

## 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 бекітілсін.

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 ұ л т т ы қ 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               |                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 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 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 | 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 |                                                                                             |                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ЖСШТ                                           | 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 | 18 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-қолданбалы спорт түрлері                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                |                |                |                                                                                             |                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 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

[illegible]

|           |   |   |   |   |    |    |    |    |   |   |    |    |
|-----------|---|---|---|---|----|----|----|----|---|---|----|----|
| 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) |                       |
|                              | Жиынт<br>ы қ<br>саны         | Медал<br>ьдар<br>саны | Жиынт<br>ы қ<br>саны          | Медал<br>ьдар<br>саны | Жиынт<br>ы қ<br>саны         | Медал<br>ьдар<br>саны | Жиынт<br>ы қ<br>саны     | Медал<br>ьдар<br>саны | Жиынт<br>ы қ<br>саны | Медал<br>ьдар<br>саны | Жиынт<br>ы қ<br>саны             | Медал<br>ьдар<br>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.<br>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.<br>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. |
| Техникалық, тактикалық дайындық | 12                   | Жұлқа және серпе көтерудің базалық техникасын меңгеру; штанганы бекіту және қабылдау дағдыларын пысықтау.   |
|                                 | 4                    | Анатомия негіздері, жаттығу мен қалпына келтіру туралы бастапқы                                             |

|                                       |       |                                                                                          |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық және психологиялық дайындық |       | 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.     |
| Арнайы дене дайындығы | 64                   | Жүктемелермен жұмыс (85–100% ЖМ); спорттық форманың шарықтау шегі; арнайы жаттығулар. |
|                       |                      |                                                                                       |

|                                       |       |                                                                                   |
|---------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 7     | Техниканы жетілдіру; биомеханикалық талдау; жарыстық тактика.                     |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 4     | Жеке дайындық стратегиялары; психологпен жұмыс; халықаралық жарыстарға бейімделу. |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 4     | Курстар мен лицензиялау; тәлімгерлік; жарыс ұйымдастыру және талдау.              |
| 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 |           |               |         |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|-----------|---------------|---------|---------------------------------|-----------|---------------|---------|
|                                         |                                                                            |               | 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 | орындау саны  | -                             | -         | -             | -       | 1                               | 10        |               | 10      |

|                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| кідіріп<br>тұрумен<br>орындал<br>атын<br>отырып<br>тұру<br>жаттығу<br>ы |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

## 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 орындалатын отырып тұру | орындау саны  | -                             | -         | -             | -       | 1                               | 10        |               | 10      |

|  |              |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  | жаттығу<br>ы |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|---|--|

## Спорттық жетілдіру 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            | 215                           | 10        | 180              | 10      | 220                             | 10        | 185              | 10      |
|                                         |                                                                                            |               | 205                           | 5         | 170              | 5       | 210                             | 5         | 175              | 5       |
|                                         |                                                                                            |               | 205 –<br>тен кем              | 0         | 170 –<br>ден кем | 0       | 210 –<br>нан кем                | 0         | 175 –<br>тен кем | 0       |
| 1.2                                     | Жерде жатып, қолды бүгу және жазу (қол тіреу қалпында)                                     | см            | 36                            | 10        | 15               | 10      | 38                              | 10        | 18               | 10      |
|                                         |                                                                                            |               | 32                            | 5         | 12               | 5       | 34                              | 5         | 15               | 5       |
|                                         |                                                                                            |               | 32 – ден<br>кем               | 0         | 12 – ден<br>кем  | 0       | 34 – тен<br>кем                 | 0         | 15 – тен<br>кем  | 00      |
| 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері |                                                                                            |               |                               |           |                  |         |                                 |           |                  |         |
| 2.1.                                    | Бастапқы қалып – жоғары турникке жоғарыдан ұстау арқылы ілініп тұру. Қолды бүгу және жазу. | орындау саны  | 12                            | 10        | -                | -       | 14                              | 10        | -                | -       |
| 2.2.                                    | Бастапқы қалып – төмен турникке астынан ұстау арқылы ілініп                                | орындау саны  | -                             | -         | 18               | 10      | -                               | -         |                  | 10      |



|      |                                                                                                                                                                                                                             |              |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      | тұру.<br>Қолды<br>бүгу<br>және<br>жазу.                                                                                                                                                                                     |              |    |    |    |    |    |    | 20 |    |
| 2.3. | Бастапқы қалып – шалқасынан жату. Аяқтар тізеден бүгіліп, иық деңгейінде ашық, қолдар шынтақтан бүгіліп, желке тұсында аяқастырылған. 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 ұзындыққа секіру | см            | 215                           | 10        | 180              | 10      | 220                             | 10        | 185              | 10      |
|                                        |                                                  |               | 205                           | 5         | 170              | 5       | 210                             | 5         | 175              | 5       |
|                                        |                                                  |               | 205 –<br>тен кем              | 0         | 170 –<br>ден кем | 0       | 210 –<br>нан кем                | 0         | 175 –<br>тен кем | 0       |



|      |                                                                                                                                                                                                       |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2.3. | шынтақ<br>т а н<br>бүгіліп,<br>желке<br>тұсында<br>айкасты<br>рылған.<br>3 0<br>секунд<br>ішінде<br>кеудені<br>көтеріп,<br>жамбасқ<br>а дейін<br>жеткізу<br>және<br>бастапқ<br>ы<br>қалыпқа<br>оралу. | орындау<br>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 бөтеңке              | 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   |

## 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                                          |
|              | АД Т– 2            | 12                      | 10                         | 520                                          |
|              | ОЖТ – 1            | 10                      | 12                         | 624                                          |
|              | ОЖТ – 2            | 10                      | 14                         | 728                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                             |       |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                         | 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, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма | 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              |                                                                                             |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|--|--|--|
| немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 21 күнге дейін |  |  |  |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>түрі                                                                                                     | Даярлық<br>кезеңі /жасы       | Спорттық жарыстар |                   |          |                                | Оқу-жаттығу жиындары                  |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|----------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                                                     |                               | Халықарал<br>ық   | Республика<br>лық | Аймақтық | Қалалық<br>ж ә н е<br>аудандық | Халықарал<br>ы қ<br>жарыстарға<br>ОЖЖ | Республика<br>л ы қ<br>жарыстарға<br>ОЖЖ |
| Оқу-жаттығу процесі<br>жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар ( спорт<br>мектептері,<br>интернаттар<br>, барлық<br>түрдегі | АДТ – 1                       | 0                 | 0                 | 0        | 0                              | 0                                     | 0                                        |
|                                                                                                                     | АД Т– 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<br>жылынан<br>астам | 1                 | 2                 | 2        | 2                              | 1                                     | 4                                        |
|                                                                                                                     | СЖТ – 1                       | 2                 | 3                 | 2        | 2                              | 2                                     | 6                                        |
|                                                                                                                     | СЖТ– 2                        | 2                 | 3                 | 3        | 3                              | 2                                     | 7                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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

[illegible]

|                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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                            |
| Ресми 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                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жалпы төзімділік, ептілік, қимыл үйлесімділігі және икемділікті дамыту.</li> <li>- Реакция жылдамдығы мен тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>- Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар.</li> <li>- Тұрақтылықты арттыру үшін аяқ, корпус және иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайту.</li> </ul> |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |       | - Өрмелеу, лактыру, секіру және қимыл-қозғалыс ойындары.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Арнайы дене дайындығы                 | 25    | - Еліктеу қозғалыстары (ұстап алу, орын ауыстыру, ұстап тұру).<br>- Қарсыласусыз жұпта жұмыс істеу.<br>- Тепе-теңдік пен тұрақтылыққа арналған жаттығулар.<br>- Күрес элементтері бар қимыл-қозғалыс ойындары.                                                                                                                    |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 20    | - Негізгі позициялар мен тұрыстар.<br>- Тұрыста қозғалу, қарапайым ұстап алулар мен ұстап тұрулар.<br>- Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру элементтері.<br>- Дұрыс дене қалпын (осанка) және қолмен ұстау дағдыларын қалыптастыру.                                                                                               |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 10    | - Негізгі ережелер мен терминдерді білу.<br>- Жаттығу алдындағы қыздырудың және тәртіптің маңызын түсіну.<br>- Ережелерге негізделген интерактивті ойындар.<br>- Ойын арқылы күреске қызығушылықты қалыптастыру.<br>- Мадақтау арқылы өз-өзіне сенімділікті дамыту.<br>- 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 дене дайындығы | 40                   | - Жалпы төзімділік, ептілік, қимыл үйлесімділігі және икемділікті дамыту.<br>- Реакция жылдамдығы мен тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар.<br>- Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар.<br>- Тұрақтылықты арттыру үшін аяқ, корпус және иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайту. |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |       | - Өрмелеу, лактыру, секіру және қимыл-қозғалыс ойындары.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Арнайы дене дайындығы                 | 25    | - Еліктеу қозғалыстары (ұстап алу, орын ауыстыру, ұстап тұру).<br>- Қарсыласусыз жұпта жұмыс істеу.<br>- Тепе-теңдік пен тұрақтылыққа арналған жаттығулар.<br>- Күрес элементтері бар қимыл-қозғалыс ойындары.                                                                                                                    |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 20    | - Негізгі позициялар мен тұрыстар.<br>- Тұрыста қозғалу, қарапайым ұстап алулар мен ұстап тұрулар.<br>- Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру элементтері.<br>- Дұрыс дене қалпын (осанка) және қолмен ұстау дағдыларын қалыптастыру.                                                                                               |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 10    | - Негізгі ережелер мен терминдерді білу.<br>- Жаттығу алдындағы қыздырудың және тәртіптің маңызын түсіну.<br>- Ережелерге негізделген интерактивті ойындар.<br>- Ойын арқылы күреске қызығушылықты қалыптастыру.<br>- Мадақтау арқылы өз-өзіне сенімділікті дамыту.<br>- Жұппен 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.<br>- Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары.<br>- Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер.<br>- Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу. |
|                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы                 | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру.</li> <li>- Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс.</li> <li>- "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.</li> </ul>                                                                                   |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру.</li> <li>- Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі.</li> <li>- Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер.</li> <li>- Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары.</li> <li>- Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.</li> <li>- Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту.</li> <li>- Зейін мен табандылықты жетілдіру.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу.</li> <li>- Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету.</li> <li>- Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 4.2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар.</li> <li>- Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары.</li> <li>- Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер.</li> </ul> |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Арнайы дене дайындығы                 | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру.</li> <li>- Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс.</li> <li>- "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.</li> </ul>                                                                                   |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру.</li> <li>- Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі.</li> <li>- Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер.</li> <li>- Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары.</li> <li>- Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.</li> <li>- Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту.</li> <li>- Зейін мен табандылықты жетілдіру.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу.</li> <li>- Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету.</li> <li>- Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 5.3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар.</li> <li>- Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары.</li> </ul> |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер.</li> <li>- Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| Арнайы дене дайындығы                 | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру.</li> <li>- Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс.</li> <li>- "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.</li> </ul>                                                                                   |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру.</li> <li>- Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі.</li> <li>- Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер.</li> <li>- Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары.</li> <li>- Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.</li> <li>- Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту.</li> <li>- Зейін мен табандылықты жетілдіру.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу.</li> <li>- Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету.</li> <li>- Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 6.3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                             |
|---------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төзімділік пен күштік төзімділікке басымдық берілген айналмалы (круговой) жаттығулар.</li> </ul> |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы                  | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру және секіру жаттығулары.</li> <li>- Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын арттыруға арналған кешендер.</li> <li>- Арнайы дайындықтағы жүктемелерді қабылдауға бейімделу.</li> </ul>                                                                                                                                     |
| Арнайы дене дайындығы                 | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Серіктеспен әртүрлі қарсылықпен орындалатын жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі тапсырмалармен күрес элементтері: ұстап алу, шығарып тастау, ұстап тұру.</li> <li>- Манекендермен және салмақты заттармен жұмыс.</li> <li>- "Күреске тән" күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.</li> </ul>                                                                                   |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әрекеттер байланысын қалыптастыру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді үйлесімділікке арналған тапсырмалармен біріктіру.</li> <li>- Орындау дәлдігі мен тұрақтылығын дамыту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ағза құрылысының негіздері, спортшының тамақтануы мен күн тәртібі.</li> <li>- Жарыс ережелері, жазаланатын әрекеттер.</li> <li>- Жарыстардағы тәртіптің этикалық нормалары.</li> <li>- Өзін-өзі бақылау мен ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.</li> <li>- Күйзелісті жағдайларда психологиялық тұрақтылықты дамыту.</li> <li>- Зейін мен табандылықты жетілдіру.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төреші, хронометрист және жаттықтырушы рөлдерімен танысу.</li> <li>- Клубішілік іс-шараларды өткізуге көмек көрсету.</li> <li>- Ұпай санау мен төрешілердің ишараларын үйрену.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 7.1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны |
|---------------|----------------------|---------------|
|               |                      |               |



|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы                  | 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қосымша жүктемелермен жаттығу: жалпы күштік төзімділік пен қуатты дамыту.</li> <li>- Плиометрикалық жаттығулар, маятникті жүгіру, көп рет секіру, өрге жүгіру.</li> <li>- Қимыл үйлесімділігі мен дәлдігіне қойылатын жоғары талаптар.</li> <li>- Қалпына келтіру жаттығуларын жаттығу процесіне енгізу.</li> </ul>                                                        |
| Арнайы дене дайындығы                 | 35    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позицияны ұстап тұруға арналған изометриялық жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі жағдайларда күрес: тұрыс, партер.</li> <li>- Резеңке амортизаторлар, эспандерлер, манекендермен жұмыс.</li> <li>- Қуат пен төзімділікке басымдық берілген спаррингтер.</li> </ul>                                                                                                             |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Әдіс-тәсілдер қорын кеңейту.</li> <li>- Комбинациялық әрекеттер мен қарсы әдістер.</li> <li>- Қарсыласудың шарттарында техниканы жетілдіру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді видеоанализ арқылы бағалау және түзету.</li> </ul>                                                                                                                                           |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қалпына келу, тамақтану және күн тәртібі бойынша кеңейтілген білім.</li> <li>- Спорттық медицинаның негіздері және жарақаттардың алдын алу.</li> <li>- Антидопинг саясатының негізгі принциптері.</li> <li>- Өзін-өзі реттеу әдістері: тыныс алу, визуализация.</li> <li>- Жарысқа дайындық: алаңдаушылықты жою.</li> <li>- Команда психологымен жұмыс жүргізу.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жасөспірімдер турнирлерінде төрешілікке қатысу.</li> <li>- Кіші спортшыларға жаттығу барысында көмек көрсету.</li> <li>- Тәлімгер рөліне дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 8.2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

|               |                      |               |
|---------------|----------------------|---------------|
| Дайындық түрі | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны |
|---------------|----------------------|---------------|

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы                  | 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қосымша жүктемелермен жаттығу: жалпы күштік төзімділік пен қуатты дамыту.</li> <li>- Плиометрикалық жаттығулар, маятникті жүгіру, көп рет секіру, өрге жүгіру.</li> <li>- Қимыл үйлесімділігі мен дәлдігіне қойылатын жоғары талаптар.</li> <li>- Қалпына келтіру жаттығуларын жаттығу процесіне енгізу.</li> </ul>                                                        |
| Арнайы дене дайындығы                 | 35    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позицияны ұстап тұруға арналған изометриялық жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі жағдайларда күрес: тұрыс, партер.</li> <li>- Резенке амортизаторлар, эспандерлер, манекендермен жұмыс.</li> <li>- Қуат пен төзімділікке басымдық берілген спаррингтер.</li> </ul>                                                                                                             |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Әдіс-тәсілдер қорын кеңейту.</li> <li>- Комбинациялық әрекеттер мен қарсы әдістер.</li> <li>- Қарсыласудың шарттарында техниканы жетілдіру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді видеоанализ арқылы бағалау және түзету.</li> </ul>                                                                                                                                           |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қалпына келу, тамақтану және күн тәртібі бойынша кеңейтілген білім.</li> <li>- Спорттық медицинаның негіздері және жарақаттардың алдын алу.</li> <li>- Антидопинг саясатының негізгі принциптері.</li> <li>- Өзін-өзі реттеу әдістері: тыныс алу, визуализация.</li> <li>- Жарысқа дайындық: алаңдаушылықты жою.</li> <li>- Команда психологымен жұмыс жүргізу.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жасөспірімдер турнирлерінде төрешілікке қатысу.</li> <li>- Кіші спортшыларға жаттығу барысында көмек көрсету.</li> <li>- Тәлімгер рөліне дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 9.2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

| Дайындық түрі                         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы                  | 20                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қосымша жүктемелермен жаттығу: жалпы күштік төзімділік пен қуатты дамыту.</li> <li>- Плиометрикалық жаттығулар, маятникті жүгіру, көп рет секіру, өрге жүгіру.</li> <li>- Қимыл үйлесімділігі мен дәлдігіне қойылатын жоғары талаптар.</li> <li>- Қалпына келтіру жаттығуларын жаттығу процесіне енгізу.</li> </ul>                                                        |
| Арнайы дене дайындығы                 | 35                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позицияны ұстап тұруға арналған изометриялық жаттығулар.</li> <li>- Шектеулі жағдайларда күрес: тұрыс, партер.</li> <li>- Резеңке амортизаторлар, эспандерлер, манекендермен жұмыс.</li> <li>- Қуат пен төзімділікке басымдық берілген спаррингтер.</li> </ul>                                                                                                             |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Әдіс-тәсілдер қорын кеңейту.</li> <li>- Комбинациялық әрекеттер мен қарсы әдістер.</li> <li>- Қарсыласудың шарттарында техниканы жетілдіру.</li> <li>- Техникалық әрекеттерді видеоанализ арқылы бағалау және түзету.</li> </ul>                                                                                                                                           |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қалпына келу, тамақтану және күн тәртібі бойынша кеңейтілген білім.</li> <li>- Спорттық медицинаның негіздері және жарақаттардың алдын алу.</li> <li>- Антидопинг саясатының негізгі принциптері.</li> <li>- Өзін-өзі реттеу әдістері: тыныс алу, визуализация.</li> <li>- Жарысқа дайындық: алаңдаушылықты жою.</li> <li>- Команда психологымен жұмыс жүргізу.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жасөспірімдер турнирлерінде төрешілікке қатысу.</li> <li>- Кіші спортшыларға жаттығу барысында көмек көрсету.</li> <li>- Тәлімгер рөліне дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

| Дайындық түрі                         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы                  | 15                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес стиліне бейімделген жекелеген жаттығу кешендері.</li> <li>- Функционалдық жағдайды бақылау және тестілеу.</li> <li>- Жарыс кезеңінде жалпы дене дайындығы (ЖДД) деңгейін сақтау бағытына басымдық.</li> <li>- Қалпына келтіру әдістері: контрастты ванналар, созылу жаттығулары, тыныс алу техникасы.</li> </ul>                                                                     |
| Арнайы дене дайындығы                 | 40                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес стилі мен салмақ дәрежесіне бейімделген жекелеген арнайы дене дайындығы (АДД).</li> <li>- Белгілі бір қарқында спарринг жүргізу.</li> <li>- Қысқа қалпына келумен жоғары қарқынды жұмысқа дайындық.</li> <li>- Қарсыласқа бейімделген арнайы қимыл үлгілерін (паттерндерін) пысықтау.</li> </ul>                                                                                     |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қарсыластарға бейімделген техникалық әрекеттерді жекелендіру.</li> <li>- "Фирмалық" сериялар мен әдіс-тәсілдерді қалыптастыру.</li> <li>- Салмақ дәрежесі мен турнир ерекшеліктеріне сай жекелеген тактикалық сызбаларды әзірлеу.</li> <li>- Жағдайға байланысты әрекет ету дағдыларын пысықтау.</li> <li>- Тактикалық бағытты өзгерте отырып, әрекеттер комбинациясын орындау.</li> </ul> |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 13                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттық физиология мен биомеханика бойынша терең білім.</li> <li>- Алдыңғы қатарлы спортшылардың стратегиясы мен тактикасын талдау.</li> <li>- Жарысқа психологиялық дайындық.</li> <li>- Жарыс жағдайларын модельдеу.</li> <li>- Эмоциялық күйлерді басқару.</li> </ul>                                                                                                                  |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 2                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кіріспе жаттығулар мен шеберлік сабақтарын өткізу.</li> <li>- Әр түрлі деңгейдегі жарыстарды төрешілік ету және ұйымдастыру.</li> <li>- Кіші топтарға кеңес беру және тәлімгерлік жасау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |

|         |       |                                           |
|---------|-------|-------------------------------------------|
|         |       | - Төрешілер алқасында<br>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<br>3x10 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        |
| 1.3                                                              | Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру              | см            | 180                           | 10       | 200                             | 10       |
|                                                                  |                                                               |               | 170                           | 5        | 180                             | 5        |
|                                                                  |                                                               |               | 170 – тен аз                  | 0        | 180 – нен аз                    | 0        |
| 2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері                         |                                                               |               |                               |          |                                 |          |
| 2.1.                                                             | 30 секунд ішінде қолды                                        | саны          | 20                            | 10       | 25                              | 10       |
|                                                                  |                                                               |               | 15                            | 5        | 20                              | 5        |
|                                                                  |                                                               |               |                               |          |                                 |          |

|      |                                                    |      |              |    |              |    |
|------|----------------------------------------------------|------|--------------|----|--------------|----|
|      | бүгіп-жазу (отжимания)                             |      | 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 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    | Гимнатикалық белтемір     | дана          | 4    |
| 15    | Швед қабырғасы            | дана          | 4    |
| 16    | Гимнатикалық 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



