т. б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (Пенчак Силат ба л у а н ы н ы ң техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (Пенчак Силат техникасының әртүрлі бөлімдеріндегі әдістерді, бір бағытты комбинацияларды және бөлімдегі әртүрлі бағытты комбинацияларды, қарсы шабуылдау әдістерін пайдалана отырып, комбинациялар санын ұлғайту есебінен); Жекпе-жек тактикасы (қарсыластар туралы ақпарат жинау, нақты қарсыластармен бәсекелестік жекпе-жектің

		модельдерін құру, модельді түзету , өткізілген жекпе-жекті талдау, бұрын салынған модельге сәйкестік). Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Спорттық нәтижелерді болжау; Дайындықты жоспарлау; Жарыс ережелері; Жаттығу міндеттері; Жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық жарыстарға дербес төрешілік ету дағдыларын игеру; Тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Соққылар мен соққылардан қорғау техникасы; пышақтардан қорғау техникасы; таяқтардан қорғау техникасы және т. б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (Пенчак Силат б а л у а н ы н ы ң техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (бір бағытты және әртүрлі бағытты комбинациялардың әдістерін, қарсы шабуыл әдістерін, алдын ала шабуылдау әрекеттерін, қайталама шабуылдарды және т.б. пайдалана отырып, комбинациялар санын ұлғайту есебінен); жекпе-жек өткізу тактикасы; жарыстарға қатысу

		тактикасы. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Дайындықтың жас кезеңдері; Спорттық шеберлікті қалыптастыру динамикасы; Спорттық дайындықты жоспарлау; ; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: : қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-4	Нұсқаушылық тәжірибе – қыздырыну, жаттығудың соңғы бөлігін өткізу, тақырыптар бойынша сабақ бөліктерін өткізу. Көрнекі қойылымдарын ұйымдастыру және қатысу. Төрешілік тәжірибе – бұрыштық төреші, төреші, хатшы, бас төрешінің орынбасары ретінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Шабуыл және қорғаныс комбинациялары; Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: Пенчак Силат ережелері бойынша серіктестерді ауыстырумен спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика – тактикалық дайындықта спортшы жарысты жүргізу

		құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік қызметін ескере отырып құрылады. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
		Шабуыл және қорғаныс комбинациялары; Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: Пенчак Силат ережелері бойынша серіктестерді ауыстырумен спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты.

Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Тактика – тактикалық дайындықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік қызметін ескере отырып құрылады. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшандығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту, Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
		Шабуыл және қорғаныс комбинациялары; Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: Пенчак Силат ережелері бойынша серіктестерді ауыстырумен спарринг, аттестаттау

Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика – тактикалық дайындықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік қызметін ескере отырып құрылады. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
		Әрбір спортшының жеке ерекшеліктеріне терең екіпінді

Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	ескере отырып, спорттық дайындықтың алдыңғы кезеңдеріндегі барлық тәсілдер мен іс-қимылдар арсеналын қамтиды.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Ерік-жігерлік дайындық: ерік-жігерлік қасиеттерді дамыту(шешімділік, табандылық, төзімділік, батылдық): Нақты жарыстарға жақын жағдайларды модельдеумен жекпе-жек өткізу; Неғұрлым күшті қарсыласпен жекпе-жекте көрінеу күрделі техникалық әрекеттерді орындау және т. б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	

Алғашқы дайындық топтары үшін

2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен аз	0	3-тен аз	0	10-нан аз	0	6-дан аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындық та тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен)	сантиметр	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0	+3-тен аз	0	+4-тен аз	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан аз	0	130-дан аз	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден аз	0	8-ден аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен)	сантиметр	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен аз	0	+3-тен аз	0
2.3.	Арқада жатып дененің көлбеуі, тізе бүгілген	рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	200 м жүгіру	секунд	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан астам	0	45-тен астам	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0
2.2.	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан аз	0	175-тен аз	0
2.3.	Арқада жатып дененің көлбеуі, тізе бүгілген	рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден астам	0	5,5-тен астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-нан астам	0
1.3	200 м жүгіру	секунд	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен астам	0	40-тан астам	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен аз	0	40-тан аз	0

2.2.	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан аз	0	215-тен аз	0
2.3.	Тік аяқты ілмектен тірекке тигізгенше көтеру	рет саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен аз	0	10-нан аз	0
2.4	Кермеде ілініп тартылу	рет саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-нан аз	0	8-ден аз	0

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Болгар қапшығы	дана	6
2	Жаттығу жгуты	дана	20
3	Татами 12*12	дана	2-3
4	Тартуға арналған арқан	дана	2
5	Чучело (манекен)	дана	6
6	Фитнес доп	дана	10
7	Велотренажер	дана	4
8	Орындығы бар штанга	дана	4
9	Гір 8 кг. 16 кг. 24 кг. 32 кг.	дана	16
10	Спорттық пышақ (голок)	дана	16
11	Спорттық сырық (тоя))	дана	32
12	Протектор	дана	16
13	Макиваралар	дана	10
14	Аяққа арналған қорғаныс	дана	16
15	Қолға арналған қорғаныс	дана	16

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Рашгارد және шорт (жиынтық)	дана	60
2	Кимоно	дана	60
3	Спорттық костюм футболка мен шорт	дана	60
4	Кроссовка	дана	60
5	Футболка	дана	60
6	Шорты	дана	60

Ескерту: атаулар саны оқу тобына есептелген

Спорттық акробатика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорттық акробатика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – спорттық акробатика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау

орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтың толтыруы (адамдар)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағаттар саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
Клубтар/ Бөлім	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	15 жастан асқандар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	13-19 жас			
	12-18 жас			
	11-17 жас			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және				

қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу лагерлері		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатына дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексерудің шаралары	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын	15 жастан аскандар	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	3 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	13-19 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	12-18 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	11-17 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

		Спорттық жарыстар				Жаттығу жиындары	

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға дайындық жиынтығы	Республикалық жарыстарға дайындық жиынтығы
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/ Секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО,							