**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 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, | 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                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                          |    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|----|------|
| барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                       | 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 |
| 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

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

| Ұйымның түрі                                                                                                                                                                                                                                                                | 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 (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма | 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                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                |                |                |              |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
| немесе жергілікті СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                    |           |                |                |                | жылына 2 рет |             |
| 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: | 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 ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар | 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                                             |
|                                                                              | ОЖТ 3 оқу жылынан астам | 2                 | 5             | 6        | 3                     | 2                                           | 5                                             |
|                                                                              |                         |                   |               |          |                       |                                             |                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                 |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| , барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                         | 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 федерациялары, әскери-қолданбалы                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                 |   |   |   |   |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ж әне<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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**

[illegible]

|                              |                          |             |              |             |              |             |              |             |              |             |
|------------------------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Ресми Республикалық жарыстар | 9                        | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          |
| Халықаралық жарыстар         | 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     |             |
|                              | Жиынтық саны             | Медаль саны | Жиынтық саны | Медаль саны | Жиынтық саны | Медаль саны | Жиынтық саны | Медаль саны | Жиынтық саны | Медаль саны |
| Облыстық жарыстар            | 8                        | 32          | 8            | 32          | 8            | 32          | 8            | 32          | 8            | 32          |
| Республикалық жарыстар       | 8                        | 32          | 8            | 32          | 8            | 32          | 8            | 32          | 8            | 32          |
| Ресми облыстық жарыстар      | 9                        | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          |
| Ресми Республикалық жарыстар | 9                        | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          | 9            | 64          |
| Халықаралық 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

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

|               |                          |             |              |             |
|---------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|
| Ерлер         |                          |             |              |             |
| 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          |
| 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<br>республикалық<br>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. Секіrmелі 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             |
|               |                      | Шабуыл соққылары мен қорғаныс соққыларын үйлестіретін ойын |

|                                     |       |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық                          | 32-42 | 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 |
|               |                      | Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу; аралас жұптардағы                                                    |

|                                     |       |                                                      |
|-------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|
| Психологиялық                       | 11-15 | 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

| №<br>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.                                  | Гимнастикалық 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.                                  | Воланды лақтыру                                               | м             | кем емес                      |        | кем емес                        |        |
|                                       |                                                               |               | 3                             |        | 5                               | 4      |
| 2.2.                                  | 1 0 м қашықтыққа жүгіру                                       | (с            | аспау                         |        | аспау                           |        |
|                                       |                                                               |               |                               |        |                                 |        |

|      |                                        |          |          |     |          |      |
|------|----------------------------------------|----------|----------|-----|----------|------|
|      | жоғары<br>старттан)                    |          | 3,1      | 3,4 | -        | -    |
| 2.3. | 6 × 5 м<br>маятникті<br>жүгіру         | с        | аспау    |     | аспау    |      |
|      |                                        |          | -        | -   | 15,6     | 15,8 |
| 2.4. | Секіртпемен<br>секіру (30<br>секундта) | рет саны | кем емес |     | кем емес |      |
|      |                                        |          | 40       | 35  | -        | -    |
| 2.5. | Секіртпемен<br>секіру (45<br>секундта) | рет саны | кем емес |     | кем емес |      |
|      |                                        |          | -        | -   | 75       | 65   |

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        | <div>аспау</div> <div>4,75,0</div>    |
| 1.2.                                  | 2000 м қашықтыққа жүгіру                                      | мин, с   | <div>аспау</div> <div>8.1010.00</div> |
| 1.3.                                  | Жерде жатып қолды бүгіп-жазу                                  | рет саны | <div>кем емес</div> <div>3615</div>   |
| 1.4.                                  | Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінде) | см       | <div>кем емес</div> <div>+11+15</div> |
| 1.5.                                  | Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру              | см       | <div>кем емес</div> <div>215180</div> |
| 2. Арнайы дене дайындығы нормативтері |                                                               |          |                                       |
| 2.1.                                  | 6×5 м маятникті жүгіру                                        | с        | <div>аспау</div> <div>13,013,1</div>  |
| 2.2.                                  | Арқаға жатқан күйден денені көтеру (1 минут ішінде)           | рет саны | <div>кем емес</div> <div>3734</div>   |
| 2.3.                                  | Секіртпемен секіру (1 мин)                                    | рет саны | <div>кем емес</div> <div>125115</div> |
| 3. Спорттық біліктілік деңгейі        |                                                               |          |                                       |
| 3.1.                                  | Спорт шеберлігіне үміткер спорттық разряды                    |          |                                       |



|    |                                    |          |             |   |    |    |    |    |    |    |  |
|----|------------------------------------|----------|-------------|---|----|----|----|----|----|----|--|
| 1. | воланы<br>(құстың<br>қауырсынында) | дана     | бір оқушыға | - | 32 | 1  | 40 | 1  | 48 | 1  |  |
| 2. | Ракеткаға орау                     | дана     | бір оқушыға | - | 24 | 12 | 36 | 12 | 48 | 12 |  |
| 3. | Бадминтон ракеткасы                | дана     | бір оқушыға | - | 2  | 12 | 3  | 12 | 4  | 12 |  |
| 4. | Ракетканы тарту үшін арнайы жіп    | комплект | бір оқушыға | - | 24 | 12 | 36 | 12 | 48 | 12 |  |

[illegible]

|     |                                         |          |             |   |   |   |    |   |    |   |    |
|-----|-----------------------------------------|----------|-------------|---|---|---|----|---|----|---|----|
| 5.  | рына арналған бекіткіштер               | комплект | бір оқушыға | - | - | - | -  | 1 | 1  | 2 | 1  |
| 6.  | Тізе буында рына арналған бекіткіштер   | комплект | бір оқушыға | - | - | - | -  | 1 | 1  | 2 | 1  |
| 7.  | Шынтақ буында рына арналған бекіткіштер | комплект | бір оқушыға | - | - | - | -  | 1 | 1  | 2 | 1  |
| 8.  | Футболка                                | дана     | бір оқушыға | - | - | 1 | 1  | 1 | 1  | 2 | 1  |
| 9.  | Шорты                                   | дана     | бір оқушыға | - | - | 1 | 1  | 1 | 1  | 2 | 1  |
| 10. | Ракеткаға арналған қап (сөмке-қап)      | дана     | бір оқушыға | - | - | 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, 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                       | 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                                    |
|                                                                                                                                | Клубтар/секциялар       | Ұйым жарғысына сәйкес   |                            |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |           |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ҚР ұлттық штаттық<br>ұ л т т ы қ<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>б о й ы н ш а<br>облыстардың,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалардың және<br>астананың<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (<br>Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>ж а т т ы ғ у<br>орталықтары,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>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<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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 | 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 |  |  |
| 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        | 21 | 21 | 12 күнге дейін |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16 жасқа дейін           | 18 | 14 | 12 күнге дейін |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18 жасқа дейін           | 18 | 14 | 12 күнге дейін |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 23 жасқа дейін           | 21 | 21 | 12 күнге дейін |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24 жастан және ересектер | 21 | 21 | 12 күнге дейін |  |  |
| Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері                                                                                                                                                                                                                           |                          |    |    |                |  |  |

Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес

Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес

|                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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                     |                            |                              |
|                                                                                                                                |                             |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                         |                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мектеп-интернаттар-колледждер<br>ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және | 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. | <p>Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес.</p> <p>"ОДО-ның оқу-жаттығу жұмысын ұйымдастыру: спортшыларды жыл бойы, бірақ болашақ спортшыларды даярлау бағдарламаларына сәйкес бір спортшыға жылына 250 күннен аспайды".</p> <p>4-тарауға сәйкес өзгеріс енгізілді - ҚР Мәдениет және спорт министрінің 19.09.2018 № 263бұйрығы.</p> <p>Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес.</p> <p>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.</p> <p>Ескеру қажет негізгі сәттер:</p> <p>Жыл бойы ОЖЖ артықшылықтары:</p> <p>Тұрақты жүктеме және прогресс: тұрақты жұмыс дағдыларды нығайтуға, форма деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.</p> <p>Оқу процесінің интеграциясы: дайындықты бақылауға болады, нәтижені төмендететін үлкен үзілістерді болдырмау.</p> |
|                                                                                                                                                                                         | 14 -16 жас жасөспірімдер |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                         | 19-23 жас жастар         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                         |                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО )</p> <p>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</p> | <p>Ересектер: 24 жастан жоғары ерлер мен әйелдер</p> | <p>Ұлттық жарыстар:</p> <p>Қазақстан Республикасы әдетте әр түрлі жас санаттары арасында жылына 1-5 Қазақстан Республикасының чемпионаттарын өткізеді.</p> <p>Халықаралық жарыстар:</p> <p>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.</p> <p>Жалпы көлемі:</p> <p>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.</p> <p>Қарқындылығы:</p> <p>Жарыс алдындағы кезеңде старттар саны артуы мүмкін, ал маусымаралық кезеңде қалпына келтіруді және келесі жарысқа дайындықты қамтамасыз ету үшін азаюы мүмкін.</p> <p>Маңызды ескерту:</p> <p>Жарыс жоспарын жаттықтырушылар құрамы жеке мақсаттарды, спортшының ағымдағы формасын және халықаралық жарыс күнтізбесін ескере отырып әзірлейді.</p> <p>Кейбір жағдайларда ірі халықаралық жарыстарға дайындалу үшін спортшылар жаттығуларға көңіл бөлу үшін жарыстар санына шектеу қойылуы мүмкін.</p> | <p>Жоспарлылық: нақты күнтізбені кезеңділікпен орындау мүмкіндігі.</p> <p>Кемшіліктері мен тәуекелдері:</p> <p>Аймақтарда ескек есу арнасының болмауы:**</p> <p>- Ескек есу спортында жаттығу арнасының болуы-үлкен құндылық. Бұл кез-келген уақытта жаттығуға, форманы сақтауға, жаттығу жиындарынан тыс техникамен жұмыс істеуге мүмкіндік береді.</p> <p>— Жеке арнасыз немесе жаттығу базасының болмауы техникалық деңгей мен спорттық шеберліктің нашарлау қаупіне әкеледі.</p> <p>Дене белсенділігі:**</p> <p>- Үйде немесе үйдің жанында жаттығу мүмкіндігі болмаса, спортшыға дене шынықтыру деңгейін ұстап тұру қиынырақ.</p> <p>Психологиялық аспект:</p> <p>- Ұзақ мерзімді оқу-жаттығу жиындары қалпына келтіру мен демалуды ескере отырып, д ұ р ы с ұйымдастырылмаса, шаршауды тудыруы мүмкін.</p> <p>Тұрғылықты аймақтарда есу арнасы болмаса не істеу керек:</p> <p>Жаттығудың балама түрлерін қолданыңыз:</p> <p>- Тренажерлер, күш және кардио жүктемелер, құрлықтағы жұмыс, модельдермен және бейнематериалдармен техникалық жаттығулар.</p> <p>Қарқынды ОЖЖ мен маусымаралық кезеңдерді жоспарлау:</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                           |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                           |                                           | <p>- Маусымаралық кезеңде тренажерлерді, бейне сабақтарды, модельдеулерді қолдана отырып, дене шынықтыру мен техникаға баса назар аударыңыз.</p> <p>Суға шығу мүмкіндігін қамтамасыз ету:</p> <p>- Маусымда су арналарына тұрақты шығу, сондай-ақ белгілі бір кезеңдерде арналары бар жаттығу базаларын пайдалану.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Үйде каналсыз жыл бойы ОЖЖ өткізу мүмкін, бірақ жақсы ұйымдастыруды және жаттығудың балама әдістерін қажет етеді.</p> <p>Бұл әсіресе жоғары деңгейдегі спортшыларға қатысты.</p> <p>Суда жаттығуды кем дегенде белгілі бір кезеңдерде ұйымдастыру мүмкіндігі— бұл мұндай жүйенің тиімділігін едәуір арттырады.</p> |
| <p>Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге</p> | Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>ы                                                                             |  |
| 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.                                                                                                                                                          |  |
| Оқу-жаттығу жиындарының форматы:                                                                                                                                                                         |  |
| - Суда жаттығу сабақтарын да, тренажерларда жұмыс істеуді де, дене шынықтыруды, тактикалық және техникалық сабақтарды да қамтиды.                                                                        |  |
| - Кедергілерден 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

[illegible]



| Жарыс түрлері                | 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           | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 12 микс        | 36             | 12 микс               | 36             |
| Республикалық турнирлер      | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 12 микс        | 36             | 12 микс               | 36             |
| Ресми облыстық жарыстар      | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 12 микс        | 36             | 12 микс               | 36             |
| Ресми республикалық жарыстар | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 4 микс         | 12             | 12 микс        | 36             | 12 микс               | 36             |
| 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                                    | -                            |
| Ресми 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                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы  |                      |                                                                                                                                                                             |
| Физикалық                                | 30                   | Жалпы дене дайындығын қалыптастыру.<br>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 "каное" қайықтарының жиынтығын, терминологияның ерекшелігін, түсінігін білу<br>"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<br>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<br>тепе-теңдік, алынған тәжірибені көрсету<br>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<br>Тепе-теңдік, алынған дағдыларды көрсету<br>есу техникасының негізгі элементтері, ритакты тұрақты сақтау, қозғалыстарды үйлестіру және үнемдеу, қозғалыстардың орындалуын тұрақтандыру және олардың бір-бірімен байланысы |
|                                     |                      | Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы,                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық                          | 15                   | кимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі<br>Тепе-теңдік, алынған дағдыларды көрсету<br>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<br>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 аудара отырып, терең дене шынықтыру                                                                                                                                                                                                                           |
| Техникалық                          | 30                   | Қашықтықты өту кезінде: спортшының қайықтағы жағдайы, кимылдарды үйлестіру, сақтау ескеріледі<br>тепе-теңдік алынған дағдыларды көрсету<br>негізгі есу техникасы, ритақты 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<br>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, тепе-теңдікті сақтау, ескек есудің негізгі элементтерінде алған дағдыларын көрсету, ырғақты тұрақты сақтау, қозғалыстарды үйлестіру және үнемдеу, қозғалыстардың орындалуын тұрақтандыру және олардың бір-бірімен байланысы. |
| Тактикалық                                 | 15                   | бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықты өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу 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.                                                                                              |
| 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                   | 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.<br>Жеке физиологиялық мәліметтерге негізделген жаттығуларды түзету                                                               |
| Техникалық                                   | 35                   | Қашықтықты өтуді жақсарту қозғалыстардың тұрақты орындалуын және олардың бір-бірімен байланысын ескеру.                                                                                                        |
| Тактикалық                                   | 20                   | Бәсекелестік (халықаралық) жағдайда қабылдау, талдау және шешім қабылдау, қашықтықты еңсеру кезінде күштерді ұтымды бөлу, тез тактикалық шешімдер қабылдау, өз тактикасын құру қабілеті мен әдістерін меңгеру. |
| Теориялық                                    | 10                   | Биомеханикалық сипаттамаларды, тактикалық қателерді, жоспарлауды терең талдау                                                                                                                                  |
| Психологиялық                                | 5                    | Ірі халықаралық жарыстардың қысымындағы психологиялық оңтайландыру, жүлделер үшін күреске психикалық дайындық                                                                                                  |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе          | 5                    | Спорт төрешісі болып жұмыс істеу                                                                                                                                                                               |
| Барлығы                                      | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                |

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

### Алғашқы даярлау топтары үшін

| № | Жаттыгулар | Өлшем бірлігі | Бір жылға дейін оқу нормативі |           |        |         | Бір жылдан жоғары оқу нормативі |           |        |         |
|---|------------|---------------|-------------------------------|-----------|--------|---------|---------------------------------|-----------|--------|---------|
|   |            |               | Балалар                       | Бағалау * | Қыздар | Бағалау | Балалар                         | Бағалау * | Қыздар | Бағалау |

| 1. Жалпы дене дайындығының нормалары |                                                      |                                     |                         |            |                         |            |                         |            |                         |            |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|
| 1                                    | 30 метр жүгіру                                       | секунд                              | 5,5-тен артық емес      | тапсырылды | 6-дан артық емес        | тапсырылды | 5,5-тен артық емес      | тапсырылды | 6-дан артық емес        | тапсырылды |
| 2                                    | 3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег) | секунд                              | 9,2-ден артық емес      | тапсырылды | 9,6-дан артық емес      | тапсырылды | 9,2-ден артық емес      | тапсырылды | 9,6-дан артық емес      | тапсырылды |
| 3                                    | Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру     | сантиметр                           | 160-ден кем емес        | тапсырылды | 150-ден                 | тапсырылды | 160-ден кем емес        | тапсырылды | 150-ден кем емес        | тапсырылды |
| 4                                    | Отырып тұру 15 секунд ішінде                         | мәртепесаны                         | 12-ден кем емес         | тапсырылды | 10-нан артық емес       | тапсырылды | 12-ден кем емес         | тапсырылды | 10 артық емес           | тапсырылды |
| 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 бұғу және созу                    | мәртепесаны                         | 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 бұгу 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 қолды бүгу және созу 30 сек | мәртелер саны | 12 кем емес         | тапсырылды | 10 кем емес         | тапсырылды |
|                                    |                                          |               | (салмағы 95%<br>ө 3 |            | (салмағы 85%<br>ө 3 |            |

|                                     |                                         |                  |                                      |            |                                      |            |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| 5                                   | Штангалық<br>стендтік<br>пресс          | мәртелер<br>саны | салмағынан<br>кем емес)<br>Бір мәрте | тапсырылды | салмағынан<br>кем емес)<br>Бір мәрте | тапсырылды |
| 6                                   | Штангалық<br>стендтік<br>пресс<br>7 мин | мәртелер<br>саны | 50 кг<br>190 кем емес                | тапсырылды | 40 кг<br>165 кем емес                | тапсырылды |
| 2. Арнайы дене даярлық нормативтері |                                         |                  |                                      |            |                                      |            |
| -                                   | -                                       | -                | -                                    | -          | -                                    | -          |

| №                                                                 | 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 |
| 4                                                                 | Еденде жатып колды бүгу және созу 30 сек | мәрте         | 14-тен кем емес                           | тапсырылды | 12-ден кем емес                                               | тапсырылды |
| 5                                                                 | Штангалық стендтік пресс                 | мәрте         | (өзінің салмағынан кем емес)<br>Бір мәрте | тапсырылды | (салмағы өзінің салмағынан 90% кем болмауы тиіс)<br>Бір мәрте | тапсырылды |
| 6                                                                 | Штангалық стендтік пресс                 | мәрте         | 50 кг<br>200 кем емес                     | тапсырылды | 40 кг<br>180 кем емес                                         | тапсырылды |
| 2. Арнайы дене даярлық нормативтері – СШ, ХДСШ нормативті орындау |                                          |               |                                           |            |                                                               |            |

[illegible]

|                                     |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| K-1                                 | 10 000 | 44.00 | 45.30 | 47.30 | 50.00 | 53.00 | -     | -     | -     |
| K-2                                 | 200    | 0,34  | 0,37  | 0,40  | 0,43  | 0,46  | 0,50  | 0,54  | 0,58  |
| K-2                                 | 500    | 1,34  | 1,39  | 1,45  | 1,52  | 2.00  | 2.07  | 2.14  | 2.20  |
| K-2                                 | 1000   | 3.20  | 3.30  | 3.44  | 4.00  | 4.16  | 4.30  | 4.50  | 5.10  |
| K-2                                 | 5000   | 19.10 | 19.55 | 20.55 | 22.00 | 23.15 | 24.30 | 26.00 | 27.00 |
| K-4                                 | 200    | 0,34  | 0,36  | 0,38  | 0,40  | 0,43  | -     | -     | -     |
| K-4                                 | 500    | 1.25  | 1.30  | 1.36  | 1.43  | 1.51  | -     | -     | -     |
| K-4                                 | 1000   | 3.01  | 3.12  | 3.24  | 3.38  | 3.54  | -     | -     | -     |
| Каноэ – Ерлер мен юниор ұлдар       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| C-1                                 | 200    | 0,42  | 0,44  | 0,47  | 0,50  | 0,53  | 0,58  | 1.01  | 1.05  |
| C-1                                 | 500    | 1.53  | 1.59  | 2.05  | 2.12  | 2.20  | 2.35  | 2.40  | 2.45  |
| C-1                                 | 1000   | 4.03  | 4.12  | 4.26  | 4.42  | 4.50  | 5.10  | 5.30  | 5.50  |
| C-1                                 | 2000   | 8.56  | 9.14  | 9.40  | 10.10 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| C-1                                 | 5000   | 22.50 | 23.30 | 24.30 | 25.45 | 27.10 | 28.30 | 30.00 | 31.00 |
| C-1                                 | 10 000 | 47.40 | 49.20 | 51.30 | 54.00 | 57.00 | -     | -     | -     |
| C-2                                 | 200    | 38,00 | 41.0  | 44.0  | 47.0  | 51.0  | 54.0  | 59.0  | 1.03  |
| C-2                                 | 500    | 1.45  | 1.50  | 1.56  | 2.04  | 2.12  | 2.22  | 2.30  | 2.40  |
| C-2                                 | 1000   | 3.42  | 3.50  | 4.02  | 4.22  | 4.38  | 4.52  | 5.12  | 5.32  |
| C-2                                 | 5000   | 20.30 | 20.15 | 22.15 | 23.30 | 24.45 | 26.00 | 27.00 | 28.30 |
| C-4                                 | 200    | -     | 0,40  | 0,42  | 0,43  | 0,46  | -     | -     | -     |
| C-4                                 | 500    | 1.35  | 1.40  | 1.46  | 1.53  | 2.01  | -     | -     | -     |
| C-4                                 | 1000   | 3.25  | 3.32  | 3.44  | 3.58  | 4.14  | -     | -     | -     |
| Байдарка – Әйелдер мен юниор қыздар |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| K-1                                 | 200    | 0,43  | 0,46  | 0,49  | 0,52  | 0,55  | 0,59  | 1.03  | 1.07  |
| K-1                                 | 500    | 1.56  | 2.01  | 2.07  | 2.15  | 2.23  | 2.35  | 2.44  | 2.50  |
| K-1                                 | 1000   | 4.05  | 4.14  | 4.28  | 4.44  | 5.00  | 5.12  | 5.32  | 5.54  |
| K-1                                 | 2000   | 9.00  | 9.16  | 9.42  | 10.10 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| K-1                                 | 5000   | 22.45 | 23.30 | 24.30 | 25.45 | 27.00 | 28.30 | 30.00 | 31.00 |
| K-1                                 | 10 000 | 47.40 | 49.20 | 51.30 | 54.00 | 57.00 | -     | -     | -     |
| K-2                                 | 200    | 0,40  | 0,44  | 0,46  | 0,49  | 0,52  | 0,56  | 1.00  | 1.07  |
| K-2                                 | 500    | 1.46  | 1.51  | 1.57  | 2.05  | 2.13  | 2.24  | 2.33  | 2.44  |
| K-2                                 | 1000   | 3.44  | 3.54  | 4.06  | 4.24  | 4.40  | 4.52  | 5.12  | 5.32  |
| K-2                                 | 5000   | 20.45 | 21.30 | 22.30 | 23.45 | 25.00 | 26.30 | 27.00 | 28.30 |
| K-4                                 | 200    | -     | 0,41  | 0,43  | 0,45  | 0,47  | -     | -     | -     |
| K-4                                 | 500    | 1.36  | 1.41  | 1.47  | 1.54  | 2.02  | -     | -     | -     |
| K-4                                 | 1000   | 3.24  | 3.33  | 3.45  | 4.00  | 4.16  | -     | -     | -     |
| Каноэ – Әйелдер мен юниор қыздар    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| C-1                                 | 200    | 53,0  | 56,0  | 59,0  | 1,02  | 1,04  | 1,06  | 1,08  | 1,10  |
| C-2                                 | 500    | 2.13  | 2.20  | 2.30  | 2.35  | 2.40  | 2.50  | 2.55  | 3.00  |

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

**Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету**

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

|    |                                                                                               |                      |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | караб<br>индер,<br>кабель<br>катуш<br>калар<br>ы)                                             |                      |             |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
| 36 | Шаты<br>р (<br>үлкен<br>төрес<br>ілер<br>шатыр<br>ы)                                          | дана                 | коман<br>да | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 37 | тент (<br>жеке<br>шатыр<br>)                                                                  | дана                 | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 38 | Ремна<br>бор (<br>эпокс<br>идті<br>желім,<br>шайы<br>р)                                       | жұп                  | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 39 | Карбо<br>н                                                                                    | кв.м                 | коман<br>да | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 40 | Қорға<br>ушы<br>лента                                                                         | сызық<br>тық<br>метр | коман<br>да | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 41 | Гимна<br>стикал<br>ы қ<br>төсені<br>ш                                                         | дана                 | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 42 | Жүкке<br>арналғ<br>ан бау                                                                     | дана                 | коман<br>да | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 |
| 43 | Есу<br>салмағ<br>ы                                                                            | жұп                  | коман<br>да | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 44 | Спорт<br>сағаты<br>(<br>секун<br>домер,<br>спутн<br>иктік<br>навига<br>ция<br>жүйес<br>і (GPS | дана                 | адам        | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |   | - |

[illegible]

|    |                                                                                                   |      |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | Ганте<br>льдер,<br>гирлер<br>(8-ден<br>3 2<br>келіге<br>дейін)                                    | жұп  | адам        | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | - | - |
| 51 | Ескек<br>есу<br>трена<br>жеры<br>(есуді<br>имита<br>цияла<br>уға<br>арналғ<br>ан<br>эргом<br>етр) | дана | адам        | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 |
| 52 | Жаст<br>ықты<br>бекіту<br>ге<br>арналғ<br>ан<br>платф<br>орма                                     | дана | адам        | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - |
| 53 | Штанг<br>а ,<br>қосым<br>ша<br>жүкпе<br>н<br>толық<br>тырыл<br>ған                                | дана | Оқу<br>тобы | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | - | - |

[illegible]

[illegible]

|    |                                                |      |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------|------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | тізека<br>п                                    | жұп  | адам | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 13 | Күнне<br>н<br>корғай<br>тын<br>көзілді<br>ірік | дана | адам | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Спорт<br>тық<br>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 клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)                                                                                                                         | 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                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | ЖСШТ                                          | 4 адамнан бастап                                   | 32 сағат<br>36 сағат (топ құрамында Қазақстан Республикасы құрама командасының мүшесі болған жағдайда) | 1664 сағат<br>1872 сағат                     |
| Клубтар/секциялар                                                                                                                                                                                                                                         | Ішкі жұмыс регламенті және қағидаларға 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, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, | Жасөспірімдер/ 13-14 жас қоса алғанда         | Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау. |                                                                                                        |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | Юниорлар/15-16 жас қоса алғанда               |                                                    |                                                                                                        |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | Жастар /17-18 жас қоса алғанда                |                                                    |                                                                                                        |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                    |                                                                                                        |                                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ересектер/19-40 жас                           | спортшының сол немесе бамкп спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиісіліне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарына сәйкес жүзеге асырылады. |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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 Чемпионаттары на дайындық ОЖЖ | Қалпына келтіру іс-шаралар  | медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар | ескертпе |
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын | 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  |                                                   |          |
|                                       | 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  |                                                   |          |
|                                       |                                                             |                                                |                                                      |                             |                                                   |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                            |                            |                            |                                                                                             |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)                                                                                                                                                                                                                | ОЖТ – 3-оқу жылынан астам             | 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 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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 ұйымдар (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО) | 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 |                                                                                             |                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                            |                            |                            |                                                                                             |                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ересектер/ 19-40 жас                  | 18 күнтізбелік күнге дейін | 21 күнтізбелік күнге дейін | 12 күнтізбелік күнге дейін |                                                                                             |                                                                                                                  |
| Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                            |                            |                            |                                                                                             |                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтары |  |  |  |  |  |  |
| Ескерту: оқу-жатығу 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 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                   | 3                                             | 3             | 2         | 2                     | 1                          | 2                            |
|                                                                                                                                   | ОЖТ – 2                   | 3                                             | 3             | 3         | 2                     | 3                          | 3                            |
|                                                                                                                                   | ОЖТ – 3                   | 5                                             | 5             | 3         | 2                     | 3                          | 5                            |
|                                                                                                                                   | ОЖТ – 3-оқу 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-оқу 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-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 (Республикалық СДД, СДО, ОДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО) | РСДД және СДД  | ЖСПТ талаптарына сәйкес                         |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | РОДО           | СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДШСБ           | ЖСПТ 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 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

| 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                       | 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                  | -                           | -              | 1                              | 60             | 1                         | 56             | 1                       | 52             | 1                          | 52             |

|              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| жарыста<br>р |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

## 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 төрешісі |
| 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<br>республикалық<br>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                                                                                |
| 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%                 | 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%                 | 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 %              | -                                                                                                                                                                             |
| 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                                                     |
| 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 %              | -                                                                                                                                                                                              |
| 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%                | Соққы 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                             |
| 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 %              | -                                                                                                                                                                                       |
| 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; қателерді 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 %              | -                                                                                                                                                                                                                 |
| 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 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 %              | -                                                                                                                                                                          |
| 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  |
| 1.4                                                | 3 0 0 0 м қашықтыққа жүгіру     | минут     | 15,0         | 10 | 18,0         | 10 |
|                                                    |                                 |           | 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<br>қашықтыққа<br>жүгіру     | секунд    | 5,0           | 10 | 5,6          | 10 |
|                                              |                                   |           | 5,0-тен көп   | 0  | 5,6-дан көп  | 0  |
| 1.2                                          | 6 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру     | секунд    | 8,0           | 10 | 8,6          | 10 |
|                                              |                                   |           | 8, 0-ден көп  | 0  | 8,6-дан көп  | 0  |
| 1.3                                          | 1 0 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру   | секунд    | 15,4          | 10 | 15,8         | 10 |
|                                              |                                   |           | 15,4-тен көп  | 0  | 15,8-ден көп | 0  |
| 1.4                                          | 3 0 0 0 м<br>қашықтыққа<br>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<br>тартылу               | рет       | 9             | 10 | 7            | 10 |
| 2.2                                          | Жерде қолды<br>бүгіп-түзеу        | рет       | 9             | 10 | 7            | 10 |
| 2.3                                          | Ұзындыққа<br>секіру               | сантиметр | 190           | 10 | 180          | 10 |
| Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін          |                                   |           |               |    |              |    |
| 1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер  |                                   |           |               |    |              |    |
| 1.1                                          | 3 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру     | секунд    | 4,8           | 10 | 5,0          | 10 |
|                                              |                                   |           | 4,8-ден көп   | 0  | 5,0-тен көп  | 0  |
| 1.2                                          | 6 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру     | секунд    | 7,8           | 10 | 8,0          | 10 |
|                                              |                                   |           | 7,8-ден көп   | 0  | 8,0-ден көп  | 0  |
| 1.3                                          | 1 0 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру   | секунд    | 15,0          | 10 | 15,4         | 10 |
|                                              |                                   |           | 15,0-тен көп  | 0  | 15,4-тен көп | 0  |
| 1.4                                          | 3 0 0 0 м<br>қашықтыққа<br>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<br>тартылу               | рет       | 12            | 10 | 10           | 10 |
| 2.2                                          | Жерде қолды<br>бүгіп-түзеу        | рет       | 12            | 10 | 10           | 10 |
| 2.3                                          | Ұзындыққа<br>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 мұкәммәлмен қамтамасыз ету

| №   | Атауы                                    | Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.) | Қамту бірлігі (адам, оқушы, 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) |                                          |   |  |
| 1.1 | Бокс аяқкімі (қызыл, көк түстерде)       | жұп (2 дана)                                           | адам                                        | -                          | -                       | 1           | 1                       | 1                  | 1                       | 1                        | 1                       | 1                                        | 1 |  |
| 2.2 | Жібек шолақ шалбар (қызыл, көк түстерде) | дана                                                   | адам                                        | -                          | -                       | 1           | 1                       | 1                  | 1                       | 1                        | 1                       | 1                                        | 1 |  |
| 3.3 | Жібек майка (қызыл, көк түстерде)        | дана                                                   | адам                                        | -                          | -                       | 1           | 1                       | 1                  | 1                       | 1                        | 1                       | 1                                        | 1 |  |
| 4.4 | Капюшоны бар бокс шапаны                 | дана                                                   | адам                                        | -                          | -                       | 1           | 1                       | 1                  | 1                       | 1                        | 1                       | 1                                        | 1 |  |
| 5.5 | Қорғаныш қабы (раковина)                 | дана                                                   | адам                                        | -                          | -                       | 1           | 1                       | 1                  | 1                       | 1                        | 1                       | 1                                        | 1 |  |
| 6.  | Снаряд қолғап                            | дана                                                   | адам                                        | -                          | -                       | 1           | 1                       | 1                  | 1                       | 1                        | 1                       |                                          | 1 |  |

|     |                                                                    |              |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | тары (шинге рті)                                                   |              |      |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 7.  | Бокс қолғаптары 10, 12, 14, 16, 18, 20 унция (қызыл, көк түстерде) | жұп (2 дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Термо киім                                                         | жиынтық      | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9.  | Эластикалық таңғыш                                                 | жұп (2 дана) | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Гетрлер                                                            | жұп (2 дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Бандаж                                                             | дана         | адам | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |   |
| 12. | Жаттығуға арналған бандаж                                          | дана         | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Бокс дулығасы (шлем)                                               | дана         | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |   |
| 14. | Әйелдер боксына 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                                                   | дана         | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   | 1 |   |



|     |                                                                                     |              |              |   |   |   |      |   |      |   |      |   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---|---|---|------|---|------|---|------|---|---|
| 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

Әзірлеу 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, 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 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 және штаттағы ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,                                                         | Ұлдар/қыздар                 |                           |                     |                                   |
|                                                                                                                                        | жасөспірімдер/ қыздар        |                           |                     |                                   |
|                                                                                                                                        |                              |                           |                     |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командаларды даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалық СДД, ОДО, СДО, ж а т т ы ғ у орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО)                                | Юниорлар/ юниоркалар                      | 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. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | Андерлер U-23                             |                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ерлер/ әйелдер                            |                                                                                                                                                                                                         |
| Әскери-қолданбалы және қызметтік қолданбалы спорт түрлерінен жарыстарды ұйымдастыратын с п о р т 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

| Ұйымның түрі                         | Спорт жарыстарына дайындалу бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары |                                             |                                                       | Арнайы оқу-жаттығу жиындары             |                                                   |          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|
|                                      | дайындық кезеңі/жасы т                                      | 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 | АДТ – 1                                                     | 0                                           | 0                                                     | 0                                       |                                                   |          |
|                                      | АДТ – 2                                                     | 0                                           | 0                                                     | 0                                       |                                                   |          |
|                                      | ОЖТ – 1                                                     | 0                                           | 18                                                    | 18                                      |                                                   |          |
|                                      | ОЖТ – 2                                                     | 12                                          | 18                                                    | 18                                      |                                                   |          |
|                                      | ОЖТ – 3                                                     | 18                                          | 18                                                    | 18                                      |                                                   |          |
|                                      |                                                             |                                             |                                                       |                                         |                                                   |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |    |    |                |                                                                                             |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                                                          | 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             |                                                                                             |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Клубтар/секциялар            | 21 | 21 | 24 күнге дейін |                                                                                             |                                                                                                                                |
| ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командалары н 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                 | 18 | 18 | 24 күнге дейін | 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. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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<br>орталықтары,<br>қоғамдық<br>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-колледждер                                                                                                          | Барлық кезеңде               | Дайындық кезеңіне сәйкес                  |               |         |                       |                            |                              |
| ҚР ұлттық және штаттағы ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша                                 | РСДД және СДД                | ЖСШТ-нің талаптарына сәйкес               |               |         |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                        | ОРДО                         | СЖТ 2-ден көп талаптарына сәйкес          |               |         |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                        |                              |                                           |               |         |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------|
| <p>облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командалардың даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО)</p>                                                        | ДШСБ | ЖСШТ-нің талаптарына сәйкес               |
| <p>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.</p> |      | Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес |

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

**4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорт жарыстарын медальмен қамтамасыз ету нормалары**

[illegible]

[illegible]

|                      |   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|
| 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          |



|                                        |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| қ<br>жарыстар                          |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ресми<br>республи<br>калық<br>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<br>республикалық<br>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.                                                                        |
| ЖДД                                                | 33        | Басымдық – ептілік, икемділік, координация, жылдамдық.                                                                                                              |
| 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. Аурушаңдықтың 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,                                                                                                                                                                                        |
| ЖДД                                                | 24        |                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                        |

|            |    |                                                                                                                                                                              |
|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД        | 11 | жылдам қозғалыс-координациялық қабілеттерді жетілдіру. Доппен ойнайтын ойындарды (футбол, баскетбол және т.б.) пайдалану.                                                    |
| Техникалық | 45 | Велосипедке отыру, айдаудың техникасын жетілдіру. Өртүрлі велосипед айдау (түрегеп тұрып, төмен және жоғары отырып) түрлерін меңгеру.                                        |
| Тактикалық | 11 | Ойын тактикасының негіздері. Қарапайым комбинацияларды үйрену.                                                                                                               |
| Теориялық  | 5  | Спортшының күн тәртібі. Аурушандықтың және спорттағы жарақаттанушылықтың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережесі. Спортшы күнделігін жүргізу. |
|            |    | Спортқа қажетті мінез және жаттығудағы                                                                                                                                       |

|                                                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық                                           | 3         | 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.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Д е н е 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.<br>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        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                         |           | Алдыңғы дайындық кезеңінде өткен материалдарды қайталау. Жаттығуды тез                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық                                         | 41        | 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 таңдау, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Дене дайындығы (физикалық) (барлығы). Оның ішінде: | 24        | Жылдамдық, жылдам-күштілік-төзімділік, топта тез ауысып отыру, жалпы төзімділік тез күш алу сияқты қасиеттерді дамыту. Жеңілдетілген ауыр жаттығуларды қолдану. Арнайы дене дайындығының рөлін күшейту.                                                                                                                                                               |
| ЖДД                                                | 12        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| АДД                                                | 12        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 (босаңсымау), 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.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Теориялық                                            | 7         | Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Сынақты 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.                                                                                                                                     |
|                                                      |           | Кіші топтарға жаттығу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу машықтарын                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі              | 1         | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Дене 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.                                                                                                                                                                                                                                   |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибесі              | 1         | Командадағы басқа спортшылардың жаттығуды орындау кезіндегі қателерін табу және түзету.<br>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, жаөспірімдер)

| 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, ұзындыққа 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 |
| Айналма жүгіру 3-10м                    | 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        |
|                                         | 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                 | 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           |
|                                         |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |



|                             |   |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| жүгіру 10 сек, санына қарай | 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 ЖСПТ 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  | Велостаноктағы педаль тебудің саны | 1 мин ішіндегі саны                       | 180   | Өте жақсы       | 160 | Өте жақсы       |
|      |                                    |                                           | 170   | жақсы           | 140 | жақсы           |
|      |                                    |                                           | 160   | Қанағаттанарлық | 130 | Қанағаттанарлық |
| 2.3  | Велостаноктағы педаль тебудің саны | 10 сек ішіндегі саны                      | 38    | Өте жақсы       | 36  | Өте жақсы       |
|      |                                    |                                           | 36    | жақсы           | 34  | жақсы           |
|      |                                    |                                           | 30    | Қанағаттанарлық | 30  | Қанағаттанарлық |



|    |                                                                                 |                 |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | велод<br>улыға                                                                  |                 |      |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
| 8  | С у<br>өткізб<br>ейтін<br>матад<br>а н<br>велос<br>ипедш<br>інің<br>күртес<br>і | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 9  | велос<br>ипед<br>қалпағ<br>ы                                                    | дана            | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | велос<br>ипедш<br>інің<br>күртес<br>і (термо)                                   | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Велож<br>илетка                                                                 | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 12 | Велож<br>ұлық                                                                   | жүп (2<br>дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 13 | Велож<br>ең                                                                     | жүп (2<br>дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 14 | Қысқ<br>ы<br>велос<br>ипед<br>қалпағ<br>ы                                       | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Ұзын<br>жеңді<br>велок<br>омбин<br>езон                                         | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 16 | Ұзын<br>жеңді<br>велом<br>айка                                                  | дана            | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Ұзын<br>жеңді<br>велом<br>айка (термо)                                          | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 18 | Велок<br>олғапт                                                                 |                 | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |



[illegible]



|    |                            |              |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------|--------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | Велок олғапта 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 | Жаңбырға арналған бахил ла | жүп (2 дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 21 | Аэродинамикалық 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]

|    |                                              |                 |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------|-----------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | а р<br>қысқы                                 | жұп (2<br>дана) | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | қысқы<br>бахил<br>ла                         | жұп (2<br>дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 19 | Жаңб<br>ырға<br>арналғ<br>а н<br>бахил<br>ла | жұп (2<br>дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 20 | Аэрод<br>инами<br>калық<br>бахил<br>ла       | жұп (2<br>дана) | адам | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | - | - |
| 21 | Носки                                        | жұп (2<br>дана) | адам | 1 | 1 | 3 | 1 | 7 | 1 | 2 | 1 | - | - |

Кіші бөлім 38. BMX

|   |                                                          |                 |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|----------------------------------------------------------|-----------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | BMX ( Bicycl e Moto eXtre me) арналғ а н велоту фли      | жұп (2<br>дана) | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2 | BMX ( Bicycl e Moto eXtre me) арналғ а н велоқ олғапт ар | жұп (2<br>дана) | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | С у өткізб ейтін матад а н велос ипедш інің күртес і     | дана            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | велос ипед                                               | дана            | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |

[illegible]

|    |                                                       |      |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------|------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | жиынтығы                                              |      |      |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 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                                                                           | Ұлдар/қыздар                    |                           |                     |                                   |
|                                                                                                                                        | жасөспірімдер/ қыздар           |                           |                     |                                   |
|                                                                                                                                        |                                 |                           |                     |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| асыратын ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша облыстық,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалық және<br>астаналық<br>командаларды<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (<br>Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>басқармалар немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО                           | Юниорлар/<br>юниоркалар                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Андерлер U-23                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау,<br>спортшының сол немесе өзге спорт ұйымына (оқу тобы/кезең)<br>қатыстылығына қарай, сондай-ақ спортшының жеке дайындық<br>жоспарына сәйкес жүзеге асырылады. |
| Ерлер/ әйелдер                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| Әскери-қолданбалы<br>және қызметтік<br>қолданбалы спорт<br>түрлерінен<br>жарыстарды<br>ұйымдастыратын<br>с п о р т<br>федерациялары,<br>ұйымдар,<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары және<br>дене шынықтыру<br>және спортты<br>дамытуды іске<br>асыратын дене<br>шынықтыру<br>орталықтары,<br>қоғамдық<br>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

[illegible]







|     |                                          |              |    |                 |    |                 |     |                 |    |                 |
|-----|------------------------------------------|--------------|----|-----------------|----|-----------------|-----|-----------------|----|-----------------|
| 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  | Қанағаттанарлық | 5  | Қанағаттанарлық | 9   | Қанағаттанарлық | 7  | Қанағаттанарлық |
| 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 | Қанағаттанарлық | 8  | Қанағаттанарлық | 18  | Қанағаттанарлық | 13 | Қанағаттанарлық |
| 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 | Қанағаттанарлық | 18 | Қанағаттанарлық | 11  | Қанағаттанарлық | 13 | Қанағаттанарлық |
| 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  | Қанағаттанарлық | 6  | Қанағаттанарлық | 10  | Қанағаттанарлық | 9  | Қанағаттанарлық |
| 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 | Қанағаттанарлық | 10 | Қанағаттанарлық | 20  | Қанағаттанарлық | 15 | Қанағаттанарлық |

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, | 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                            |
|                                                                          |                           |              |               |         |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                        |                                 |                                                                        |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                          | 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 командалары                                                                                                                                             | ДШСБ                            | ЖСШТ талаптарына сәйкес                                                |   |   |   |   |   |
| ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстық, республикалық маңызы бар қалалық және астаналық командаларды даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (спорт клубтары) | 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                                        | халыкаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ | ҚРЧ мен республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ | Қалпына келтіру (сауықтыру) іс-шаралары | Кешенді медициналық тексеруге арналған іс-шаралар | ескертпе |
|              | Алғашқы даярлау                                             | 0                                           | 1                                                     | 0                                       |                                                   |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                       |   |   |                                                                                             |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оқу-жаттығу жиындары үдерісін жүзеге асыратын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                    | Жаттығу кезеңі                                                                                | 2                                                                     | 2 | 2 | 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. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Спорттық жетілдіру кезеңі                                                                     | 3                                                                     | 4 | 2 |                                                                                             |                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Жоғары спорттық шеберлік кезеңі                                                               | 4                                                                     | 4 | 2 |                                                                                             |                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Клубтар/секциялар                                                                             | Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес<br>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 орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) | Ұлдар/қыздар жасөспірімдер/ қыздар<br>Юниорлар/ юниоркалар<br>Андерлер U-23<br>Ерлер/ әйелдер | Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес<br>Дайындық кезеңіне сәйкес |   |   |                                                                                             |                                                                                                                 |
| Спорт федерациялары, ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары және дене шынықтыру және спортты дамытуды іске асыратын                                                                                                                                                                                        | Барлық кезеңде<br>Клубтар және ДШСБ                                                           | Ішкі жұмыс тәртібі және ережелерге сәйкес<br>Дайындық кезеңіне сәйкес |   |   |                                                                                             |                                                                                                                 |

|                                                                   |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтары,<br>қоғамдық<br>бірлестіктер. |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

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 |                          |             |                  |             |                                       |             |                          |             |                                                        |             |
|--------------------------------|--------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| Жарыс түрлері                  | Медальмен қамтамасыз ету |             |                  |             |                                       |             |                          |             |                                                        |             |
|                                | Қыздар 13-14 жас         |             | Қыздар 13-14 жас |             | Юниор қыздар, андеры 17-18, 19-22 жас |             | Әйелдер 23-34, 35-39 жас |             | Әйелдер 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 облысты                  | 15                       | 45          | 15               | 45          | 30                                    | 90          | 30                       | 90          |                                                        | 120         |

|                                            |                          |                |                         |                |                                     |                |                        |                |                                                      |                |
|--------------------------------------------|--------------------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------------------------------------|----------------|
| қ<br>жарыста<br>р                          |                          |                |                         |                |                                     |                |                        |                | 60                                                   |                |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 15                       | 45             | 15                      | 45             | 30                                  | 90             | 30                     | 90             | 60                                                   | 120            |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>р            | 15                       | 45             | 15                      | 45             | 30                                  | 90             | 30                     | 90             | 60                                                   | 120            |
| Ерлер паравелоспорт санатпен               |                          |                |                         |                |                                     |                |                        |                |                                                      |                |
| Жарыс<br>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 |                |
|                                            | Жиынты<br>қ саны         | Медаль<br>саны | Жиынты<br>қ саны        | Медаль<br>саны | Жиынты<br>қ саны                    | Медаль<br>саны | Жиынты<br>қ саны       | Медаль<br>саны | Жиынты<br>қ саны                                     | Медаль<br>саны |
| Облыст<br>ы қ<br>жарыста<br>р              | 15                       | 45             | 15                      | 45             | 30                                  | 90             | 30                     | 90             | 60                                                   | 120            |
| Республ<br>икалық<br>жарыста<br>р          | 15                       | 45             | 15                      | 45             | 30                                  | 90             | 30                     | 90             | 60                                                   | 120            |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 15                       | 45             | 15                      | 45             | 30                                  | 90             | 30                     | 90             | 60                                                   | 120            |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 15                       | 45             | 15                      | 45             | 30                                  | 90             | 30                     | 90             | 60                                                   | 120            |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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  | Велозэргометр 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 |

## 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 |
|--------------|--------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
|              | АДТ – 1            | 14                      | 8                          | 416                                          |
|              | АД Т– 2            | 12                      | 10                         | 520                                          |
|              | ОЖТ – 1            | 10                      | 12                         | 624                                          |
|              | ОЖТ – 2            | 10                      | 14                         | 728                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                             |       |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                         | 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, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма | 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              |                                                                                             |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|--|--|--|
| немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 21 күнге дейін |  |  |  |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 | 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                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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                                                                                                                                                                                                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |



|                                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>р            | 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-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 45                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физикалық қасиеттерді үйлесімді дамыту: күш, иілгіштік, үйлесімділік, төзімділік және жылдамдық.</li> <li>- Тірек-қимыл аппаратын нығайту.</li> <li>- Қозғалыс белсенділігін және жаттығуға деген мотивацияны арттыру.</li> <li>- Жүгіру, секіру, гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары, өз салмағымен орындалатын жаттығулар.</li> </ul> |
|                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы                 | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес гимнастикасы, серіктеспен және манекенмен жаттығулар.</li> <li>- Сүйретіп жүру, тартысу, ұстап тұруға арналған жаттығулар.</li> <li>- Қорпус, мойын және қолдың қысу бұлшықеттерін нығайту.</li> </ul>                                                                 |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес тұрысының негіздері, қозғалыс, қарапайым әдістер және сақтану тәсілдері.</li> <li>- Жағдайды түсінуге бағытталған ойын-жеке-жеке: шабуыл және қорғаныс.</li> </ul>                                                                                                     |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 10    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес тарихы, ережелері, тәртіп, гигиена және тамақтанудың негіздері.</li> <li>- Қауіпсіздік техникасы, негізгі терминдер.</li> <li>- Қызығушылықты, зейінді, тәртіп пен өзіне деген сенімділікті қалыптастыру.</li> <li>- Ойын тәсілдері, бірлескен тапсырмалар.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | -     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

| Дайындық түрі                   | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы            | 40                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физикалық қасиеттерді үйлесімді дамыту: күш, иілгіштік, үйлесімділік, төзімділік және жылдамдық.</li> <li>- Тірек-қимыл аппаратын нығайту.</li> <li>- Қозғалыс белсенділігін және жаттығуға деген мотивацияны арттыру.</li> <li>- Жүгіру, секіру, гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары, өз салмағымен орындалатын жаттығулар.</li> </ul> |
| Арнайы дене дайындығы           | 25                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес гимнастикасы, серіктеспен және манекенмен жаттығулар.</li> <li>- Сүйретіп жүру, тартысу, ұстап тұруға арналған жаттығулар.</li> <li>- Қорпус, мойын және қолдың қысу бұлшықеттерін нығайту.</li> </ul>                                                                                                                            |
| Техникалық, тактикалық дайындық | 20                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес тұрысының негіздері, қозғалыс, қарапайым әдістер және сақтану тәсілдері.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |     | - Жағдайды түсінуге бағытталған ойын-жеке-жеке: шабуыл және қорғаныс.                                                                                                                                                                            |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 10  | - Күрес тарихы, ережелері, тәртіп, гигиена және тамақтанудың негіздері.<br>- Қауіпсіздік техникасы, негізгі терминдер.<br>- Қызығушылықты, зейінді, тәртіппен өзіне деген сенімділікті қалыптастыру.<br>- Ойын тәсілдері, бірлескен тапсырмалар. |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 5   | - Ым-ишаралармен және ережелермен танысу.<br>- 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.<br>- Қозғалысты бақылау мен дәлдігін арттыру үшін үйлесімділікке жүктеме жоғары жаттығулар орындау.<br>- Тепе-теңдік пен дененің тұрақтылығына басымдық беретін күштік жаттығулар орындау.<br>- 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.<br>- Күш пен тұрақтылықты арттыру үшін қосымша қарсыласу құралдарын (резеңке жгуттар, жүктемелі жилеттер, серіктес) қолдану.<br>- Барлық физикалық қасиеттерді кешенді дамыту және жеке-жеке жүктемесін еліктеу үшін айналмалы (круговой) жаттығуларды пайдалану.<br>- Жалпы жұмыс қабілетін жақсарту үшін жоғары қарқынды |



|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |     | динамикалық және интервалды жаттығуларды енгізу.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі техниканы меңгеру: жамбас арқылы лақтырулар, денені ұстап алу.</li> <li>- Тактикалық сызбаларды үйрену: белдесуді жүргізу, қарсыластың әрекеттеріне жауап беру.</li> </ul>                                                                                                             |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ережелерді терең меңгеру, салмақ дәрежелерінің ерекшеліктері, турнир құрылымы.</li> <li>- Антидопинг негіздері және қалпына келу әдістері.</li> <li>- Жауынгерлік қасиеттер мен күйзеліске төзімділікті қалыптастыру.</li> <li>- Мақсат қоя білу және өзін-өзі талдаудың негіздері.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жаттықтырушының бақылауымен ішкі жарыстарда төрешілікке қатысу.</li> <li>- Кіші топтарға көмек көрсету.</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| Барлығы                               | 100 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы  | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі қозғалыс қасиеттерін күрделендірілген және үйлестірілген формада дамыту.</li> <li>- Қозғалысты бақылау мен дәлдігін арттыру үшін үйлесімділікке жүктеме жоғары жаттығулар орындау.</li> <li>- Тепе-теңдік пен дененің тұрақтылығына басымдық беретін күштік жаттығулар орындау.</li> <li>- Жалпы спорттық дайындықты арттыру үшін күштік және үйлесімділік элементтері біріктірілген кешенді жаттығулар.</li> </ul> |
| Арнайы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Төзімділік пен техниканы дамыту мақсатында жоғары қарқында арнайы күрес жаттығуларын орындау.</li> <li>- Күш пен тұрақтылықты арттыру үшін қосымша қарсыласу құралдарын (резеңке жгуттар, жүктемелі жилеттер, серіктес) қолдану.</li> <li>- Барлық физикалық қасиеттерді кешенді дамыту және жекпе-жек жүктемесін еліктеу үшін</li> </ul>                                                                                   |

|                                          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |     | айналмалы (круговой)<br>жаттығуларды пайдалану.<br>- Жалпы жұмыс қабілетін<br>жақсарту үшін жоғары қарқынды<br>динамикалық және интервалды<br>жаттығуларды енгізу.                                                                                                                    |
| Техникалық, тактикалық<br>дайындық       | 25  | - Негізгі техниканы меңгеру:<br>жамбас арқылы лақтырулар,<br>денені ұстап алу.<br>- Тактикалық сызбаларды үйрену:<br>белдесуді жүргізу, қарсыластың<br>әрекеттеріне жауап беру.                                                                                                       |
| Теориялық және психологиялық<br>дайындық | 12  | - Ережелерді терең меңгеру,<br>салмақ дәрежелерінің<br>ерекшеліктері, турнир құрылымы.<br>- Антидопинг негіздері және<br>қалпына келу әдістері.<br>- Жауынгерлік қасиеттер мен<br>күйзеліске төзімділікті<br>қалыптастыру.<br>- Мақсат қоя білу және өзін-өзі<br>талдаудың негіздері. |
| Нұсқаушылық және төрешілік<br>тәжірибе   | 3   | - Жаттықтырушының<br>бақылауымен ішкі жарыстарда<br>төрешілікке қатысу.<br>- 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<br>күрделендірілген және<br>үйлестірілген формада дамыту.<br>- Қозғалысты бақылау мен<br>дәлдігін арттыру үшін<br>үйлесімділікке жүктеме жоғары<br>жаттығулар орындау.<br>- Тепе-теңдік пен дененің<br>тұрақтылығына басымдық беретін<br>күштік жаттығулар орындау.<br>- Жалпы спорттық дайындықты<br>арттыру үшін күштік және<br>үйлесімділік элементтері<br>біріктірілген кешенді жаттығулар. |
|                      |                      | - Төзімділік пен техниканы<br>дамыту мақсатында жоғары<br>қарқында арнайы күрес<br>жаттығуларын орындау.<br>- Күш пен тұрақтылықты арттыру<br>үшін қосымша қарсыласу                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

### 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

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

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

### 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 20                   | <p>- Спортшының жалпы және арнайы физикалық дайындығының жоғары деңгейін тұрақты түрде сақтау.</p> <p>- Күрес стилі мен спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жекелеген жаттығу өткізу.</p> <p>- Жаттығу бағдарламаларын спортшының ағымдағы</p> |

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

## 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 20                   | <p>- Спортшының жалпы және арнайы физикалық дайындығының жоғары деңгейін тұрақты түрде сақтау.</p> <p>- Күрес стилі мен спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жекелеген жаттығу өткізу.</p> <p>.</p> <p>- Жаттығу бағдарламаларын спортшының ағымдағы</p> |

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

## 2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 20                   | <p>- Спортшының жалпы және арнайы физикалық дайындығының жоғары деңгейін тұрақты түрде сақтау.</p> <p>- Күрес стилі мен спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жекелеген жаттығу өткізу.</p> <p>.</p> <p>- Жаттығу бағдарламаларын спортшының ағымдағы</p> |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |     | формасына және мақсаттарына бейімдеу арқылы барынша тиімділікке қол жеткізу.<br>- Техникалық және физикалық жағдайды талдау арқылы жаттығу үдерісін түзету.                                                                                               |
| Арнайы дене дайындығы                 | 35  | - Жарыс жүктемелеріне бағытталған дайындық, төзімділік пен реакция жылдамдығына басымдық беру.<br>- Жарыс жағдайларына барынша жақын еліктеу жаттығуларын орындау.<br>- Қимылдардың жылдамдығы мен қуатын дамыту үшін жылдамдық-күш жаттығуларын орындау. |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30  | - Авторлық және тәжірибиеде қалыптасқан корондық әдіс-тәсілдерді жетілдіру.<br>- Өртүрлі типтегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек тактикасын пысықтау.                                                                                                       |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | - Халықаралық деңгейдегі ережелерді талдау.<br>- Жеңіске жету психологиясы, жоғары деңгейдегі турнирлерге дайындық.<br>- Психикалық реттеу, жарыс алдындағы толқумен күресу.<br>- Тұрақты мотивацияны қалыптастыру.                                       |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | - Кіші спортшыларды оқытуға белсенді қатысу.<br>- 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.<br>- Жас ерекшеліктері мен жеке көрсеткіштерді ескере отырып кешенді жалпы дене дайындығы (ЖДД) жүргізу. |
|                      |                      | - Жарыс күнтізбесі мен дайындық кезеңіне дәл бейімделген, барынша арнайы физикалық жүктеме.                                                                                        |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы                 | 40  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Маусымаралық кезеңде қалпына келу мен жарақаттардың алдын алуға басымдық бере отырып, спорттық форманы жүйелі түрде сақтау.</li> <li>- Маусымдық мақсаттар мен спортшының ағымдағы физикалық жағдайына байланысты жаттығу үдерісін түзету.</li> <li>- Жарыс кезеңінен тыс кезде дайындықты сақтау үшін қолдаушы және қалпына келтіруші әдістерді қолдану.</li> </ul> |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техникалық және тактикалық әрекеттерді толықтай жекелеген түрде бейімдеу.</li> <li>- Қарсыластардың жекпе-жектерін талдау және жарыс жағдайларын модельдеу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 13  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Статистика, техника және жаттығу бағдарламаларын терең талдау.</li> <li>- Барлық деңгейдегі жарыс регламентін түсіну.</li> <li>- Психологиялық түзету, маманмен жұмыс істеу.</li> <li>- Өзін-өзі талдау, визуализация және шоғырлану.</li> </ul>                                                                                                                     |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 2   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тәлімгер, бапкердің аға көмекшісі рөлінде жұмыс істеу.</li> <li>- Өңірлік және ұлттық турнирлерде төрешілік жасау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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        |
|                                        | 3x10 м алға және кері бағытта |               | 8,5                           | 10       | 8,0                             | 10       |
|                                        |                               |               | 9,0                           | 5        | 8,5                             | 5        |
|                                        |                               |               |                               |          |                                 |          |



|                                         |                                                        |      |               |    |               |    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|---------------|----|---------------|----|
| 1.2.                                    | жүгіру (сек челночный бег)                             |      | 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 бұғу 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 (сек 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        |
|                                         | 3 кг набивной допты бастан                               |               | 4,5                           | 10       | 5,2                             | 10       |
|                                         |                                                          |               |                               |          |                                 |          |