қтық жары стар													12	
Ресм и республик алық жары стар	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36
Халықаралық жарыстар	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Аймақтық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Республикалық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми аймақтық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми республикалық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Жалпы физикалық дайындықтың дамуы: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Кең ауқымды моторлық дағдылар мен қабілеттердің қалыптасуы
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге қатысу
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	25-35	Негізгі элементтер техникасының негіздерін меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Тұрақты гимнастика, тәртіпті, дәлдік пен еңбекқорлықты тәрбиелеу қажеттілігін қалыптастыру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	25-35	Аппаратсыз, хореографиялық және би арқылы негізгі жаттығуларда негізгі дағдыларды берік нығайтады.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындығы (%)	50-60	Әртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындығы (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	

Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	50-60	Күрделі және супер-күрделі элементтерді меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе

Техникалық мәліметтер дайындық (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділікті, жылдамдық пен күш сапаларын жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу,

Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)		жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру

Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық мәліметтер дайындығы (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындығы (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Элементтерді, музыкалық сүйемелдеуді таңдап, жас гимнасттарға кез келген комбинациялар жасау
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық мәліметтер дайындығы (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету,

дайындық (%)		жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындық кезеңдерінде қабылдау мен ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары

"Спорттық акробатика" спортына қабылдау және бастапқы дайындық кезеңіне ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Бір жылға дейінгі стандартты оқу		Бір жылдан астам оқу үшін стандарт	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру стандарттары						
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Еденде жатып , қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			7	4	10	6
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу орындық деңгейінен)	см	кем емес		кем емес	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			110	105	120	115
2. Арнайы дене шынықтыру стандарттары						
2.1.	Бастапқы қалып - жоғары бекітпеде қолды үстінен ұстау. Қолды бүгу және созылу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			2	1	4	2
	Бастапқы қалып		кем емес		кем емес	

2.2.	- Арқамен жатып. Аяқтар тізеде иілген, иық деңгейінде, қолдар бүгілген және бас артында түйілген. Денені жамбаспен тигізіп көтеріп, бастапқы қалыпқа қайта оралу	Рет саны	10	8	12	10
2.3.	Бастапқы қалып - гимнастикалық қабырғада үстінен ұстап тұру. Түзу аяқтарды "бұрыш" қалпына дейін көтеру. Позицияны бекіту	с	кем емес		кем емес	
			5	3	7	5
22.4. 4	Бір аяқты тік тұру, екінші аяқты бүгіп, оның табаны тірек аяғының тізесіне тиіп тұруы тиіс. Тепе-теңдігіңді сақтау	с	кем емес		кем емес	
			5		5	
	Бастапқы қалып - Арқамен жатып. Қолдар мен аяқтар иық деңгейінде, арқаңызды артқа иіп, алақандар мен табандарға сүйену. Табан мен қол саусақтарының арасы 50		кем емес		кем емес	
			5	-		-

2. 22.5.	см-ден аспауы тиіс ("көпір" жаттығуы). Позицияны бекіту	с			9	
2.6.	Бастапқы қалып - Арқамен жатып. Қолдар мен аяқтар иық деңгейінде, арқаңызды артқа иіп, алақандар мен табандарға сүйену. Табан мен қол саусақтарының арасы 40 см-ден аспауы тиіс ("көпір" жаттығуы). Позицияны бекіту	с	кем емес		кем емес	
			-	5	-	9

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары және "спорттық акробатика" спортына оқуға және оқу кезеңіне ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары)

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұлдар/Жастар/ Жасөспірімдер	Ұлдар/Жастар/ Жасөспірімдер
1. Жалпы дене шынықтыру стандарттары				
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			6,0	6,2
1.2.	Еденде жатып, қолды бұғу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
			кем емес	

1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	+4	+5
1.4	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			140	130
1.5.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	с	Одан артық емес	
			9,3	9,5
2. Арнайы дене шынықтыру стандарттары				
2.1.	Бастапқы қалып – жоғары таяқта жоғарыдан ұстап іліну. Қолды бүгу және созылу	Рет саны	кем емес	
			8	6
2.2.	Бастапқы қалып — бір аяқпен тұру, екінші аяқты тізе бүгіп, алға тік бұрышқа көтеру, қолдар жоғары көтеріледі. Тепе-теңдігіңді сақтау	с	кем емес	
			10	
2.3.	Ұзын шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			5	
2.4.	Кең шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			5	
2.5	Бастапқы позиция — арқада жату. Қолдар мен аяқтар иық ені бойынша ашылып, арқаңызды алақан мен аяқпен бүгіңіз ("көпір" жаттығуы). Позицияны бекіту	с	кем емес	
			10	
2.6.	Бастапқы қалып - гимнастикалық тіректерге сүйену. Аяқтарды 90° бұрышқа көтеріңіз (аяқтар бірге). Позицияны бекіту	с	кем емес	
			12	-
	Бастапқы қалып - гимнастикалық тіректерге сүйену. Аяқтарды 90°		кем емес	

2.7.	бұрышқа дейін көтеру (аяқтар бөлінген). Позицияны бекіту	с	-	10

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) "спорттық акробатика" спортында қабылдану мен ауыстыру үшін

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше Өлшем	Норматив	
			Ұлдар/ Жасөспірімдер/ Ерлер	Ұлдар/ қыздар / жасөспірімдер / әйелдер
1. Жалпы дене шынықтыру стандарттары				
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			5,4	5,6
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			22	13
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+8	+11
1.4.	Қайталап жүгіру 3x10 м	с	Одан артық емес	
			8,5	8,7
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			160	150
1.6	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минутта)	Рет саны	кем емес	
			42	36
2. Арнайы дене шынықтыру стандарттары				
2.1.	Бастапқы қалып – жоғары бекітпеде қолды үстінен ұстау . Қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	
			15	8
2.2.	Гимнастикалық кілемдегі қол тірегі. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			8	5
2.3.	Ұзын шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			15	
2.4.	Кең шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			15	

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар) "спорттық акробатика" спортына қабылдану және жоғары спорттық мінез-құлық деңгейіне ауысу

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұ л д а р / Жасөспірімдер/ Ерлер	Қ ы з д а р / Жасөспірімдер/ Әйелдер
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			4,7	5,0
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			36	15
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+11	+15
1.4.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,2	8,0
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
1.6	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минутта)	Рет саны	кем емес	
			49	43
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Бастапқы қалып – жоғары бекітпеде қолды үстінен ұстау . Қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	
			15	8
2.2.	Гимнастикалық кілемдегі қол тірегі. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			8	5
2.3.	Ұзын шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			15	
2.4.	Кең шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			15	