|                                          |                                                            |      |                |    |               |    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|----------------|----|---------------|----|
| 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 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 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 | 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

| № | 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 (трусилар) 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 ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,                                                       | U-15                    |                         |                            |                                              |
|                                                                                                                                | U-17                    |                         |                            |                                              |
|                                                                                                                                | U-20                    |                         |                            |                                              |
|                                                                                                                                | U-23                    |                         |                            |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| 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 на дайындық ОЖЖ | Қалпына келтіру іс-шаралар  | Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар | ескертпе |
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын | АДТ – 1                                                      | 0                                            | 0                                                    | 0                           | 0                                                 |          |
|                                       | АД Т– 2                                                      | 0                                            | 0                                                    | 0                           | 0                                                 |          |
|                                       | ОЖТ – 1                                                      | 18                                           | 18                                                   | 18 күнге дейін              |                                                   |          |
|                                       | ОЖТ – 2                                                      | 18                                           | 18                                                   | 18 күнге дейін              |                                                   |          |
|                                       | ОЖТ – 3                                                      | 18                                           | 18                                                   | 18 күнге дейін              |                                                   |          |
|                                       |                                                              |                                              |                                                      |                             |                                                   |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                |                |                |                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)                                                                                                                                                                                                                 | ОЖТ 3 оқу жылынан астам | 18             | 18             | 18 күнге дейін | 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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 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                                                                                                                                                                                                                                | 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 командалары                                                                                           | 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 |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                                                                                                                                                                                                  |               |          |                       |                            |                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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)</p> | ОРДО  | <p>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</p> |
| <p>Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволар</p>                                                                           | ДШЖСБ | <p>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</p> |

|                                                                                                      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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

| Жарыс<br>түрлері                           | Медальдармен қамтамасыз ету |                    |                  |                    |                  |                    |                  |                    |                  |                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                                            | U-15                        |                    | U-17             |                    | U-20             |                    | U-23             |                    | Взрослые         |                    |
|                                            | Жиынты<br>қ саны            | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны |
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 10                          | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 10                          | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 10                          | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 10                          | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 | 10               | 40                 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>р            | 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                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жалпы төзімділікті, шапшаңдықты, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін және икемділікті дамыту.</li> <li>- Жылдам әрекет ету және тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>- Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар.</li> <li>- Тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін аяқ, корпус және иық белдеуінің бұлшық еттерін нығайту.</li> </ul> |
| Арнайы дене дайындығы | 25                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес ұстанымында қозғалу, аяққа жасалатын ұстауларға баса назар аудара отырып, негізгі қозғалыстарды пысықтау.</li> <li>- Ұстау күшін және партерге ауысу жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>- Қол, арқа және аяқ бұлшық еттерін арнайы жүктемелерге бейімдеу.</li> <li>- Жаттығуларда серпімді ленталар мен гимнастикалық таяқшаларды қолдану.</li> </ul>      |
|                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі тәсілдерді меңгеру: аяққа өту, айналып өту, партерге ауыстыру.</li> <li>- Қашықтықты сезіну және қорғаныстан шабуылға ауысу дағдыларын қалыптастыру.</li> <li>- Реакцияны және шұғыл шешім қабылдау қабілетін дамытуға арналған ойын түріндегі жаттығулар.</li> <li>- Ізділікпен орындалатын қарапайым тактикалық үлгілер.</li> </ul>                                                                                           |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 10    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Еркін күрес ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен танысу.</li> <li>- Дұрыс тамақтану, күн тәртібі мен қалпына келу негіздері.</li> <li>- Тәртіп пен спорттық этиканың маңыздылығы.</li> <li>- Ойын әдістері арқылы жағымды көңіл күй мен сенімділікті қалыптастыру.</li> <li>- Ұжымда жұмыс істеу қабілеті мен қарсыласқа құрметпен қарауды дамыту.</li> <li>- Назарды шоғырландыру мен өзін-өзі бақылау элементтері.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | -     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 40                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жалпы төзімділікті, шапшаңдықты, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін және икемділікті дамыту.</li> <li>- Жылдам әрекет ету және тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>- Акробатика элементтері бар ойын және эстафеталық жаттығулар.</li> <li>- Тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін аяқ, корпус және иық белдеуінің бұлшық еттерін нығайту.</li> </ul> |
|                      |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрес ұстанымында қозғалу, аяққа жасалатын ұстауларға баса назар аудара отырып, негізгі қозғалыстарды пысықтау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы                 | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ұстау күшін және партерге ауысу жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>- Қол, арқа және аяқ бұлшық еттерін арнайы жүктемелерге бейімдеу.</li> <li>- Жаттығуларда серпімді ленталар мен гимнастикалық таяқшаларды қолдану.</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі тәсілдерді меңгеру: аяққа өту, айналып өту, партерге ауыстыру.</li> <li>- Қашықтықты сезіну және қорғаныстан шабуылға ауысу дағдыларын қалыптастыру.</li> <li>- Реакцияны және шұғыл шешім қабылдау қабілетін дамытуға арналған ойын түріндегі жаттығулар.</li> <li>- Ізділікпен орындалатын қарапайым тактикалық үлгілер.</li> </ul>                                                                                           |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 10    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Еркін күрес ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен танысу.</li> <li>- Дұрыс тамақтану, күн тәртібі мен қалпына келу негіздері.</li> <li>- Тәртіп пен спорттық этиканың маңыздылығы.</li> <li>- Ойын әдістері арқылы жағымды көңіл күй мен сенімділікті қалыптастыру.</li> <li>- Ұжымда жұмыс істеу қабілеті мен қарсыласқа құрметпен қарауды дамыту.</li> <li>- Назарды шоғырландыру мен өзін-өзі бақылау элементтері.</li> </ul> |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту.</li> <li>- Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені.</li> <li>- Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.</li> </ul> |
|                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы                 | 30  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар.</li> <li>- Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық.</li> <li>- Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.</li> </ul>                                                                                                  |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру.</li> <li>- Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену.</li> <li>- Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе.</li> <li>- Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері.</li> <li>- Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту.</li> <li>- Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру.</li> <li>- Визуализация және босаңсу техникасын қолдану.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау.</li> <li>- Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі        | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту.</li> <li>- Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені.</li> <li>- Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.</li> </ul> |
|                      |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар.</li> </ul>                                                                                                                                                      |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы                 | 30  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық.</li> <li>- Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру.</li> <li>- Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену.</li> <li>- Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе.</li> <li>- Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері.</li> <li>- Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту.</li> <li>- Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру.</li> <li>- Визуализация және босансу техникасын қолдану.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау.</li> <li>- Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы  | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту.</li> <li>- Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені.</li> <li>- Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.</li> </ul> |
| Арнайы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар.</li> <li>- Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық.</li> </ul>                                                                       |

|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру.</li> <li>- Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену.</li> <li>- Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе.</li> <li>- Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері.</li> <li>- Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту.</li> <li>- Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру.</li> <li>- Визуализация және босансу техникасын қолдану.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау.</li> <li>- Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы  | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жұмыстарды күшейту.</li> <li>- Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені.</li> <li>- Секіру және жылдамдыққа дайындық элементтерімен жұмыс.</li> </ul>             |
| Арнайы дене дайындығы | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ұстау күшін және партерге ауысуды жетілдіруге арналған күрделендірілген жаттығулар.</li> <li>- Жарылыс күшін және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған дайындық.</li> <li>- Серіктеспен бірге өзара әрекеттестікті пысықтауға арналған жаттығулар.</li> </ul> |
|                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 25    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі әдістерді жетілдіру және оларды комбинациялармен толықтыру.</li> <li>- Аяққа өтуге қарсы қорғаныс пен қарымта шабуылдарды үйрену.</li> <li>- Тактикалық жағдайларды талдау және жағдаяттық ойындар жүргізу.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жарыс ережелері мен бағалау критерийлерін жан-жақты меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін құру теориясына кіріспе.</li> <li>- Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері.</li> <li>- Стресске төзімділік пен жігерлі қасиеттерді дамыту.</li> <li>- Мақсат қою арқылы мотивацияны арттыру.</li> <li>- Визуализация және босансу техникасын қолдану.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жаттығулар мен ішкі жарыстар барысында төрешілік тәжірибе жинақтау.</li> <li>- Кіші жастағы топтармен өз бетінше жұмыс істеуге дайындық.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі                   | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы            | 20                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Интенсивті күштік жаттығулар және жалпы төзімділікті дамыту.</li> <li>- Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар.</li> <li>- Кардио және жылдамдық-күш дайындық кешені.</li> </ul>                                |
| Арнайы дене дайындығы           | 35                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қолдың қысу күшін, ауысу жылдамдығын және үйлесімділікті терең дамыту.</li> <li>- Күрестегі тиімділікті арттыруға арналған арнайы жаттығулардың әртүрлілігі.</li> <li>- Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.</li> </ul> |
| Техникалық, тактикалық дайындық | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрделі әдіс-тәсілдер мен тактикалық сызбаларды меңгеру.</li> <li>- Қарсыластардың тактикалық талдауы және жарыстарға дайындық.</li> </ul>                                                                                                     |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бейнематериалдарды талдау және жекпе-жек жағдайларын модельдеу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт ғылымы, тамақтану және қалпына келу үдерістерін меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін жоспарлау және кезеңдерге бөлу (периодизация).</li> <li>- Допинг-бақылау жүйесімен және этикалық нормалармен танысу.</li> <li>- Көшбасшылық қасиеттер мен командада жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.</li> <li>- Өзін-өзі реттеу әдістері және психологиялық кедергілерді жеңу.</li> <li>- Жоғары деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жетекшінің бақылауымен кіші топтарға жаттығу өткізу.</li> <li>- Өңірлік жарыстарда төрелік ету.</li> <li>- Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі                   | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы            | 20                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Интенсивті күштік жаттығулар және жалпы төзімділікті дамыту.</li> <li>- Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар.</li> <li>- Кардио және жылдамдық-күш дайындық кешені.</li> </ul>                                |
| Арнайы дене дайындығы           | 35                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қолдың қысу күшін, ауысу жылдамдығын және үйлесімділікті терең дамыту.</li> <li>- Күрестегі тиімділікті арттыруға арналған арнайы жаттығулардың әртүрлілігі.</li> <li>- Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.</li> </ul> |
| Техникалық, тактикалық дайындық | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрделі әдіс-тәсілдер мен тактикалық сызбаларды меңгеру.</li> <li>- Қарсыластардың тактикалық талдауы және жарыстарға дайындық.</li> <li>- Бейнематериалдарды талдау және жекпе-жек жағдайларын модельдеу.</li> </ul>                          |
|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт ғылымы, тамақтану және қалпына келу үдерістерін меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін жоспарлау және кезеңдерге бөлу (периодизация).</li> <li>- Допинг-бақылау жүйесімен және этикалық нормалармен танысу.</li> <li>- Көшбасшылық қасиеттер мен командада жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.</li> <li>- Өзін-өзі реттеу әдістері және психологиялық кедергілерді жеңу.</li> <li>- Жоғары деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жетекшінің бақылауымен кіші топтарға жаттығу өткізу.</li> <li>- Өңірлік жарыстарда төрелік ету.</li> <li>- Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                               | 100 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі                   | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы            | 20                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Интенсивті күштік жаттығулар және жалпы төзімділікті дамыту.</li> <li>- Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар.</li> <li>- Кардио және жылдамдық-күш дайындық кешені.</li> </ul>                                |
| Арнайы дене дайындығы           | 35                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қолдың қысу күшін, ауысу жылдамдығын және үйлесімділікті терең дамыту.</li> <li>- Күрестегі тиімділікті арттыруға арналған арнайы жаттығулардың әртүрлілігі.</li> <li>- Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.</li> </ul> |
| Техникалық, тактикалық дайындық | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күрделі әдіс-тәсілдер мен тактикалық сызбаларды меңгеру.</li> <li>- Қарсыластардың тактикалық талдауы және жарыстарға дайындық.</li> <li>- Бейнематериалдарды талдау және жекпе-жек жағдайларын модельдеу.</li> </ul>                          |
|                                 |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт ғылымы, тамақтану және қалпына келу үдерістерін меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерісін жоспарлау және кезеңдерге бөлу (периодизация).</li> </ul>                                                                                           |

|                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық және психологиялық дайындық | 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допинг-бақылау жүйесімен және этикалық нормалармен танысу.</li> <li>- Көшбасшылық қасиеттер мен командада жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.</li> <li>- Өзін-өзі реттеу әдістері және психологиялық кедергілерді жеңу.</li> <li>- Жоғары деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе   | 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жетекшінің бақылауымен кіші топтарға жаттығу өткізу.</li> <li>- Өңірлік жарыстарда төрелік ету.</li> <li>- Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.</li> </ul>                                                                                                                                         |
| Барлығы                               | 100 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

| Дайындық түрі                         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы                  | 15                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Күш пен төзімділіктің оңтайлы деңгейін сақтау.</li> <li>- Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жеке бағдарламалар.</li> <li>- Спорттық формада болу үшін арнайы жаттығуларды енгізу.</li> </ul>                                                                |
| Арнайы дене дайындығы                 | 40                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жылдамдық, күш және ептілікке барынша назар аудару.</li> <li>- Спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып жаттығу өткізу.</li> <li>- Шаршау деңгейін бақылау және демалысты жоспарлау.</li> </ul>                                                                            |
| Техникалық, тактикалық дайындық       | 30                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Әдіс-тәсілдерді жетілдіру және күрестің өзіндік стилін қалыптастыру.</li> <li>- Қарсыластардың күшті және әлсіз жақтарын талдау, тактиканы әзірлеу.</li> <li>- Жарыстарды сараптау және дайындық жоспарын түзету.</li> </ul>                                                   |
| Теориялық және психологиялық дайындық | 13                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттық медицинаны және жаттығу әдістемесін терең меңгеру.</li> <li>- Жаттығу үдерістерін оңтайландыру үшін ғылыми деректермен жұмыс істеу.</li> <li>- Бапкерлікке немесе төрешілікке дайындық.</li> <li>- Халықаралық деңгейде психологиялық тұрақтылықты сақтау.</li> </ul> |

|                                     |     |                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |     | - Жоғары нәтижелерге жетуге арналған менталдық дайындық әдістері.<br>- Мотивацияны сақтау және өзін-өзі дамыту.                                                                                  |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 2   | - Өзіндік жаттығу топтарын жүргізу және бапкерлерді дайындау.<br>- Ұлттық және халықаралық жарыстарда төрешілік жасау.<br>- 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 |                                                        |               |                               |          |                                 |          |
| 2.1.                                    | Еденде тіреліп жатып қолды бұғу 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 – ден аса                   | 10       | 4 – тен аса                     | 10       |

|      |                  |      |             |   |             |   |
|------|------------------|------|-------------|---|-------------|---|
| 2.3. | Турникке тартылу | саны | 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        |
|                                        | 3x10 м алға және кері |               | 7,8                           | 10       | 7,6                             | 10       |
|                                        |                       |               | 8,3                           | 5        | 8,0                             | 5        |

|                                         |                                                            |      |               |    |               |    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|---------------|----|---------------|----|
| 1.2.                                    | бағытта жүгіру челночный бег)                              | сек  | 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                                     | Орнынан биіктікке секіру                                   | см            | 50                            | 10       | 52                              | 10       |
|                                         |                                                            |               | 48-50                         | 5        | 50-52                           | 5        |
|                                         |                                                            |               | 48 – ден аз                   | 0        | 50 – ден аз                     | 0        |
| 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері |                                                            |               |                               |          |                                 |          |
| 2.1.                                    | 20 секунд ішінде еденде тіреліп жатып қолды бұгу және жазу | саны          | 15                            | 10       | 18                              | 10       |
|                                         |                                                            |               | 12                            | 5        | 15                              | 5        |
|                                         |                                                            |               | 12 – ден аз                   | 0        | 15 – тен аз                     | 0        |
|                                         |                                                            |               | 8,5                           | 10       | 9                               | 10       |

|      |                                                  |      |              |    |              |    |
|------|--------------------------------------------------|------|--------------|----|--------------|----|
| 2.2. | 3 кг набивной допты артқа лақтыру                | м    | 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 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 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 (труссылар) 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                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО) | 16 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 |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18 жасқа дейін          |                                                                                                                                                                                                             |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 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 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                                                      | 18 күнге дейін : арнайы оқу-жаттығу жиындары; халықаралық спорттық жарыстарға дайындық бойынша. 24 күнге дейін : Студенттер арасындағы Әлем, Еуропа, Азия чемпионаттарына, Олимпиадалық, Азиялық, Дүниежүзілік | 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 |
|                                                                                                                                | АДТ – 2                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | ОЖТ – 1                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | ОЖТ – 2                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | ОЖТ – 3                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | ОЖТ 3 оқу жылынан астам                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | СЖТ – 1                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | СЖТ – 2                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | СЖТ 2 оқу жылынан астам                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | ЖСШТ                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
| ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы     | Клубтар/секциялар                                            |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | АДТ – 1                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | 14 жасқа дейін                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | 16 жасқа дейін                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | 18 жасқа дейін                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                | 23 жасқа дейін                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |                                                 |  |  |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|
| қ маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалы қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)                                                                               |                                                 | А з и я Универсиадасы на оқу-жаттығу жиындары.  |  |  | ң шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Үйірмелер/ секциялар                            | Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне 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 | 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)