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен инвентарь

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы , жатты қтыру шы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
	2 - тармақ . Акробатика												
1	Гимнастикалық шәркештер	Жұп (2 бөлік)	адам	1	1	2	1	4	1	4	1	-	-
2	Гимнастикалық трико (ерлер)	дана	адам	1	1	2	1	-	-	-	-	-	-
3	Леггинстер (ерлер шалбары)	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
4	Жүзу шорты	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Серпімді таңғыштар	дана	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
6	Арнайы футболка (ерлер)	дана	адам	1	1	2	1	2	1	4	1	-	-
7	Гимнастикалық шалбар	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-

4	Магнетизм (үнтақ)	килограмм	адам	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 114 қосымша

Аэробты гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Аэробты гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – аэробты гимнастикасы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО –

Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтың толтыруы (адамдар)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағаттар саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	18 жастан асқандар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	15-17 жас			
	12-14 жас			
	11-12 жас			
Спорт федерациялары,				

әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс ережелері мен ережелеріне сәйкес

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатын а дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексерудің шаралары	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 ж.ж	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СШЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін	3 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СШЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СШЖ 2 ж.ж	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық	18 жастан аскандар	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		

командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	15-17 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	12-14 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	11-12 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас	Спорттық жарыстар				Жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға дайындық жиынтығы	Республикалық жарыстарға дайындық жиынтығы
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3 ж.ж	5	4	3	3	5	4
	СШЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СШЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СШЖ 2 ж.ж	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/Секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды							

жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары							

Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Әйелдердің жеке өнер көрсетулері

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны

Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3

Ерлер арасындағы жеке нәтижелер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3

Аралас жұп

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми аймақтық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6

Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6

Үштік

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми аймақтық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9

Топ

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	5	15	5	15	5	15	5	15
Республикалық турнирлер	5	15	5	15	5	15	5	15
Ресми аймақтық жарыстар	5	15	5	15	5	15	5	15
Ресми республикалық жарыстар	5	15	5	15	5	15	5	15
Халықаралық жарыстар	5	15	5	15	5	15	5	15

Би гимнастикасы

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Республикалық турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми аймақтық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Халықаралық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24

Гимнастика платформасы

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Республикалық турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми аймақтық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Халықаралық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Аймақтық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Республикалық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми аймақтық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Жалпы физикалық дайындықтың дамуы: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Кең ауқымды моторлық дағдылар мен қабілеттердің қалыптасуы
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Негізгі элементтер техникасының негіздерін меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Тұрақты гимнастика, тәртіпті, дәлдік пен еңбекқорлықты тәрбиелеу қажеттілігін қалыптастыру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Аппаратсыз, хореографиялық және би арқылы негізгі жаттығуларда негізгі дағдыларды берік нығайтады.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Өртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Күрделі және супер-күрделі элементтерді меңгеру
		Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру

Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру

Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту

Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
		Элементтерді, музыкалық сүйемелдеуді таңдап, жас

Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	гимнасттарға кез келген комбинациялар жасау
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары қабылдау және алғашқы дайындық кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар/Жас жігіттер	Қыздар/Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Еденде жатып , қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			7	4	10	6

1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес		кем емес	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			110	105	120	115
1.5.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	1000 м аралас қозғалыс	мин, с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері						
2.1.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес		кем емес	
			11	9	15	13

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары және спорттық біліктілік деңгейі (спорттық санаттар) оқуға және оқу кезеңіне ауысуға арналған

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			11,5	12,0
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+4	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			140	130
1.5.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			9,3	9,5
1.6.	1000 м жүгіру	мин, с	Одан артық емес	
			5.50	6.20
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес	
			20	17
			кем емес	

2.2.	Көлденең бөліну, еденге жамбаспен тигізу. Аяқ пен жамбас бір сызықта бекітілген	Рет саны	1

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) қабылдау мен спорттық дағдыларды жетілдіру кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем біплігі	Норматив	
			Ұ л д а р / Жасөспірімдер	Қ ы з д а р / Жасөспірімдер
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			8,2	9,6
1.2.	2000 м жүгіру	мин, с	Одан артық емес	
			8.10	10.00
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			36	15
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+11	+15
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
1.6.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,2	8,0
1.7.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес	
			25	22
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Бойлық шпагат, жамбас еденге тиеді	Рет саны	кем емес	
			1	
2.2.	Көлденең бөліну, еденге жамбаспен тигізу. Аяқ пен жамбас бір сызықта бекітілген	Рет саны	кем емес	
			1	

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ жоғары спорттық мінез-құлық деңгейіне оқуға және ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар)

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұ л д а р / Жасөспірімдер	Қ ы з д а р / Жасөспірімдер

1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			8,2	9,6
1.2.	2000 м жүгіру	мин, с	Одан артық емес	
			8.10	10.00
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			36	15
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+11	+15
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
1.6.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,2	8,0
1.7.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес	
			25	22
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Бастапқы қалып — гимнастикалық қабырғаға ілініп тұру. Түзу аяқтарды "бұрыш" қалпына көтеру.	Рет саны	кем емес	
			16	13
2.2.	Бойлық шпагат, жамбас еденге тиеді	Рет саны	кем емес	
			1	
2.3.	Көлденең бөліну, еденге жамбаспен тигізу. Аяқ пен жамбас бір сызықта бекітілген	Рет саны	кем емес	
			1	

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар мен мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Гимнастикалық "Саңырауқұлақ"	дана	1
2.	Төмен гимнастикалық брусья	дана	4
3.	Акробатикалық жолақ	дана	1

4.	Қабырғаға арналған айна (12x2 м)	дана	1
5.	Арқан	дана	2
6.	Гимнастикалық кілемше	дана	20
7.	Гимнастикалық кілем	дана	10
8.	Серіппелі гимнастикалық көпіршік	дана	2
9.	Музыкалық орталық	дана	3
10.	Ауырлатылған акробатикалық комплект "Джуниор"	дана	2
11.	Гимнастикалық таяқ	дана	10
12.	Гимнастикалық турник	дана	2
13.	Спорттық аэробикаға арналған едендік жабын (помост)	дана	1
14.	Гимнастикалық секіртпе	дана	20
15.	Гимнастикалық отырғыш	дана	5
16.	Қисық гимнастикалық отырғыш	дана	5
17.	Спорттық резеңке лента	дана	20
18.	Гимнастикалық қабырға	дана	4
19.	Степ платформа	дана	16
20.	Гимнастикалық тіректер	дана	4
21.	Аяққа арналған салмақтар (0,3-тен 1 кг-ға дейін)	Жиынтық	10

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

Жеке пайдалануға арналған спорттық жабдықтар											
№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есеп бірлігі	Спорттық дайындықтың кезеңдері							
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1.	Қолды қорғауға арналған гимнастикалық қорғанғыс	жұп	әр студентке	-	-	-	-	1	2	1	2

[illegible]

10.	н купаль ник (комбин езон)	дана	ә р студент ке	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Леггин стер	дана	ә р студент ке	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Өнер көрсету г е арналға н шұлықт ар	жұп	ә р студент ке	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Спортт ық топ (жаттығ у үшін)	дана	ә р студент ке	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футбол ка	дана	ә р студент ке	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Гимнас тикалы қ чешки	жұп	ә р студент ке	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Спортт ы қ шорты	дана	ә р студент ке	-	-	1	1	2	1	2	1

Ескерту: егер спорттағы әртүрлі дисциплиналар үшін инвентарь, жабдықтар және киім айырмашылықтары болса, әр дисциплинаға арналған нормалар көрсетілген

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 115 қосымша

Таэквондо ИТФ (I. T. F.) бойынша ұлттық спорттық дайындық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның

негізгі мақсаты - Таэквондо ИТФ (I.T.F.) бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз ету.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт)	АД- 1	14	8	416
	АД- 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұ л т т ы қ командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері б о й ы н ш а облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Кіші жасөспірімдер /12-13 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер /14- 15 жас			
	Жастар /16-17 жас			
	Ересектер 18 жастан			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың	Қазақстан Республикасы н ы н чемпионаттар ы н а жарыстарға	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың	ескертпе

		алдында дайындық ОЖЖ	дайындық бойынша ОЖЖ		алдында дайындық ОЖЖ	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	15 күнт.күн дейін	10 күнт.күн дейін	7 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 2	15 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	20 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ 3-тен жоғары	20 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	15 күнге дейін	5	
	СЖ – 1	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	15 күнге дейін	5	
	СЖ – 2	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	18 күнге дейін	5	
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	18 күнге дейін	5	
	ЖСШ	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	18 күнге дейін	5	
	Клубтар/секциялар	15 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	7 күнге дейін	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	К і ш і жасөспірімдер 12-13 жас	21 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	
	Жасөспірімдер 14-15 жас	21 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	
	Жастар 16-17 жас	21 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	
	Ересектер 18 жастан	24 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	

Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	3	3	3	3
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	3	3	3	3	3
	СЖ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖ 2-ден жоғары	4	4	5	5	4	4
	ЖСШ	4	4	5	5	4	4

клубтары, спорт секциялары)	Клубтар / секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,		

дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескертпе: бірнеше ұйымның контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	12-13 жастағы ұлдар		14-15 жастағы ұлдар		16-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		Ересектер 18 жастан бастап	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Областық турнирлер	30	120	40	160	41	164	44	176
Республикалық турнирлер	30	120	40	160	41	164	44	176
Ресми облыстық жарыстар	30	120	40	160	41	164	44	176
Ресми республикалық жарыстар	30	120	40	160	41	164	44	176
Халықаралық жарыстар	30	120	40	160	41	164	44	176

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	12-13 жастағы ұлдар		14-15 жастағы ұлдар		16-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		Ересектер 18 жастан бастап	

	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Областық турнирлер	30	120	39	156	40	160	43	172
Республикалық турнирлер	30	120	39	156	40	160	43	172
Ресми облыстық жарыстар	30	120	39	156	40	160	43	172
Ресми республикалық жарыстар	30	120	39	156	40	160	43	172
Халықаралық жарыстар	30	120	39	156	40	160	43	172

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорттық төреші	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10				
Областық турнирлер	10	5		1	
Республикалық турнирлер	12	5	5	2	1
Ресми облыстық жарыстар	12	6		1	
Ресми республикалық жарыстар	10	8	3	3	3

Ресми облыстық жарыстар-облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар-республика чемпионаты, ҚР спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	45-55	Жалпы дене шынықтыру. Секіру, жүгіру және лақтыру. Қолданбалы жаттығулар. Қарсылық жаттығулары; гимнастикалық снарядтарда; акробатикалық жаттығулар; мойынды, қолды, арқаны, ішті нығайтуға арналған жаттығулар; серіктестің өзін және сақтандыруындағы жаттығулар; ашық ойындар; жүзу және т. б
Арнайы дене дайындығы	14-17	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20-25	Позицияларда, алыс және орта қашықтықтағы тікелей соққыларда қозғалу техникасы мен тактикасын зерделеу және жетілдіру; орнында және қозғалыста орта және жақын қашықтықтағы соққылар; төменнен, орта, жақын қашықтықтағы бүйірлік соққылар мен соққылар; орнында және қозғалыста соққылар, көлеңкемен күрес, формальды жаттығулар, жұпта, снарядтарда, блоктармен және қозғалыстармен қорғау және т. б
Теориялық және психологиялық дайындық	4-6	Жекпе-жектің тарихы мен дамуына қысқаша шолу; спорт залында өткізу, Жабдықтар мен мүкәммалды пайдалану ережелері; қатайту гигиеналық білімі мен дағдылары, режимі мен тамақтануы; сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері және т. б.
Спорттық жарыстарға қатысу	3-5	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0,5-1	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы	45-50	Икемділік жаттығулары; күш жаттығулары; жұптық жаттығулар; ептілікті дамытуға арналған жаттығулар; қарқыны, қадам ұзындығы және қозғалыс бағыты күрт өзгертін жаттығулар; бұлшықеттерді, байламдарды және сіңірлерді созуға арналған жаттығулар қозғалыс амплитудасын арттыру; төзімділік жаттығулары және т. б
Арнайы дене дайындығы	15-22	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік); жалпы даму бағдарламасы, таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамытуды жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	15-20	Шабуыл және қарсы шабуылдардан, алыс қашықтықтағы, орта қашықтықтағы соққылардан, бүйірлік және төменнен орта және жақын қашықтықтағы соққылардан техника мен тактиканы үйрену және жетілдіру және қорғаныс. Шабуылшылардың, қарсы шабуылдардың тікелей техникасы мен тактикасын, бүйірлік соққылармен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен бірге үйрену және жетілдіру. Соққылармен бірге соққылар. Соққылармен бірге қолмен соққылар. Соққылар мен соққылардан орнында қорғау. Алға, артқа, бүйірге қозғалыстағы қорғаныс. Клич және одан шығу жолдары. Жұпта жаттығу және т. б.
Теориялық және психологиялық дайындық	5-7	Адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша ақпарат; жекпе-жектің моральдық-ерікті, интеллектуалды және эстетикалық дайындығы; эмоцияларды реттеу және зейінді дамыту; жарыс ережелері және т. б.
Спорттық жарыстарға қатысу	5-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік	1-2	Спорттық терминология. Жарысқа қатысу. Жарыс ережелері.