|  |                   |                      |
|--|-------------------|----------------------|
|  | 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        | 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                            |
|                                                                                                                                | ЖСПТ                        | до 6                                                                                                                                                                                                        | 2             | 2        | 2                     | 5-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8                            |
|                                                                                                                                | Клубтар / секциялар         | Ұйымның жарғысына 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.<br>"ОДО-ның оқу-жаттығу жұмысын ұйымдастыру: спортшыларды жыл бойы, бірақ болашақ спортшыларды даярлау бағдарламаларына сәйкес бір спортшыға жылына 250 күннен аспайды".<br>4-тарауға сәйкес өзгеріс енгізілді - ҚР Мәдениет және спорт министрінің 19.09.2018 № 263бұйрығы.                                                        |                              |
|                                                                                                                                | 14 -16 жас жасөспірімдер    |                                                                                                                                                                                                             |               |          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|                                                                                                                                | 19-23 жас жастар            |                                                                                                                                                                                                             |               |          |                       | Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес.<br>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. |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Мектеп-интернаттар-колледжер<br/>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)</p> | <p>Ересектер: 24 жастан жоғары ерлер мен әйелдер</p> | <p>Ұлттық жарыстар:<br/>Қазақстан Республикасы әдетте әр түрлі жас санаттары арасында жылына 1-5 Қазақстан Республикасының чемпионаттарын өткізеді.<br/>Халықаралық жарыстар:<br/>Халықаралық күнтізбе аясында – әлем чемпионаттары, әлем кубогының кезеңдері, жасөспірімдер мен жасөспірімдер чемпионаттары, Азия чемпионаттары және т.б.<br/>– жарыстар саны жылына 7-9 ірі халықаралық жарысқа жетуі мүмкін.<br/>Жалпы көлемі:<br/>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.<br/>Қарқындылығы:<br/>Жарыс алдындағы кезеңде старттар саны артуы мүмкін, ал маусымаралық кезеңде қалпына келтіруді және келесі жарысқа дайындықты қамтамасыз ету үшін азаюы мүмкін.<br/>Маңызды ескерту:<br/>Жарыс жоспарын жаттықтырушылар құрамы жеке мақсаттарды, спортшының ағымдағы формасын және халықаралық жарыс күнтізбесін ескере отырып әзірлейді.<br/>Кейбір жағдайларда ірі халықаралық жарыстарға дайындалу үшін спортшылар жаттығуларға көңіл бөлу үшін жарыстар санына шектеу қойылуы мүмкін.</p> | <p>Ескеру қажет негізгі сәттер:<br/>Жыл бойы ОЖЖ артықшылықтары:<br/>Тұрақты жүктеме және прогресс: тұрақты жұмыс дағдыларды нығайтуға, форма деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.<br/>Оқу процесінің интеграциясы: дайындықты бақылауға болады, нәтижені төмендететін үлкен үзілістерді болдырмау.<br/>Жоспарлылық: нақты күнтізбені кезеңділікпен орындау мүмкіндігі.<br/>Кемшіліктері мен тәуекелдері:<br/>Аймақтарда ескек есу арнасының болмауы:**<br/>- Ескек есу спортында жаттығу арнасының болуы-үлкен құндылық. Бұл кез-келген уақытта жаттығуға, форманы сақтауға, жаттығу жиындарынан тыс техникамен жұмыс істеуге мүмкіндік береді.<br/>— Жеке арнасыз немесе жаттығу базасының болмауы техникалық деңгей мен спорттық шеберліктің нашарлау қаупіне әкеледі.<br/>Дене белсенділігі:**<br/>- Үйде немесе үйдің жанында жаттығу мүмкіндігі болмаса, спортшыға дене шынықтыру деңгейін ұстап тұру қиынырақ.<br/>Психологиялық аспект:<br/>- Ұзақ мерзімді оқу-жаттығу жиындары қалпына келтіру мен демалуды ескере отырып, дұрыс ұйымдастырылмаса, шаршауды тудыруы мүмкін.<br/>Тұрғылықты аймақтарда есу арнасы болмаса не істеу керек:<br/>Жаттығудың балама түрлерін қолданыңыз:<br/>- Тренажерлер, күш және кардио жүктемелер, құрлықтағы жұмыс, модельдермен және бейнематериалдармен техникалық жаттығулар.<br/>Қарқынды ОЖЖ мен маусымаралық кезеңдерді жоспарлау:<br/>- Маусымаралық кезеңде тренажерлерді, бейне сабақтарды, модельдеулерді қолдана отырып,</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           | <p>дене шынықтыру мен техникаға баса назар аударыңыз.</p> <p>Суға шығу мүмкіндігін қамтамасыз ету:</p> <p>- Маусымда су арналарына тұрақты шығу, сондай-ақ белгілі бір кезеңдерде арналары бар жаттығу базаларын пайдалану.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Үйде каналсыз жыл бойы ОЖЖ өткізу мүмкін, бірақ жақсы ұйымдастыруды және жаттығудың балама әдістерін қажет етеді.</p> <p>Бұл әсіресе жоғары деңгейдегі спортшыларға қатысты.</p> <p>Суда жаттығуды кем дегенде белгілі бір кезеңдерде ұйымдастыру мүмкіндігі— бұл мұндай жүйенің тиімділігін едәуір арттырады.</p> |
| 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: 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.
- Кедергілерден 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                   | 9              | CSLX(каяк      | 9              | CSLX(каяк      | 9              | CSLX(каяк      | 9              | CSLX(каяк             | 9              |
|                         | кросс)-1                    | 3              | кросс)-1       | 3              | кросс)-1       | 3              | кросс)-1       | 3              | кросс)-1              | 3              |
| Республикалық турнирлер | K1-1                        |                | K1-1           |                | K1-1           |                | K1-1           |                | K1-1                  |                |
|                         | C1-1                        |                | C1-1           |                | C1-1           |                | C1-1           |                | C1-1                  |                |
|                         | C2-2                        | 3              | C2-2           | 3              | C2-2           | 3              | C2-2           | 3              | C2-2                  | 3              |
|                         | 3*C2-6                      | 3              | 3*C2-6         | 3              | 3*C2-6         | 3              | 3*C2-6         | 3              | 3*C2-6                | 3              |
|                         | 3*K1-3                      | 6              | 3*K1-3         | 6              | 3*K1-3         | 6              | 3*K1-3         | 6              | 3*K1-3                | 6              |
|                         | 3*C1-3                      | 18             | 3*C1-3         | 18             | 3*C1-3         | 18             | 3*C1-3         | 18             | 3*C1-3                | 18             |
|                         |                             | 9              |                | 9              |                | 9              |                | 9              |                       | 9              |
|                         |                             | 9              |                | 9              |                | 9              |                | 9              |                       | 9              |



|                              |                                                                          |                                      |                                                                          |                                      |                                                                          |                                      |                                                                          |                                      |                                                                          |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                              | CSLX(каяк кросс)-1                                                       | 3                                    | CSLX(каяк кросс)-1                                                       | 3                                    | CSLX(каяк кросс)-1                                                       | 3                                    | CSLX(каяк кросс)-1                                                       | 3                                    | CSLX(каяк кросс)-1                                                       | 3                                    |
| Ресми облыстық жарыстар      | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 |
| Ресми республикалық жарыстар | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 |
| Халықаралық жарыстар         | -                                                                        | -                                    | 28                                                                       | 84                                   | 28                                                                       | 84                                   | 28                                                                       | 84                                   | 28                                                                       | 84                                   |

## Әйелдер

| 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<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX(каяк кросс)-1 | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 |
| Республикалық турнирлер | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3                       | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9      | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3                       | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9      | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3                       | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9      | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3                       | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9      | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3                       | <br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9      |

|                                    |                                                                                |                                       |                                                                              |                                       |                                                                              |                                       |                                                                              |                                       |                                                                              |                                       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                    | CSLX( каяк<br>кросс)-1                                                         | 3                                     | CSLX( каяк<br>кросс)-1                                                       | 3                                     | CSLX( каяк<br>кросс)-1                                                       | 3                                     | CSLX( каяк<br>кросс)-1                                                       | 3                                     | CSLX( каяк<br>кросс)-1                                                       | 3                                     |
| Ресми<br>облыстық<br>жарыстар      | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1   | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 |
| Ресми<br>республикалық<br>жарыстар | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1   | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 |
| Халықаралық<br>жарыстар            | - K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 | K1-1<br>C1-1<br>C2-2<br>3*C2-6<br>3*K1-3<br>3*C1-3<br>CSLX( каяк<br>кросс)-1 | 3<br>3<br>3<br>6<br>18<br>9<br>9<br>3 |

## Аралас әйелдермен/ерлер

| Жарыс<br>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      | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6   | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        |
| Республикалық турнирлер | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6   | 6              | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18        |
| Ресми облысты           | C2mix-2                     | 18             | C2mix-2                   | 6              | C2mix-2                   | 6              | C2mix-2                   | 6              | C2mix-2                   | 6<br>18        |

|                                            |                                |          |                           |         |                           |         |                           |         |                           |         |
|--------------------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------------|---------|---------------------------|---------|---------------------------|---------|---------------------------|---------|
| Қ<br>жарыста<br>р                          | 3 *<br>C2mix-6                 |          | 3 *<br>C2mix-6            | 18      | 3 *<br>C2mix-6            | 18      | 3 *<br>C2mix-6            | 18      | 3 *<br>C2mix-6            |         |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6      | 6<br>18  | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>р            | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6<br>- | 6<br>18- | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>18 | C2mix-2<br>3 *<br>C2mix-6 | 6<br>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<br>түрлері                       | Төрешілер саны |                             |                          |                                            |                               |
|----------------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
|                                        | Спорт төрешісі | I санатты спорт<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санатты төреші |
| Спорт қоғамдық<br>турнирлер            | 28             | 2                           | 0                        | 0                                          | 0                             |
| Аудандық<br>турнирлер                  | 23             | 7                           | 0                        | 0                                          | 0                             |
| Облыстық<br>турнирлер                  | 18             | 10                          | 2                        | 0                                          | 0                             |
| Республикалық<br>турнирлер             | 13             | 10                          | 5                        | 2                                          | 0                             |
| Ресми облыстық<br>жарыстар             | 23             | 7                           | 0                        | 0                                          | 0                             |
| Р е с м и<br>республикалық<br>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.<br>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<br>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<br>тепе-теңдік, алынған тәжірибені көрсету<br>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                 | Стресстік 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<br>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               |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе    | 5                  | Спорт төрешісі, халықаралық төреші ретінде жұмыс істеу                                                                                   |
| 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                                      | 30 м жүгіру        | сек           | 6, 9 артық емес               | тапсырылды | 7,1 кем емес | тапсырылды | 6,2 кем емес                    | тапсырылды | 6,4 кем емес | тапсырылды |
| 2                                      | Еденде жатып қолды | Саны          | 6 кем емес                    | тапсырылды | 4 кем емес   | тапсырылды | 10 кем емес                     | тапсырылды | 5 кем емес   |            |



|                                         |                                                      |               |                       |            |               |            |              |            |              |            |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
|                                         | бүгу және созу                                       |               |                       |            |               |            |              |            |              | тапсырылды |
| 3                                       | 1000 м жүгіру                                        | Мин/сек       | -                     | тапсырылды | -             | -          | 6,1 кем емес | тапсырылды | 6,3 кем емес | тапсырылды |
| 4                                       | Аралас қозғалыс                                      | Мин/сек       | 7,1 кем емес          | тапсырылды | 7,35 кем емес | тапсырылды | -            | тапсырылды | -            | -          |
| 5                                       | Еденде жатып қолды бүгу және созу                    | См            | +1                    | тапсырылды | +3            | тапсырылды | +2           | тапсырылды | +3           | тапсырылды |
| 6                                       | Екі аяқпен итеру арқылы орнынан ұзындыққа секіру     | См            | 110 кем емес          | тапсырылды | 105 кем емес  | тапсырылды | 130 кем емес | тапсырылды | 120 кем емес | тапсырылды |
| 7                                       | Теннис добын нысанаға алақтау, 6 м қашықтық          | Соққылар саны | 2                     | тапсырылды | 1             | тапсырылды | -            | -          | -            | -          |
| 8                                       | 3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег) | Сек           | -                     | -          | -             | -          | 9,6 кем емес | тапсырылды | 9,9 кем емес | тапсырылды |
| 9                                       | Салмағы 150 г доп лақтау                             | 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)

|  |  |  |          |  |  |  |  |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|
|  |  |  | Норматив |  |  |  |  |
|  |  |  |          |  |  |  |  |

| №                                       | Жаттығу түрі                                                                      | Өлшем бірліктері               | 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 бұғу 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 лақтыру                        | 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 колды бұғу 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<br>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<br>емес | тапсырылды | 1,30 артық<br>емес | тапсырылды |
| 10                                      | Биік штангаға<br>ілулі тарту | Саны                                 | 10 кем емес        | тапсырылды | 5 кем емес         | тапсырылды |
| 11                                      | Техникалық<br>шеберлік       | Міндетті<br>техникалық<br>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 колды 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 жүгіру (челночный бег)          | сек              | 6,9 артық емес  | тапсырылды | 7,9 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             | 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 |
| 5                                      | 3x10 м алға және кері 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                                        | м                | -               | -          | 21 не менее     | тапсырылды |



[illegible]



[illegible]

|    |                                                    |            |         |    |   |    |   |    |   |    |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------|------------|---------|----|---|----|---|----|---|----|---|---|---|
| 29 | Арнайы . бейне аппаратура ( камералар мен монитор) | комплект   | команда | -  | - | -  | - | -  | - | 2  | 2 | 2 | 2 |
| 30 | Уақытты автоматты түрде кесу жүйесі                | комплект   | команда | -  | - | -  | - | -  | - | 1  | 2 | 1 | 2 |
| 31 | Компьютер, ноутбук                                 | дана       | команда | -  | - | -  | - | -  | - | 2  | 2 | 2 | 2 |
| 32 | Принтер – сканер                                   | дана       | команда | -  | - | -  | - | -  | - | 1  | 2 | 1 | 2 |
| 33 | Генератор                                          | дана       | команда | -  | - | -  | - | -  | - | 1  | 2 | 1 | 2 |
| 34 | Ремнабор ( клей эпоксидный , смола)                | комплект   | адам    | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 | 1 | 1 |
| 35 | Карбон                                             | шаршы метр | команда | 2  | 1 | 2  | 1 | 2  | 1 | 2  | 1 | 2 | 1 |
| 36 | Киперлентасы                                       | метр       | команда | 3  | 1 | 3  | 1 | 3  | 1 | 3  | 1 | 3 | 1 |
| 37 | Өзендегі жарыстар мен жаттығуларға арналған қақпа  | дана       | команда | 25 | 2 | 25 | 2 | 25 | 2 | 25 | 1 |   | 1 |

[illegible]



|    |                                             |              |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------|--------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6  | Шорт<br>ы (термо)                           | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 7  | Неопр<br>енді<br>аяқ<br>киім (жоғары етік)  | жұп (2 дана) | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 8  | Шалба<br>ар (термалды ішкі киім)            | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 9  | Неопр<br>ен<br>шалба<br>р                   | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Неопр<br>ен<br>шорты<br>сы                  | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Неопр<br>ен<br>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<br>жеңді<br>1<br>Топдек (куртка юбка)  | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | - | - |
| 14 | Қысқа<br>жеңді<br>1<br>Топдек (куртка юбка) | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 15 | Топдек К1 (куртка)                          | дана         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |   | - |

[illegible]

|    |                 |      |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------|------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | гермо<br>сумка) | 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/<br>жасы | Топтағы адамдар<br>саны (адам)) | Аптасына сағат<br>саны | Жылына<br>сағаттардың жалпы<br>саны<br>(52 апта)) |
|-----------|--------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|           | АДТ – 1                  | 12                              | 8                      | 416                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |       |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары, спорт лигалары)                                                                                                                                                                      | 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 және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене                                                           | Ішкі еңбек тәртібінің ережелері мен ережелеріне сәйкес |                                                                                                                                                                                                                        |       |           |



|                          |  |
|--------------------------|--|
| шынықтыру<br>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                                                 |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                   | 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 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              |                                                   |                                    |
| 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 ( | Курсанттар / 15 жасқа дейін қоса алғанда                     | 14                                           | 14                                                    | 14 күнге дейін              |                                                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                   | ұлдар/16-19 жасты қоса алғанда                               | 14                                           | 14                                                    | 14 күнге дейін              |                                                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                   | Жастар / 20-21 жасты қоса алғанда                            | 14                                           | 14                                                    | 14 күнге дейін              |                                                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |                                              | 21                                                    |                             |                                                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                   | ересектер/22 және одан                                       | 21                                           |                                                       | 14 күнге дейін              | кешенді                                           | Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік |

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |  |  |  |                                                                                      |                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                       | жоғары жастағылар |  |  |  | медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес | жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдардың әкімшілігі айқындайды |
| 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 |                   |  |  |  |                                                                                      |                                                                                |

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        | 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 | РСДД және СДД                | ЖСШТ талаптарына сәйкес                                             |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                        | ОРДО                         | СЖТ – 2 жыл және одан жоғары тобының талаптардың талаптарына сәйкес |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|
| қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО )                                                                                          | ДШСБ | 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 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<br>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                                    | -                          |
| 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 _<br>_____ 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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,                                                                                                                                                                                   |
| ЖДД                                      | 12                 | жылдамдықты және ойынға төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығының үлесін ұлғайту.                                                                                                                                                                                              |
| 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<br>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<br>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<br>Практика | 2   | Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жастағы топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістемелерді үйренуге көмек көрсету.<br>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<br>Жаттығулар | Сорты,<br>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<br>5 | 152<br>148   | 160<br>152   | 168<br>160   | 148<br>144   | 158<br>148   | 170<br>158   |
| 5X10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег) | 10<br>5 | 19,6<br>20,0 | 19,2<br>19,6 | 18,9<br>19,2 | 20,6<br>21,0 | 20,3<br>20,6 | 20,0<br>20,3 |

### ОЖТ-1-2-3-4 (Ұлдар)

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

### ОЖТ-1-2-3-4(Қыздар)

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

|                           |         |          |          |          |          |
|---------------------------|---------|----------|----------|----------|----------|
| Бүгілген қаруға іліну (с) | 10<br>5 | 14<br>12 | 15<br>14 | 15<br>14 | 16<br>15 |
|---------------------------|---------|----------|----------|----------|----------|

### СЖТ – 1-2-3 (Ұлдар)

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

### СЖТ-1-2-3-(Қыздар)

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

### ЖСПТ (Ұлдар)

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

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

### Оқу топтарындағы техникалық және тактикалық дайындығын бақылау нормалары

| Атауы<br>Техникалық қабылдау                               | Саны         | Бағалау<br>Орындау |
|------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы (қыздар мен ұлдар) |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 40<br>35     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты<br>кептіру және өткізу           | 50,2<br>54,2 | 10<br>5            |
| Таяқпен допты лақтыру<br>қашықтығы (м)                     | 15<br>10     | 10<br>5            |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                        |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 46<br>42     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты<br>кептіру және өткізу           | 47,6<br>48,6 | 10<br>5            |
| таяқпен допты лақтыру<br>қашықтығы(м)                      | 18<br>14     | 10<br>5            |
| 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                        |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 49<br>38     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты<br>кептіру және өткізу           | 45,4<br>52,1 | 10<br>5            |
| Таяқпен допты лақтыру<br>қашықтығы(м)                      | 22,0<br>13,0 | 10<br>5            |
| 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                        |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 52<br>42     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты<br>кептіру және өткізу           | 43,6<br>50,0 | 10<br>5            |
| Таяқпен допты лақтыру<br>қашықтығы(м)                      | 26<br>15     | 10<br>5            |
| 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы                       |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 55<br>45     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты<br>кептіру және өткізу           | 42,0<br>48,7 | 10<br>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<br>Уақыт (тар)<br>Дәлдік (нүктелер) | 8,4–8,2   | 10<br>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<br>Уақыт (тар)<br>Дәлдік (нүктелер) | 8,2–8,0   | 10<br>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 монитори          | 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<br>облыстардың,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалардың және<br>астананың<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (<br>Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО)                                                             | Ересектер/29 жас<br>және одан жоғары          | Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау<br>спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/<br>кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке<br>даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>орталықтары | Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес |                                                                                                                                                                                                                      |

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

| Ұйымның<br>түрі                  | Спорттық жарыстарға дайындық бойынша<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                                                          |                                                                                           | Арнайы оқу-жаттығу жиындары |                                                          |          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|----------|
|                                  | Дайындық<br>кезеңі/жасы                                         | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>н ы ң<br>чемпионаттар<br>ы н а<br>дайындық<br>бойынша<br>ОЖЖ | Дайындық<br>кезеңі/жасы     | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | ескертпе |
| Оқу-жаттығу<br>процесі<br>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 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                 | 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   |               |         |                       |                                             |                                               |

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

|                                                                                                                                |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>түрлері                           | Балалар<br>(12-13 жас) |                    | Жасөспірімдер<br>(14-17 жас) |                    | Юниорлар<br>(18-20) |                    | Жастар<br>(21-28 жас) |                    | Ересектер<br>(29 жастан) |                    |
|--------------------------------------------|------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
|                                            | Жиынты<br>қ саны       | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны             | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны    | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны      | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны         | Медальд<br>ар саны |
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | -                      | -                  | 62                           | 186                | 66                  | 198                | 66                    | 198                | 66                       | 198                |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | -                      | -                  | 62                           | 186                | 66                  | 198                | 66                    | 198                | 66                       | 198                |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | -                      | -                  | 62                           | 186                | 66                  | 198                | 66                    | 198                | 66                       | 198                |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | -                      | -                  | 62                           | 186                | 66                  | 198                | 66                    | 198                | 66                       | 198                |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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).<br>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).<br>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);<br>а) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу);<br>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).<br>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);<br>а) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу);<br>б) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, спортшы-атқыштың қаруды жылдам иыққа қоюы, спортшының дұрыс орналасу тәсілдері және т.б.);<br>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.<br>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).<br>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).<br>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).<br>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<br>ш                                                                        |      |      |       |   |       |   |       |   |       |   |
| 21 | Винтов<br>каға<br>арналға<br>н<br>мұшқал<br>ар                                      | дана | адам | 2     | 2 | 2     | 2 | 2     | 2 | 2     | 2 |
| 22 | Винтов<br>каның<br>оқтық<br>тіреуіш<br>і (<br>қосалқ<br>ы<br>бөлшек<br>терімен<br>) | дана | адам | -     | - | 2     | 2 | 2     | 2 | 2     | 2 |
| 23 | Винтов<br>каға<br>арналға<br>н (гриб)<br>төсе                                       | дана | адам | -     | - | 1     | 2 | 1     | 2 | 1     | 2 |
| 24 | Мерген<br>дік<br>күнделі<br>ктер                                                    | дана | адам | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 25 | Қару<br>тасыма<br>лдауға<br>арналға<br>н<br>арналға<br>н қап (<br>кейс)             | дана | адам | 2     | 2 | 2     | 2 | 2     | 2 | 2     | 2 |
| 26 | Оқ-дәрі<br>лер<br>тасыма<br>лдауға<br>арналға<br>н<br>арналға<br>н қап (<br>кейс)   | дана | адам | -     | - | 1     | 2 | 1     | 2 | 1     | 2 |
| 27 | 5.6, 6.0,<br>7.62<br>миллим<br>етрлік<br>калибр<br>л і<br>оқ-дәрі<br>лер            | дана | адам | 12300 | 1 | 15000 | 1 | 19000 | 1 | 25000 | 1 |

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

[illegible]



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

|    |                                                                                        |             |        |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | н<br>монито<br>р                                                                       |             |        |   |   |   |   |   | 5 |   |   |
| 56 | Электр<br>ондық<br>нысана<br>лармен<br>жұмыс<br>істеуге<br>арналға<br>н<br>ноутбу<br>к | жиынт<br>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,                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>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</p> | 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<br>Республика<br>лық СДД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                 |
| Спорт<br>федерациял<br>ар ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>жары<br>стар                            |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    | 3 |    |
| Ресми<br>респу<br>блика<br>лық<br>жары<br>стар | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 |
| Халы<br>қарал<br>ы қ<br>жары<br>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<br>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- Мотивация және мақсат қою<br>- Эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін<br>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 | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Теориялық                            | 6    | <p>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</p> |
| Психологиялық                        | 3,5  | <p>- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы<br/> - Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br/> - Мотивация және мақсат қою<br/> - Эмоциялық тұрақтылық<br/> Шоғырлану және зейін</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе | -    | <p>Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі. Таңдалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері. Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары. Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы</li> <li>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- Мотивация және мақсат қою</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                    | - Эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Нұсқаулық және судьялық<br>Тәжірибе  | 1,4                | Спорттық жарыстардағы<br>төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік<br>етудің негізгі ережелері мен<br>нормативтері<br>Төрешілікке дайындық:<br>ережелерді үйрену, шешім<br>қабылдау жаттығулары<br>Жарыстарда ережелерді<br>практикалық қолдану                                                                                                                                                                                                                    |
| Барлығы                              | 100%               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3-ШІ ОҚУ ЖЫЛЫНДАҒЫ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ТОБЫ  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Дайындық түрі                        | Шамамен % қатынасы | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Физикалық (барлығы). Оның<br>ішінде: | 23,8               | ЖДД (жалпы дене және арнайы<br>дамыту жаттығулары)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Техникалық                           | 20,6               | Міндеттері құралдар мен әдістер:<br>Регби ойынының техникасы мен<br>тактикасын жетілдіру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Тактикалық                           | 38,6               | Шабуыл мен қорғаныстағы жеке,<br>топтық және командалық<br>тактикалық әрекеттердің,<br>тактикалық командадағы ойын<br>амплуаларын ескере отырып<br>дағдыларды қалыптастыру<br>техникалық тәсілдерді үйрету<br>барысында тактикалық<br>дағдыларды қалыптастыру дамыту<br>әрекеттерде жылдам ауысу<br>қабілеттері шабуылдан<br>қорғанысқа және қорғаныстан<br>шабуылға, қарсыластарды зерттеу,<br>олардың тактикалық арсенал,<br>техникалық және еріктік<br>дайындық         |
| Теориялық                            | 10,6               | Адам ағзасының құрылысы мен<br>қызметі және оған дене<br>жаттығуларының әсері туралы<br>қысқаша мәлімет. Регбишілердің<br>қозғалыс қасиеттерінің жастық<br>аспектідегі физикалық дамуының<br>сипаттамасы. Сапалы<br>регбистердің ойын функциялары<br>бойынша ерекшеліктері. Регби<br>жаттығуларының<br>анимацияланушылар организміне<br>әсері. Гигиена, дәрігерлік бақылау<br>және өзін-өзі бақылау, жүктеме<br>және демалыс, регби ойынының<br>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                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы</li> <li>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- Мотивация және мақсат қою</li> <li>- Эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін                                                                                                                             |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе | 1,1                | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы</li> <li>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- Мотивация және мақсат қою</li> <li>- Эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе       | 1                  | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы.</li> <li>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- Мотивация және мақсат қою</li> <li>- Эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе       | 1,6               | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Тандалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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.<br>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- Мотивация және мақсат қою<br>- Эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                   |      | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық                        | 3,7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы.</li> <li>- Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- Мотивация және мақсат қою</li> <li>- Эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе | 1,5  | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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<br>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<br>тартылу | бірлік             | 24                          | 10       | 13     | 10      |
| 2.2.                                    | Сығымдау              | бірлік             | 60                          | 10       | 40     | 10      |
| 2.3.                                    | Ұзындыққа<br>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<br>м<br>бірлігі<br>(дана,<br>жұп (2<br>дана),<br>жиынты<br>қ<br>және<br>т.б.) | Оқу<br>тобын<br>қамта<br>масыз<br>ету<br>бірлігі<br>(адам,<br>оқуш<br>ы ,<br>коман<br>да) | Қамтамасыз ету нормалары   |                                        |             |                                        |                       |                                        |                           |                                        | Жаттықтыру<br>шы ,<br>Жаттықтыру<br>шы-оқытушы<br>лар |                                        |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|       |                                               |                                                                                    |                                                                                           | Дайындық кезеңдері бойынша |                                        |             |                                        |                       |                                        |                           |                                        |                                                       |                                        |
|       |                                               |                                                                                    |                                                                                           | Алғашқы<br>даярлау         |                                        | Оқу-жаттығу |                                        | Спорттық<br>жетілдіру |                                        | Жоғары спорт<br>шеберлігі |                                        |                                                       |                                        |
|       |                                               |                                                                                    |                                                                                           | Саны                       | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны        | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                  | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                      | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                                                  | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) |
| 1     | Ұстау<br>ға<br>арналғ<br>а н<br>станок        | дана                                                                               | коман<br>да                                                                               | 2                          | 5                                      | 2           | 5                                      | 2                     | 5                                      | 2                         | 5                                      | -                                                     | -                                      |
| 2     | Қарма<br>уға<br>арналғ<br>а н<br>макетт<br>ер | дана                                                                               | пәрме<br>н                                                                                | 10                         | 4                                      | 10          | 4                                      | 10                    | 4                                      | 10                        | 4                                      | -                                                     | -                                      |
| 3     | Түйісу<br>қалқа<br>ндары                      | дана                                                                               | адам                                                                                      | 10                         | 4                                      | 10          | 4                                      | 10                    | 4                                      | 10                        | 4                                      | -                                                     | -                                      |
| 4     | Фишк<br>алар                                  | дана                                                                               | коман<br>да                                                                               | 50                         | 3                                      | 50          | 3                                      | 50                    | 3                                      | 50                        | 3                                      | -                                                     | -                                      |
| 5     | Гимна<br>стикал<br>ы қ<br>таяқш<br>алар       | дана                                                                               | адам                                                                                      | 25                         | 4                                      | 25          | 4                                      | 25                    | 4                                      | 30                        | 4                                      | -                                                     | -                                      |
| 6     | Допқа<br>арналғ<br>а н<br>тұғыр<br>ық         | дана                                                                               | оқу<br>тобы                                                                               | 5                          | 1                                      | 5           | 1                                      | 5                     | 1                                      | 5                         | 1                                      | -                                                     | -                                      |
| 7     | Түлкіл<br>ер                                  | дана                                                                               | адам                                                                                      | 10                         | 1                                      | 10          | 1                                      | 10                    | 1                                      | 10                        | 1                                      | -                                                     | -                                      |



|    |                                                                 |              |             |    |   |    |   |    |   |    |   |    |     |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----|---|----|---|----|---|----|---|----|-----|
| 8  | Жаттығу<br>добы                                                 | дана         | оқу<br>тобы | 10 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 | -  | -   |
| 9  | Ойын<br>добы                                                    | дана         | оқу<br>тобы | 10 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 | 15 | 1 | -  | -   |
| 10 | Навигациялық<br>жерсеріктік<br>жүйе (GPS)                       | дана         | адам        | -  | - | -  | - | 12 | 5 | 15 | 5 | -  | -   |
| 11 | 12<br>регбидоптары<br>барсөмке.                                 | дана         | бөлім       | -  | - | -  | - | 2  | 1 | 3  | 1 | -  | -   |
| 12 | төрешінің<br>жиынтығы (карточкалар,<br>тайм-ауттар,<br>ысқырық) | жиынтық      | бөлім       | 1  | 1 | 1  | 1 | 2  | 1 | 2  | 1 | -  | -   |
| 13 | Теңгергіш<br>жартышарлар                                        | дана         | адам        | -  | - | -  | - | -  | - | 14 | 2 | -  | -   |
| 14 | Қолдауыратқыш                                                   | Жұп (2 дана) | адам        | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 15 | 1 | -  | -   |
| 15 | Аяққарналған<br>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 ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 /<br>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<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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);<br>Б) ату элементтері (дайындық, садақ ұстау тәсілі, тетиваны ұстау, тыныс алуды бақылау, көздеу);<br>В) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, садақтың тартылу тәсілі, тетиваны ұстау тәсілдері және т.б.);<br>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);<br>Б) ату элементтері (дайындық, садақ ұстау тәсілі, тетиваны ұстау, тыныс алуды бақылау, көздеу);<br>В) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, садақтың тартылу тәсілі, тетиваны ұстау тәсілдері және т.б.);<br>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);<br>Б) ату элементтері (дайындық, садақ ұстау тәсілі, тетиваны ұстау, тыныс алуды бақылау, көздеу);<br>В) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, садақтың тартылу тәсілі, тетиваны ұстау тәсілдері және т.б.);<br>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).<br>Мақсатқа жету<br>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<br>тық (оқу-жаттығулық) садақ | дана         | адам | 1  | 1 | 1   | 1    | -   | -    | -   | -    | - |   |
| 2  | Садақтың сабы                       | дана         | адам | -  | - | -   | -    | 1   | 1    | 2   | 1    | - |   |
| 3  | Садақтың иығы                       | жұп (2 дана) | адам | -  | - | -   | -    | 1   | 1    | 2   | 1    | - |   |
| 4  | Тұрақ танды 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<br>т ы<br>тасым<br>алдауға<br>арналған<br>кейс-с<br>өмке | дана | адам        | 1   | 3   | 1   | 3   | 1   | 2   | 2   | 1   | - | - |
| 17 | Қауыр<br>сынның<br>жапсыр<br>малар<br>үшін<br>құрыл<br>ғы      | дана | адам        | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1 | 4 |
| 18 | Жебен<br>і<br>түзету<br>үшін<br>құрыл<br>ғы                    | дана | адам        | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1 | 4 |
| 19 | Тиюн<br>д і<br>дайын<br>дау<br>үшін<br>құрыл<br>ғы             | дана | оқу<br>тобы | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1 | 4 |
| 20 | Атуға<br>арналған<br>қалқан<br>(изо<br>лон)                    | дана | оқу<br>тобы | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 3   | 1   | - | - |
| 21 | Садақ<br>ату<br>нысан<br>асы                                   | дана | человек     | 500 | 1   | 500 | 1   | 500 | 1   | 500 | 1   | - | - |
| 22 | Секірт<br>пе                                                   | дана | человек     | 5   | 1   | 5   | 1   | 10  | 1   | 15  | 1   | - | - |
| 23 | Гимна<br>стика<br>лық<br>скамейка                              | дана | оқу<br>тобы | 5   | *** | 5   | *** | 10  | *** | 15  | *** | - | - |
| 24 | Садақ<br>жөндеу<br>үстелі                                      | дана | оқу<br>тобы | 5   | 1   | 5   | 1   | 10  | 1   | 15  | 1   | - | - |

[illegible]



[illegible]

|    |                                     |      |             |   |   |   |     |    |     |    |   |   |   |
|----|-------------------------------------|------|-------------|---|---|---|-----|----|-----|----|---|---|---|
|    | дар<br>жиынтығы                     |      |             |   |   |   |     |    |     |    |   | 1 |   |
| 40 | Мегафон                             | дана | оқу<br>тобы | - | - | - | -   | -  | -   | -  | - | 1 | 3 |
| 41 | Рация                               | дана | оқу<br>тобы | - | - | - | -   | -  | -   | -  | - | 1 | 3 |
| 42 | Монитор                             | дана | оқу<br>тобы | - | - | - | -   | -  | -   | -  | - | 2 | 3 |
| 43 | Бейне<br>камера                     | дана | оқу<br>тобы | - | - | - | -   | -  | -   | -  | - | 1 | 3 |
| 44 | 100<br>метрлік<br>металл<br>өлшеуіш | дана | оқу<br>тобы | - | - | - | -   | -  | -   | -  | - | 2 | 3 |
| 45 | Үш<br>қырлы<br>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 | Үш<br>аяқты<br>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 командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ 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 |                   |                                                                                                 |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                          |                |                   |                                                                                                 |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                          |                |                   |                                                                                                 |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                          |                |                   |                                                                                                 |                                                                                                            |
| Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра                                                                                                                                                                                                         |                         |                          |                |                   |                                                                                                 |                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

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





| 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 | <p>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).</p> <p>Арнайы физикалық дайындыққа бағытталған жаттығуларды орындау,</p> <p>Дене дамуының кемістіктерін жою - белгілі бір бұлшықет топтарын жаттықтыру.</p> <p>Тұрақтылықты жетілдіру - жаттығу жүктемесін арттыру (оқсыз және оқпен ату жаттығуларын орындау).</p> |
| Техникалық    | 45 | <p>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).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Тактикалық    | 10 | <p>Жеке оқ ату, ату сериясы және жалпы жаттығуды орындау тактикасының үлгілерін әзірлеу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Теориялық     | 4  | <p>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</p>                                                                                                                                                                           |
| Психологиялық | 1  | <p>Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу үдерісіне деген көзқарасты реттеу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).<br>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).<br>Арнайы физикалық бағыттағы жаттығуларды орындау,<br>Дене дамуының кемістіктері - бұлшық еттердің белгілі бір топтарын жаттықтыру.<br>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);<br>А) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу);<br>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).<br>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);<br>А) ату элементтері (дайындалу, спорттық мылтықты ұстау тәсілі, тыныс алуды басқару, тікелей көздеу);<br>Б) микроэлементтер (аяқтың, дененің, қолдың, бастың орналасуы, спортшы-атқыштың қаруды жылдам иыққа қоюы, спортшының дұрыс орналасу тәсілдері және т.б.);<br>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.<br>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).<br>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).<br>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).<br>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<br>сферал<br>ы<br>жаттық<br>тырғы<br>ш | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 5  | Секіртп<br>е                               | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 6  | Гіртасы                                    | дана        | адам          | -     | - | 1     | 2 | 1     | 2 | 1     | 2 |
| 7  | Йога<br>кілемш<br>елері                    | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 8  | Батпант<br>ас                              | дана        | адам          | -     | - | 1     | 2 | 1     | 2 | 1     | 2 |
| 9  | TRX-іл<br>мектері                          | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 10 | Спортт<br>ық қару                          | дана        | адам          | 1     | 4 | 1     | 4 | 1     | 3 | 1     | 3 |
| 11 | Оқ-дәрі<br>лер                             | дана        | адам          | 20000 | 1 | 30000 | 1 | 50000 | 1 | 60000 | 1 |
| 12 | Нысана<br>лар                              | дана        | адам          | 20000 | 1 | 30000 | 1 | 45000 | 1 | 55000 | 1 |
| 13 | Қаруға<br>арналға<br>н кейс                | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 14 | Оқ-дәрі<br>лерге<br>арналға<br>н кейс      | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 15 | Жол<br>шамада<br>ны                        | дана        | адам          | 1     | 2 | 1     | 2 | 1     | 2 | 1     | 2 |
| 16 | Антифо<br>н<br>құлаққа<br>птар             | дана        | адам          | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 | 1     | 1 |
| 17 | Футбол<br>добы                             | дана        | о қ у<br>тобы | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - |
| 18 | Баскетб<br>ол добы                         | дана        | о қ у<br>тобы | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - |
| 19 | Электр<br>ондық<br>жабдық                  | жиынт<br>ық | кұрама        | -     | - | 1     | 4 | 1     | 4 | 1     | 4 |
| 20 | Электр<br>онды<br>табло                    | дана        | кұрама        | -     | - | 5     | 4 | 5     | 4 | 5     | 4 |
| 21 | Электр<br>онды<br>финалд                   | дана        | кұрама        | -     | - | 1     | 4 | 1     | 4 |       | 4 |

[illegible]

|    |                                                                                                  |      |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | үдерісі<br>н<br>басқару<br>д ы<br>электро<br>нды<br>бақыла<br>уға<br>арналға<br>н<br>планше<br>т | дана | адам | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 30 | Фитнес<br>таспала<br>р ,<br>эспанде<br>рлер,<br>тростар                                          | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31 | Метбол<br>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 (сүткізбейтін 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<br>ық аяқ<br>киім                                            | бір<br>адамға          |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7      | Атыс<br>құлаққа<br>птары                                            | дана/<br>бір<br>адамға | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8<br>8 | Атушы<br>ларға<br>арналға<br>н сүлгі                                | дана/<br>бір<br>адамға | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9      | Жылы<br>комбин<br>езон                                              | дана                   | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10     | Атуға<br>арналға<br>н аяқ<br>киім (<br>арнайы<br>)                  | жұп (2<br>дана)        | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11     | Трико                                                               | дана                   | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12     | Пулове<br>р                                                         | дана                   | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13     | Атушы<br>ларға<br>арналға<br>н жилет                                | дана                   | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14     | Термок<br>иім                                                       | жиынт<br>ық            | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15     | Шторм<br>ды қ<br>костюм<br>( с у<br>өткізбе<br>йтін<br>матада<br>н) | дана                   | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16     | Спарка<br>костюм<br>і (флис<br>матасы<br>н а н<br>жасалға<br>н)     | дана                   | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17     | Ұзын<br>жеңді<br>поло<br>футбол<br>ка (<br>термор<br>еттегіш        | дана                   | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   | 1 |

|    |                                                                                           |      |      |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----|---|----|---|----|---|----|---|
|    | матада<br>н<br>тігілген<br>)                                                              |      |      |    |   |    |   |    |   | 1  |   |
| 18 | Қысқа<br>жеңді<br>поло<br>футбол<br>ка (термор<br>еттегіш<br>матада<br>н<br>тігілген<br>) | дана | адам | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 |
| 19 | Атыс<br>қалпағ<br>ы (күнқаға<br>р , антибл<br>иктерді<br>ң ішкі<br>бөлігі)                | дана | адам | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 |
| 20 | Аяқ<br>киімге<br>арналға<br>н<br>былғар<br>ы<br>жапсыр<br>ма (кару<br>тірегі<br>үшін)     | дана | адам | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 |
| 21 | Құлақ<br>тығынд<br>ары (беруши<br>)                                                       | 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/<br>жасы   | Даярлық кезеңі/жас       | Топтардың толығы<br>(адам) | Бір аптадағы<br>сағаттар саны |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Оқу-жаттығу<br>процесі жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар (спорт<br>мектептері,<br>интернаттар,<br>барлық түрдегі<br>спорт клубтары,<br>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<br>жылынан астам | 3                        | 20                         | 1040                          |
|                                                                                                                                                        | СЖТ – 1                    | 3                        | 24                         | 1248                          |
|                                                                                                                                                        | СЖТ – 2                    | 3                        | 26                         | 1352                          |
|                                                                                                                                                        | СЖТ 2 оқу<br>жылынан астам | 3                        | 28                         | 1456                          |
|                                                                                                                                                        | ЖСШ                        | 2                        | 36                         | 1872                          |
|                                                                                                                                                        | Клубтар/секциялар          | Ұйымның жарғысына сәйкес |                            |                               |
| ҚР ұлттық штаттық<br>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 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

| 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                                                      | -                                            | -                                                   | -                           |                                              |          |
|              | АД Т– 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<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>лық                                  | республик<br>алық | Аймақтық | Қалалық<br>және<br>аудандық | Халықаралық<br>жарыстарға ОЖЖ | Республик<br>алық<br>жарыстарға<br>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                                                                                                                                                                                         |                   |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>ыратын<br/>ұйымдар,<br/>дене<br/>шынықты<br/>ру мен<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомство<br/>лық спорт<br/>қоғамдары<br/>мен<br/>қоғамдық<br/>бірлестікт<br/>ер, дене<br/>шынықты<br/>ру<br/>орталықта<br/>ры</p> | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес</p> |
| <p>Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс</p>                                                                            |                                                         |

**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<br>республикалық<br>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%                  | <p>Мақсаты:<br/>баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру.</p> <p>Мазмұны:<br/>* негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту-төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (дене салмағымен жұмыс), икемділік (созылу жаттығулары), үйлестіру (эстафеталар, ашық ойындар).</p> <p>* әр түрлі әрекеттерді қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, ашық ойындар.</p> <p>* дұрыс қалыпқа назар аудару және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алу.</p> |
|                                         |                      | Мақсаты: денені теннистің нақты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы физикалық | 19% | <p>жүктемелеріне дайындау.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринттер, бүйірге секіру.</li> <li>* ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгерту, бірнеше доп ойындары.</li> <li>* теннис ерекшелігінің бастапқы элементтері енгізіледі: доп (көлеңке) жоқ ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар, бүйірлік қадамдар).</li> <li>* ұсақ моториканы, қол-көзді үйлестіруді дамыту.</li> </ul> |
| Техникалық       | 26% | <p>Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен әдістерді игеру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* негізгі соққылармен танысу: оң және сол жақ серпіліс, қызмет көрсету, жоғарыдан соққы, жаздан бастап ойнау.</li> <li>* доп пен ракетканы бақылау жаттығулары: ракеткадағы допты</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     | <p>жонглерлік ету, дриблинг.</p> <p>* негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау.</p> <p>* кеңістіктегі доп пен бағдар сезімін қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                      |
| Тактикалық | 12% | <p>Мақсаты: теннис ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* негізгі ойын жағдайларын түсіну: орталықты қашан ойнау керек, бұрыштарда.</p> <p>* соққыдан кейін кортта орналасуды үйрету.</p> <p>* қарапайым ойын ойлауын дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты соққыларды тандау.</p> <p>* ұтыс ойынының ережелерімен, беру ретімен танысу.</p> |
|            |     | <p>Мақсаты: теннистің спорт түрі ретінде жалпы мәдениеті мен түсінігін қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* ойын ережелерін</p>                                                                                                                                                                                                                                        |

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық     | 2% | <p>зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): кезектілік, сот желілері.</p> <p>* теннистің пайда болуы мен дамуы туралы әңгіме.</p> <p>* спорттық этика негіздері: қарсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық.</p> <p>* маңызды жарыстармен және танымал теннисшілермен танысу.</p>                                                                                                                                              |
| Психологиялық | 1% | <p>Мақсаты: мазасыздықты азайту, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* зейін мен зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары.</p> <p>* мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін ынталандыру, шағын жарыстарға қатысу.</p> <p>* өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты жеңуге арналған ойын элементтері.</p> |

|                                          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |       | * 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%   | <p>Мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту-төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (дене салмағымен жұмыс), икемділік (созылу жаттығулары), үйлестіру (эстафеталар, ашық ойындар).</li> <li>* әр түрлі әрекеттерді қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, ашық ойындар.</li> <li>* дұрыс қалыпқа назар аудару және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алу.</li> </ul> |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы физикалық | 22% | <p>Мақсаты: денені теннистің нақты жүктемелеріне дайындау.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринтер, бүйірге секіру.</li> <li>* ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгерту, бірнеше доп ойындары.</li> <li>* теннис ерекшелігінің бастапқы элементтері енгізіледі: доп (көлеңке) жоқ ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар, бүйірлік қадамдар).</li> <li>* ұсақ моториканы, қол-көзді үйлестіруді дамыту.</li> </ul> |
| Техникалық       | 31% | <p>Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен әдістерді игеру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* негізгі соққылармен танысу: оң және сол жақ серпіліс, қызмет көрсету, жоғарыдан соққы, жаздан бастап ойнау.</li> <li>* доп пен ракетканы бақылау жаттығулары:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     | <p>ракеткадағы<br/>допты<br/>жонглерлік ету,<br/>дриблинг.<br/>* негізгі<br/>қозғалыстарды<br/>үйрету:<br/>алға-артқа,<br/>бүйірге жүгіру,<br/>тоқтату және<br/>бастау.<br/>* кеңістіктегі<br/>доп пен бағдар<br/>сезімін<br/>қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                                           |
| Тактикалық | 13% | <p>Мақсаты: теннис<br/>ойыншысының<br/>ойлау<br/>негіздеріне<br/>кіріспе.<br/>Мазмұны:<br/>* негізгі ойын<br/>жағдайларын<br/>түсіну:<br/>орталықты<br/>қашан ойнау<br/>керек,<br/>бұрыштарда.<br/>* соққыдан<br/>кейін кортта<br/>орналасуды<br/>үйрету.<br/>* қарапайым<br/>ойын ойлауын<br/>дамыту:<br/>қарсыластың<br/>жағдайына<br/>байланысты<br/>соққыларды<br/>таңдау.<br/>* ұтыс<br/>ойынының<br/>ережелерімен,<br/>беру ретімен<br/>танысу.</p> |
|            |     | <p>Мақсаты:<br/>теннистің спорт<br/>түрі ретінде<br/>жалпы<br/>мәдениеті мен<br/>түсінігін<br/>қалыптастыру.<br/>Мазмұны:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық     | 2% | <p>* ойын ережелерін зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): кезектілік, сот желілері.</p> <p>* теннистің пайда болуы мен дамуы туралы әңгіме.</p> <p>* спорттық этика негіздері: карсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық.</p> <p>* маңызды жарыстармен және танымал теннисшілермен танысу.</p>                                                                                                          |
| Психологиялық | 1% | <p>Мақсаты: мазасыздықты азайту, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* зейін мен зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары.</p> <p>* мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін ынталандыру, шағын жарыстарға қатысу.</p> <p>* өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты жеңуге арналған</p> |

|                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |       | о й ы н<br>элементтері.<br>* бәсекелестік<br>элементі бар<br>ойындарға<br>қатысу арқылы<br>эмоционалды<br>тұрақтылықты<br>дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Нұсқаушылық және төрешілік<br>тәжірибе | 2%    | Семинарларға<br>қатысу және<br>төрешілік<br>тәжірибе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Барлығы                                | 100 % | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Физикалық                              | 17%   | <p>Мақсаты:<br/>жоғары<br/>спорттық<br/>жетістіктердің<br/>негізін қалайтын<br/>ж а л п ы<br/>физикалық<br/>базаны сақтау<br/>және одан әрі<br/>дамыту.</p> <p>Мазмұны:<br/>* күш төзімділігі<br/>м е н<br/>жылдамдық-күш<br/>қасиеттерін<br/>дамыту ( <br/>басылған<br/>шарлармен<br/>жұмыс,<br/>қарсылық<br/>жаттығулары,<br/>айналмалы<br/>жаттығулар).<br/>* икемділік<br/>жаттығулары ( <br/>жарақаттанудың<br/>алдын алу үшін<br/>динамикалық<br/>және статикалық<br/>созылу, йога,<br/>офп).<br/>* жалпы<br/>төзімділікті<br/>дамыту ( <br/>кросс-дайындық<br/>, аралық жүгіру).<br/>* жан-жақты<br/>физикалық даму</p> |



|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |     | <p>үшін көпсайыс, гимнастика, акробатика сабақтарына қосу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Арнайы физикалық | 25% | <p>Мақсаты: теннистің нақты физикалық белсенділігіне бағытталған дайындық.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* жылдамдыққа төзімділік, найзағай реакциялары, жарылғыш күш жаттығулары. *</li> <li>жеделдету, бастапқы серпілістер, әртүрлі бағыттардағы қозғалыстар кешендері.</li> <li>*үйлестіруді дамыту ( стандартты емес жағдайларда жаттығулар, көздер жабық, қос тапсырмалар ).</li> <li>* доптармен және резеңке амортизаторлар мен арнайы жаттығулар, теннисшілерге арналған тренажерлер.</li> </ul> |
|                  |     | <p>Мақсаты: техникалық арсенал мен орындау тұрақтылығын жетілдіру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* соққылардың барлық түрлерін терең игеру: айналмалы соққылар,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 37% | <p>топспиндер, кесінділер, жаздан соққы, жоғарыдан соққы, вариациямен қызмет ету.</p> <p>* динамикада тұрақты ойын дағдыларын қалыптастыру (қозғалыста, қарсыласпен ойында).</p> <p>* жоғары қайталау жиілігінде және қысым жағдайында техниканы автоматтандыру.</p> <p>* техникалық қателерді түзету, ойыншының жеке ерекшеліктерімен жұмыс істеу</p> |
| Тактикалық | 15% | <p>Мақсаты: қарсыласты ескере отырып, ойын жағдайында техниканы қолдану қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>*ойынды үйрену: доптың бағытын, маағын, биіктігін өзгерту.</p> <p>• тактикалық ойлауды дамыту: ұтыс ойындарын талдау, шешім қабылдау, іс-әрекетті жоспарлау.</p> <p>* әр түрлі ойын сценарийлерін</p>                                 |

|           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |    | <p>модельдеу:<br/>қорғаныс,<br/>шабуыл, қарсы<br/>шабуыл,<br/>қорғаныстан<br/>шабуылға көшу.<br/>* жеке және<br/>жұптық ойын<br/>тактикасын<br/>үйрену.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Теориялық | 2% | <p>Мақсаты:<br/>ойынды терең<br/>түсіну және<br/>спорттық зейінді<br/>дамыту.<br/>Мазмұны:<br/>* ойынның<br/>егжей-тегжейлі<br/>ережелерін,<br/>тактикалық<br/>схемаларды,<br/>шот-фактуралар<br/>ды,<br/>галстуктарды<br/>зерттеу.<br/>* турнирлердің<br/>құрылымымен,<br/>рейтингтер<br/>жүйесімен,<br/>жарыстардың<br/>жіктелуімен<br/>танысу.<br/>*<br/>бейнематериалд<br/>арды талдау,<br/>кәсіби<br/>спортшылардың<br/>ойындарын<br/>талдау.<br/>* анатомия,<br/>биомеханика,<br/>спорттық<br/>тамақтану<br/>негіздеріне<br/>кіріспе.</p> |
|           |    | <p>Мақсаты:<br/>жаттығулар мен<br/>жарыстар<br/>жағдайында<br/>тұрақты<br/>психиканы және<br/>өзін-өзі реттеуді<br/>қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық                       | 2% | <p>Мазмұны:</p> <p>* зейінді, зейінді , ауысуды дамытуға арналған жаттығулар.</p> <p>* өзіне деген сенімділікті қалыптастыру, мақсат қою, ерікті қасиеттерді дамыту.</p> <p>*</p> <p>психологиялық түсіру әдістерін оқыту ( автотренинг, визуализация, тыныс алу әдістері).</p> <p>* мотивациямен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс, өсуге ж ә н е қиындықтарды жеңуге деген көзқарасты қалыптастыру.</p> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 2% | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>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. *</p> <p>техникалық әрекеттерді түсіндіру</p>                                                                                      |

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |       | 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%    | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны:</p> <p>* кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</p> <p>* жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</p> <p>* техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</p> <p>* жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</p> |
| Барлығы                             | 100 % | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Физикалық                           | 15%   | <p>Күш жаттығуларын ың қарқындылығы мен көлемін арттыру.</p> <p>Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар.</p> <p>Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |     | икемділік жаттығулары. Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалды кешендер).                                                                                                                                       |
| Арнайы физикалық | 25% | Қозғалыс жылдамдығын а және бағыттардың өзгеруін ең қойылатын талаптарды арттыру. Көрнекі және дыбыстық сигналдарға жауап беретін жаттығулар. Қарсылықпен теннис кимылдарын бірнеше рет қайталау. Жүктеме жағдайында ептілікті |



|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     | і ,<br>тептеңд<br>ікті<br>дамыту<br>ғ а<br>арналға<br>н<br>кешенд<br>ер                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техникалық | 32% | Ә р<br>түрлі<br>айналм<br>алы<br>соққыл<br>арды<br>жетілді<br>ру.<br>Берудің<br>дәлдігі,<br>жылда<br>мдығы<br>және<br>бағыты<br>бойын<br>ш а<br>терең<br>жұмыс.<br>Лактыр<br>удан<br>соққыл<br>арды<br>енгізу<br>және<br>пысықт<br>а у .<br>Соққыл<br>арды<br>қозғалы<br>стармен<br>және<br>ойын<br>жағдай<br>ымен<br>біріктір<br>у. |
|            |     | Қарсыл<br>астың<br>позици<br>ясы мен<br>жағдай<br>ы н а<br>байлан<br>ысты<br>соққыл                                                                                                                                                                                                                                                  |

|            |     |                                                                                                                                                                        |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық | 22% | арды таңдауды дамыту . қорғаныс тактикасын құру негіздері . Ережелер мен ережелерді ескере 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                                                                                                                                                                                           |

|                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |    | <p>’,<br/>көшбас<br/>шылық<br/>және<br/>оқыту<br/>дағдыл<br/>арын<br/>қалыпт<br/>астыру.<br/>Мазмұн<br/>ы:<br/>* Кіші<br/>спортш<br/>ылар<br/>үшін<br/>жаттығ<br/>улар<br/>жүргізу<br/>, секция<br/>іс-шара<br/>ларына<br/>қатысу.<br/>* Жас<br/>судья<br/>курстар<br/>ынан<br/>өту,<br/>бастапқ<br/>ы<br/>деңгейд<br/>егі<br/>турнир<br/>лердің<br/>төрешіл<br/>ігіне<br/>қатысу.<br/>*<br/>Техник<br/>алық<br/>әрекетт<br/>ерді<br/>түсінді<br/>ру<br/>әдістері<br/>н игеру,<br/>білім<br/>беру<br/>кабілеті<br/>н<br/>дамыту<br/>.<br/>*<br/>Жаттығ<br/>у</p> |
| 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                                                                                                                                                                                                                        |

|                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Арнайы физикалық</p> | <p>22%</p> | <p>мдығын<br/>а және<br/>бағытта<br/>рдың<br/>өзгеруі<br/>н е<br/>қойыла<br/>тын<br/>талапта<br/>рды<br/>арттыр<br/>у .<br/>Көрнекі<br/>және<br/>дыбыст<br/>ы қ<br/>сигналд<br/>арға<br/>жауап<br/>беретін<br/>жаттығ<br/>улар.<br/>Қарсыл<br/>ықпен<br/>теннис<br/>қимылд<br/>арын<br/>бірнеш<br/>е рет<br/>қайтала<br/>у .<br/>Жүктем<br/>е<br/>жағдай<br/>ында<br/>ептілікт<br/>і ,<br/>тепе-те<br/>ндікті<br/>дамыту<br/>ғ а<br/>арналға<br/>н<br/>кешенд<br/>ер</p> |
|                         |            | <p>Ә р<br/>түрлі<br/>айналм<br/>алы<br/>соққыл<br/>арды<br/>жетілді<br/>ру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|            |     |                                                                                                                                                                      |
|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.<br>Қорғаныс тактикасын құру негіздері. Ережелер мен ережелерді ескере                    |

|           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |    | отырып<br>, екі<br>сеттік<br>матчқа<br>қатысу.<br>Жеке<br>ойын<br>стилін<br>біртінд<br>е п<br>қалыпт<br>астыру.                                                                                                                                                                                                                                |
| Теориялық | 2% | Теннис<br>термин<br>ологияс<br>ы мен<br>ойын<br>схемала<br>рын<br>терең<br>зерттеу.<br>Типтік<br>қателер<br>ді және<br>оларды<br>жою<br>жолдар<br>ын<br>талдау.<br>Теннис<br>тарихы<br>мен<br>танысу,<br>көрнект<br>і<br>ойынш<br>ылар.<br>Теория<br>лық<br>тесттер<br>ге,<br>ережел<br>ер<br>бойын<br>ша<br>виктор<br>иналарғ<br>а<br>қатысу. |
|           |    | Бәсекег<br>е<br>қабілет<br>ті<br>стресск                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық | 2% | е<br>төзімді<br>лікті<br>үйрету.<br>Өзін-өзі<br>реттеу,<br>тыныс<br>алу,<br>зейінді<br>ауысты<br>р у<br>жаттығ<br>улары.<br>Өзін-өзі<br>бағалау<br>ды,<br>нәтиже<br>г е<br>жауапк<br>ершілік<br>т і<br>қалыпт<br>астыру.<br>Соңына<br>дейін<br>табанд<br>ылық<br>пен<br>күрес<br>бойын<br>ш а<br>жұмыс. |
|               |    | Мақсат<br>ы :<br>ой-өрісі<br>н<br>кеңейту<br>,<br>көшбас<br>шылық<br>және<br>оқыту<br>дағдыл<br>арын<br>қалыпт<br>астыру.<br>Мазмұн<br>ы:<br>* Кіші<br>спортш<br>ылар<br>үшін<br>жаттығ<br>улар                                                                                                         |

|                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе        | 2%    | жүргізу , секция іс-шараларына қатысу.<br>* Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.<br>* Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.<br>* 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% | <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (аралық жүгіру, кросс-тренинг).</li> <li>* Күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақ пен қарсылық жаттығулары, функционалды күшке баса назар аудару.</li> <li>* Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу.</li> <li>* Тепе-теңдік пен үйлестіруді дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда.</li> <li>* Жарақаттанудың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі бағыттар.</li> </ul>                                   |
| Арнайы физикалық | 22% | <p>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.</p> <p>* 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.</p>                                         |
| Техникалық       | 31% | <p>Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Барлық тереңдетіп өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған, эффектiлермен беру, жауап беру. * Қозғалыстағы және ауысулардағы соққылардың комбинациясы(baseline, net, жартылай соққы).</li> <li>* Жабынға, қарсыласқа және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту.</li> <li>* Физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру.</li> <li>* Қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.</li> </ul> |
|                  |     | <p>Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес жағдайлары.</p> <p>Мазмұны:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық                          | 22% | <p>* Жеке ойын моделін құру: шабуыл, қорғаныс, әмбебап.</p> <p>* Тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.</p> <p>* Ойын жағдайларын талдау: "тегіс", артта қалу, матчбол кезінде не істеу керек.</p> <p>• Тактикалық ұтыс ойындарының тәжірибесі: қысқа Қызмет көрсетуден кейін ұтыс ойыны, торға қысқартылған, агрессивті шығуға жауап.</p> <p>* Матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзін-өзі түзетуге үйрету</p>                                                                                               |
| Теориялық                           | 2%  | <p>Мақсаты: ойын сауаттылығын және қазіргі теннис принциптерін түсінуді арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Жарыс регламенттерін, турнирлерді рейтингтеуді, рейтингтік жүйелерді (ITF, ATP/WTА, ұлттық) егжей-тегжейлі зерделеу.</p> <p>* Кәсіби теннис трендтеріне шолу, Үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау.</p> <p>* Бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактиканы, шешімдерді талдау.</p> <p>* Жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалпына келтіру.</p> <p>* Ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.</p> |
| Психологиялық                       | 8%  | <p>Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысыммен әрекет ету және эмоцияларды басқару қабілеті.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Матч алдында шоғырлану, релаксация, визуализация әдістері.</p> <p>* Жоғары жаттығулар мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау.</p> <p>* Эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу.</p> <p>* Сырттағы ойындарға дайындық: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу.</p> <p>* Спорт психологымен жұмыс (жеке консультациялар, топтық тренингтер).</p>                                                            |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 2%  | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</p> <p>* Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |       | <p>* Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</p> <p>* Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Барлығы                                    | 100 % | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Физикалық                                  | 13%   | <p>Мақсаты: жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету, жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал етеді.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (аралық жүгіру, кросс-тренинг).</p> <p>* Күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақ пен қарсылық жаттығулары, функционалды күшке баса назар аудару.</p> <p>* Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу.</p> <p>* Тепе-теңдік пен үйлестіруді дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда.</p> <p>* Жарақаттанудың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі бағыттар.</p> |
| Арнайы физикалық                           | 21%   | <p>Мақсаты: теннистегі табыстылықты анықтайтын моторлық қасиеттерді онтайландыру. Мазмұны: *</p> <p>Жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: серпіліс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына жауап. *</p> <p>Аяқтың жұмысы: бірнеше қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық. *</p> <p>Арнайы төзімділік жаттығулары-жиынтықта/матчта жоғары қарқындылықты сақтау. *</p> <p>Тенниске арналған жабдықты қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, доптар. *</p> <p>Ойын стилін, антропометрияны</p>                                                                                                                                                                             |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     | және турнир кестесін ескере отырып, жеке бағдарламаларын құру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Техникалық | 27% | <p>Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Барлық тереңдетіп өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған, эффектілермен беру, жауап беру.</li> <li>* Қозғалыстағы және ауысулардағы соққылардың комбинациясы (baseline, net, жартылай соққы).</li> <li>* Жабынға, қарсыласқа және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту.</li> <li>* Физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру.</li> <li>* Қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.</li> </ul> |
| Тактикалық | 23% | <p>Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес жағдайлары.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