тәжірибе		Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-45	Секіру, жүгіру және лақтыру; кросс; жеделдету; шаттлмен жүгіру; акробатикалық жаттығулар; спорттық ойындар – футбол, баскетбол және үстел теннисі. Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар (көлденең жолақ, барлар) және т. б.
Арнайы дене дайындығы	19-25	Бәсекеге қабілетті және стандартты емес жағдайларды модельдеу (шаршау, нокдаун, айқайлау және т. б.); Спарринг; негізгі тіректер, қорғаныс пен шабуылдағы қозғалыстар, жауынгерлік стенд; орнында, қозғалыста, қорғаныс техникасында, қозғалыста және т. б.
Техникалық, тактикалық дайындық	20-25	Позицияларда қозғалу техникасы мен тактикасын, алыс және орта қашықтықтағы тікелей соққыларды: бүйірлік соққылар мен төменнен, орта, жақын қашықтықтағы соққыларды, орнында және қозғалыста жалаңаш соққыларды, көлеңкемен күресуді, формальды жаттығуларды, жұпта, снарядтарда, соққылардан қорғану. Алға жылжу арқылы қарсыластың шабуылынан қорғау. Жекпе-жек мәнері. Шабуыл және қарсы шабуылдардан, алыс қашықтықтағы, орта қашықтықтағы соққылардан, бүйірлік және төменнен орта және жақын қашықтықтағы соққылардан техника мен тактиканы үйрену және жетілдіру және қорғаныс.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-6	Адам ағзасының құрылымы туралы жалпы ақпарат. Қозғалтқыш аппараты-сүйек және бұлшықет жүйесі. Жүрек-тамыр жүйесі. Спорттық құрмет. Қарсыластарды, төрешілерді және

		төрешілерді құрметтеу. Жарыс бағдарламасы және т. б.
Спорттық жарыстарға қатысу	3-5	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Бақылау аударма нормативтерін тапсыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-40	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20-25	Жылдамдықты, икемділікті, үйлестіруді, күшті, күшке төзімділікті, бұлшықеттердің жылдамдыққа төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Дене салмағын жеңе отырып, салмақпен жаттығулар, гантельдермен, штангалармен, салмақтармен, бокс сөмкесінде жаттығу. Буындарды нығайтуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты, жылдамдықты, ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: жылдамдықпен жүгіру, спорттық ойындар, эстафеталар, қарсылық жаттығулары. Жалпы төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: ұзақ жүгіру, бірақ кросс, қаппен жүгіру, спорттық ойындар, жүзу.
		Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен күрес. Шартты, еркін жекпе-жекте жаттықтырушының немесе секунданттың нұсқауы бойынша әрекет етіңіз. Жекпе-жек тактикасын таңдай білу.

Техникалық, тактикалық дайындық	18-20	Байланысты тактикалық әрекеттерді өзгерту шабуылдаушылардың техникасы мен тактикасын зерттеу және жетілдіру, қарсы шабуылдар тікелей, бүйірлік соққылармен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен. Соққылармен бірге соққылар. Соққылармен бірге соққылар. Соққылар мен соққылардан орнында қорғау. Алға, артқа, бүйірге қозғалыстағы қорғаныс.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-8	Бәсекелестік факторлардың әсеріне еліктеу: - ішкі бәсекелестік факторлар; - жүрек соғу жиілігі; - шаршау және оның фоны; - шаршау; - жұмысқа қабілеттілік;- дуэльге көңіл — күй; - дайындық жағдайы-әл-ауқат (бастапқы қызба , апатия жағдайы, жауынгерлік дайындық жағдайы). - Сыртқы бәсекелестік факторлар - - денеге және басына соққылардың салдары; - қарсыластың әрекеттері ; - жанкүйерлердің, көрермендердің, журналистердің қатысуы; - төрешілердің әрекеттері; - уақыт белдеулері; - тамақтану; - Жыл мезгілдері
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-3	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Танертенгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Бақылау аударма нормативтерін тапсыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Жалпы дене шынықтыру-саптық жаттығулар. - Икемділікті дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығулары; - тепе-теңдік пен қозғалыс дәлдігіне арналған жаттығулар; - аяқтың секіргіштігін дамытуға арналған

Жалпы дене дайындығы	32-40	арқанмен жаттығулар; - гимнастикалық таяқшамен жаттығулар, иық белдеуінің қозғалғыштығын дамытуға арналған жаттығулар; - дұрыс позыны қалыптастыруға арналған жаттығулар; - өрмелеу, өрмелеу, жорғалау; - акробатикалық жаттығулар (құлау, құлау, төңкерістер, тіректер); - гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар; - қарсылық жаттығулары; - қарсылық жаттығулары; - салмақпен жаттығулар; - Басылған допты, теннис добын лақтыру; - "көпір" жағдайын нығайтуға арналған жаттығулар; - жылдамдық жаттығулары; - жалпы төзімділік жаттығулары; - жеңіл атлетика жаттығулары; - спорттық және ашық ойындар; - жүзу; - шаңғы;
Арнайы дене дайындығы	25-34	Арнайы сокқыларға төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: бокс сөмкесіндегі жаттығулар, арқанмен, жолда жаттығу. Саптағы арнайы Имитациялық жаттығулар: үйлестіруді, ептілікті, қашықтықты сезінуді дамыту үшін серіктеспен көлеңкемен күресу. Таэквондистің жауынгерлік позициясы. Қозғалыс : алға, артқа, бүйірге, шеңберге, солға және оңға жылжу техникасын үйреніңіз. Жауынгерлік қашықтық: орташа қашықтықты, алыс қашықтықты зерттеу. Сокқылар, қорғаныс, қарсы сокқылар техникасын зерттеудің әдістемелік әдістері. Сокқылар мен сокқыларды зерттеу: солға түзу, оңға түзу. Қос сокқылар. Әр түрлі позициялардан сокқылар. Төменнен сокқылар мен қарапайым шабуылдарды үйрену. Денеге төменнен сокқылар, шығу кезінде төменнен сокқылар, кіре берісте төменнен сокқылар. Төменнен екі рет сокқы.
		Барлық үйренген әдістерді дұрыс орындау. Техникалық емтихан тапсырыңыз. Дұрыс қозғала білу. Өзін-өзі сақтандыру. Серіктестің

Техникалық, тактикалық дайындық	30-35	барлық бағытта қозғалуы кезінде қорғау әдістерін орындаңыз. Әр түрлі салмақтағы, бойдағы әр түрлі серіктестермен бірнеше жекпе-жек өткізу
Теориялық және психологиялық дайындық	2-5	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Сүйек жүйесі, байлам аппараты, олардың құрылымы мен өзара әрекеттесуі. Қан айналымы туралы негізгі мәліметтер. Қанның құрамы мен маңызы. Жүрек және қан тамырлары. Тыныс алу және газ алмасу. Ас қорыту мүшелері және метаболизм. Шығару органдары (ішек, бүйрек, өкпе, тері). Танымдық қабілеттері. Шығармашылық. Интеллектуалды және эмоционалды қабілеттер.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30-41	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25-33	Жылдамдықты, жылдамдықты, күшке төзімділікті, бұлшықеттердің жылдамдыққа төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Салмақпен жаттығулар, өз салмағыңызды жеңе отырып, гантельдермен, шайнектермен, штангалармен, қапшықта басылған доппен жаттығулар. Соққылар, қорғаныс, қарсы соққылар техникасын зерттеудің әдістемелік әдістері. Қос соққыларды үйрену: тікелей солға, түзу оңға. Қол + аяқ, аяқ + қол. Корпустың төменгі

		соққыларын және екі, үш соққылардың қарапайым шабуылдарын зерттеу. Бүйірлік және айналмалы соққыларды, қарапайым шабуылдар мен қарсы шабуылдарды, Алға, бүйірге, артқа жылжу кезіндегі қорғаныс әрекеттерін зерттеу. Күрделі жағдайларда қорғаныс әрекеттерін зерттеу. Қарсы шабуылдар. Қарсы шабуылдар
Техникалық, тактикалық дайындық	25-35	Қозғалыс техникасы мен тактикасын, алыс, орта қашықтықтағы тікелей соққыларды: бүйірлік, дөңгелек және жоғарыдан төмен, орта және жақын қашықтықтағы соққыларды үйрену және жетілдіру. Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен күрес. Қорғау. Шабуыл және қарсы шабуылдардан, алыс қашықтықтағы, орта қашықтықтағы соққылардан, бүйірлік және төменнен орта және жақын қашықтықтағы соққылардан техника мен тактиканы үйрену және жетілдіру және қорғаныс. Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен, шартты, еркін шайқастармен күрес. Шабуылшылардың техникасы мен тактикасын үйрену және жетілдіру, қарсы шабуылдар бүйірлік соққылармен, төменнен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен үйлеседі. Жоғарғы деңгейге соққылардан қорғау.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-7	Адам ағзасының құрылымы туралы жалпы ақпарат. Қозғалтқыш аппараты. Сүйектер (атаулар), бұлшықеттер (атаулар), мүшелердің қызметі мен өзара әрекеттесуі. Қан айналымы туралы мәліметтер, қанның құрамы мен маңызы. Жүрек және қан тамырлары. Ас қорыту мүшелері. Шығару органдары. Жүйке жүйесі. Спортқа көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштер. Өзін-өзі бақылау. Оның мағынасы мен мазмұны. Өзін-өзі бақылаудың объективті деректері, салмағы,

		динамометриясы, спирометриясы, импульсі. Тыныс алу жиілігі мен ритмі, терлеу. Өзін-өзі бақылаудың субъективті деректері : әл-ауқат, ұйқы, тәбет, көңіл-күй, өнімділік, ауырсыну, режимнің бұзылуы. Шаршау, шамадан тыс жұмыс, шамадан тыс жаттығулар, олардың белгілері мен алдын-алу шаралары.
Спорттық жарыстарға қатысу	3-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Жекпе-жекті өткізудегі әдеттегі қателіктерді анықтау. Сабақтың негізгі бөлігін бағалау. Жылыту. Спорттық-жаттығу жиыны жағдайында зарядтауды ұйымдастыру. Төреші, төреші, бүйірлік төреші, қатысушылар жанындағы төреші, хронометр ретінде жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	22-25	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Күшті, икемділікті, ептілікті, жылдамдықты, қозғалыс дәлдігін, күшке төзімділікті, бұлшықеттердің жылдамдыққа төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Дене салмағын жеңе отырып, салмақпен жаттығулар, гантельдермен, штангамен, сөмкеде, табандарда, макиварларда басылған доппен жаттығулар. Жылдамдықты, жылдамдықты, ептілікті дамытуға

		арналған арнайы жаттығулар: жылдамдықпен жүгіру, спорттық ойындар, эстафеталар, қарсылық жаттығулары. Жалпы төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: ұзақ жүгіру, кросс, тауға жүгіру, спорттық ойындар, жүзу. Арнайы соққыларға төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	20-35	Шабуылшылардың техникасы мен тактикасын үйрену және жетілдіру, қарсы шабуылдар бүйірлік соққылармен, төменнен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен үйлеседі. Жекпе-жектің басталуы. Қашықтықты бұзу. Шығу кезінде соққылар. Шабуыл сызығынанмещысулардағы соққылар. Қорғаныс және шабуылға ауысу, соққылар мен соққылардан кейін. Сайттың шетіндегі жекпе-жек. Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен күрес.
Теориялық және психологиялық дайындық	5-10	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Жекпе-жекті өткізудегі әдеттегі қателіктерді анықтау. Сабақтың негізгі бөлігін бағалау. Жылыту. Спорттық-жаттығу жиыны жағдайында зарядтауды ұйымдастыру. Төреші, төреші,

		бүйірлік төреші, қатысушылар жанындағы төреші, хронометр ретінде жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-30	Әр түрлі қашықтыққа жүгіру, ауыспалы қарқынмен жүгіру, үдеумен жүгіру. Спорттық ойындар: регби, футбол, үстел теннисі, баскетбол, қол добы. Ауыр атлетикалық дайындық: штанга, шайнек, тренажерлер. Салмақсыз жаттығулар-еденнен итеру, штангаларға итеру, штангаға тарту және т. б.
Арнайы дене дайындығы	25-32	Автокөлік доңғалағындағы балғамен жұмыс, шайнек лақтыру, шайнек жаттығулары, итеру, жұлку, ауыр доп лақтыру, арқанмен жұмыс, штанганы кеудеден итеру, қолдардағы ауыр соққылар; ептілікке, қозғалысты үйлестіруге, вестибулярлық аппаратқа жұмыс істеу кезінде әртүрлі моториканы меңгеру қажет..
Техникалық, тактикалық дайындық	36-40	Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру: - түзу, төменгі, дөңгелек, артқы, бүйірлік соққыларды жетілдіру. - Түзу, төменгі, дөңгелек, артқы, бүйірлік соққылардан қорғау. - Қос және сериялық соққыларды жетілдіру және олардан қорғау. - Алыс қашықтықтағы жекпе-жек техникасы мен тактикасы, жекпе-жекті шабуылдаушы түрде жүргізетін қарсыласпен жұмыс. Қарсыласпен алыс қашықтықтан қарсы шабуылда жаттығу. - Орта және жақын қашықтықтағы бо жүргізу техникасы мен тактикасы. Оған кіру және шығу техникасы.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру .
Спорттық жарыстарға қатысу	5-6	-

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25-30	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Тандалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Арнайы дене дайындығы	26-32	Тандалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	35-40	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік		Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру,

тәжірибе	1-2	сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25-30	Кросс, спорттық ойындар, штанга, жүзу, шаңғы жаттығулары, штангаларды итеру, штангаларды тарту, салмақ көтеру, секіру.
Арнайы дене дайындығы	25-32	Белгілі бір аралықтарда үдеумен снарядтарда жұмыс істеу; белгілі бір қателерді жоя отырып, табандарда жаттықтырушымен жұмыс істеу; арқанмен секіру; үдеумен штангамен жұмыс істеу; 1 кг гантельдермен көлеңкемен күресу-әр снарядта 1 минуттан 10-15 минут ішінде әртүрлі снарядтармен айналмалы жаттығу: балғалар, тартылу, итеру және т. б. Әр түрлі бұлшықет режимдерінде сокқыны иммитациялау және қорғаныс техникасын орындаумен бәсекеге қабілетті жағдайлар.
Техникалық, тактикалық дайындық	37-42	Өткізілген жекпе-жекпен кейін жекпе-жектің нәтижесін талдау қажет: қателіктер мен оларды жою әдістерін анықтау, жекпе-жектің тактикалық құрылысын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-5	Жекпе-жекті талдау. Жаттығу әдістерін талдау. Алдағы жекпе-жекке дайындықты талқылау кезінде жекпе-жекке психологиялық көңіл-күй сияқты факторларды ескеру қажет. Қарсыластың жекпе-жегін анықтау, оның күшті және әлсіз жақтарын көру және соған сүйене отырып, жекпе-жектің тактикалық үлгісін құру.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.

Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив				Бір жылдан астам оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен көп	0	7,5-тен көп	0	6,7-ден көп	0	6,8-ден көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден көп	0	11,3-тен көп	0	10,0-нан көп	0	10,9-дпн көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	сантиметрлер	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-нан аз	0	120-дан аз	0	110-нан аз	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен аз	0	3-тен аз	0	10-нан аз	0	6-дан аз	00
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметрлер	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0	+3-тен аз	0	+4-тен аз	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға

1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-дан көп	0	6,3-тен көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен көп	0	10,0-нан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	сантиметрлер	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан аз	0	130-дан аз	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден аз	0	8-ден аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметрлер	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен аз	0	+3-тен аз	0
2.3.	Шалқасынан жатып дененің қисаюы, тізе бүгілген	саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Спорттық шеберлікті жетілдіру үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив			
			Ұлдар	Оценка*	Девочки	Ұлдар
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-дан көп	0	6,3-тен көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен көп	0	10,0-нан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан көп	0	45-тен көп	0

2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметрлер	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан аз	0	175-тен аз	0
2.3.	Шалқасынан жатып дененің қисаюы, тізе бүгілген	саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив			
			Ұлдар	Оценка*	Девочки	Ұлдар
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден көп	0	5,5-тен көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен көп	0	10,0-нан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен көп	0	40-тан көп	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен аз	0	40-тан аз	0
2.2.	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	сантиметрлер	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан аз	0	215-тен аз	0
2.3.	Тік аяқты ілмектен тірекке тигізгенше көтеру	саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен аз	0	10-нан аз	0

2.4.	Штангадағы ілулі тарту	саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-нан аз	0	8-ден аз	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынтық және т. б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқушы, тобы және т. б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)
1	Добок (арнайы костюм)	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	Соги (арнайы аяқ киім)	жұп	адам	1	1	1	1	1	6 ай	1	6 ай	1	1
3	Белбеу	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4	Таңғыш (серпімді)	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Таңғыш (еркек)	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Таңғыш (әйел)	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Кеудені қорғау (әйел төсбелгісі)	жиынтық	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

[illegible]

14	лық ілмектері жоқ тегіс созылатын резеңке	дана	адам	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
15	Тепе-теңдік жастығы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Үйлестіру баспалдақтары	дана	оқыту тобы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Төрешілер пульті	дана	адам	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
18	Төрешілердің қашықтан басқару пультінен арналған зарядтағыш	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
19	Лапы желдеткіш	дана	адам	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
20	Лапы дөңгелек	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
21	Лапы-хлопушки	дана	адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 116 қосымша

Гір спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Ескерту. Ұлттық стандартпен толықтырылды – ҚР Туризм және спорт министрінің м.а. 13.02.2026 № 32 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – гір спорты бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдар жұмысының прогресі мен сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв қалыптастыра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне қойылатын нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	14	8	416
	АД– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32	1664
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

2. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындарының ұзақтығы

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 2	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 3	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	U-10, U-15	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	U–17	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	U-20	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	Ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		

ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)					Жылына 2 рет , 5 күн	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	U-13, U-15	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	U-17	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	U-20	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	Ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

3. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ) мен жарыстардың шекті саны (бір спортшыға)

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	3	4	4	3	3
	СЖ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2	4	4	4	4	4	4

мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ 2-ден жоғары	4	4	6	6	4	4
	ЖСШ	6	6	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	6	6	6	6	6	6
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	U-13, U-15	3	5	6	6	6	6
	U-17	6	6	6	6	6	6
	U-20	6	4	4	4	8	4
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша	Ересектер	6	6	6	6	6	6

жарыстар	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	12-13		14-16		17-18		18-23	24 жастан		
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қолдауға арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы ережемен реттеледі.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	16	8	3		
Облыстық турнирлер	16	8	3	1	
Республикалық турнирлер	16	10	6	2	

Ресми облыстық жарыстар	16	10	4	2	6
Р е с м и республикалық жарыстар	18	15	6	3	6

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

6. Алғашқы дайындық топтарынан жоғары спорт шеберлігі топтарындағы дайындық түрлеріне қарай оқу материалының мазмұнын бөлу

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	50-64	Жалпы дайындық жаттығулары: сапқа тұру, арақашықтық сақтау, саптық тұрғызулар және қайта тұрғызулар. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	15-23	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиынын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Гір спорты бойынша оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "гір спорты" түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене тәрбиесі мен спорттың гигиеналық негіздері, дене тәрбиесі және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі мен тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттың алдын алу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	46-60	Жалпы дайындық жаттығулары: сапқа тұру, арақашықтықты сақтау, саптық тұрғызулар және қайта тұрғызулар. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	20-28	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Гір спорты бойынша оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "гір спорты" түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене тәрбиесі мен спорттың гигиеналық негіздері, дене тәрбиесі және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі мен тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған,

Жалпы дене дайындығы	36-48	мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер өткізу: "Спорт деген не", "Ұжымдағы мінез-құлық", "Жеңіс пен жеңіліс психологиясы". Жарыстарды талдау. Терминология. Оқыту және жаттықтыру әдістемесі; дайындықты жоспарлау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорт түрінің ережелері мен осы спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының, нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын меңгеру.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
		Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа

Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы өткізілген оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Сабақтарды ұйымдастыру және мазмұны; дайындықты жоспарлау; дайындықты бақылау және есепке алу; құрама командаларға іріктеу; жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық төрешінің көмекшісі және (немесе) жарыстардың хатшысының көмекшісі ретінде спорттық жарыстарды өткізу мен төрелік ету дағдыларын меңгеру; қойылған мақсатқа сәйкес оқу-жаттығу сабағының жоспарын (конспектісін) құрастыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы өткізілген оқу-жаттығу жиындарын талдау.
		Спорттық нәтижелерді болжау; дайындықты жоспарлау; жарыс

Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	ережелері; жаттығу міндеттері; жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық жарыстарда дербес төрелік ету дағдыларын меңгеру; тәлімгерлік (наставничество) дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы өткізілген оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Дайындықтың жас ерекшелік кезеңдері; спорттық шеберліктің қалыптасу динамикасы; спорттық дайындықты жоспарлау; психомоторлық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар : қимыл-қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейіннің қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-4	Нұсқаушы (инструкторлық) практика: жылыну жаттығуын өткізу, жаттығудың қорытынды бөлімін жүргізу, сабақтың тақырыптық бөліктерін өткізу. Көрсетілімдік (көрнекі) өнер көрсетулерді ұйымдастыру және оған қатысу. Төрешілік практика: жарыстарда бұрыштық төреші,

		арбитр, хатшы, бас төрешінің орынбасары ретінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Сайыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; психомоторлық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединк ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне,

Жалпы дене дайындығы	20-23	аяқтарға, мойын мен денеге және барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істегенде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы жабдықты пайдалану; оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Сайыс қызметін модельдеу; оқыту әдістемесі; психомоторлық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединктің ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, аяқтарға, мойын мен денеге, сондай-ақ барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш.
		Техника: серпе көтеру жаттығы; жұлқа көтеру жаттығы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыттық жұмыс кезінде тынысты дұрыс бөлу;

Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы жабдықты пайдалану; оқу-жаттығу жиындарының нәтижелерін талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Сайыс қызметін модельдеу; оқыту әдістемесі; психомоторлық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединктің ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, аяқтарға, мойын мен денеге, сондай-ақ барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Алдыңғы дайындық кезеңдеріндегі барлық қабылдаулар мен әрекеттерді қамтиды, әр спортшының жеке ерекшеліктеріне ерекше назар аудара отырып.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Ерік-жігерді дамыту: ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру (шешім қабылдау қабілеті, табандылық, төзімділік, батылдық): нақты жарыстарға жақын жағдайларды модельдейтін поединктерді өткізу; қарсыласы күшті болған жағдайда қиын техникалық әрекеттерді орындау және т.б.
		Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу;

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединктің ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5 кем	0	3 кем	0	10 кем	0	6 кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 аса	0	6,3 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 аса	0	10,0 аса	0
1.3.	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140 кем	0	130 кем	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
			10	10	8	10

2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	8	5	5	5
			8 кем	0	8 кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкею (орындық деңгейінен)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3 кем	0	+3 кем	0
2.3.	Арқамен жатып, тізелер бүгіліп тұрған қалыптан тұлғаны көтеру (алға еңкею)	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30 кем	0	25 кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 аса	0	6,3 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 аса	0	10,0 аса	0
1.3	200 м жүгіру	сек	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40 аса	0	45 аса	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30 кем	0	25 кем	0
2.2.	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190 кем	0	175 кем	0
	Арқамен жатып, тізелер бүгіліп тұрған қалыптан тұлғаны		35	10	30	10
			30	5	25	5
			30 кем	0		0

2.3.	көтеру (алға еңкею)	Рет саны			25 кем	

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2 аса	0	5,5 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 аса	0	10,0 аса	0
1.3	200 м жүгіру	сек	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35 аса	0	40 аса	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып колды бұғу және жазу	Количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230 кем	0	215 кем	0
2.3.	Турникке асылып тұрып , тік аяқтарды көтеріп, оларды турникке тигізу	Рет саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15 кем	0	10 кем	0
2.4.	Б и і к белтемірде тартылу	Рет саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10 кем	0	8 кем	0

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті жабдықтармен және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

		Өлше м бірлік	Қамта масыз ету	Қамтамасыз ету нормалары				Жаттықтыру шылар,
				Дайындық кезеңдері бойынша				

[illegible]

1	Эласт икалы к бинт	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2	Резеңк е жгут	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК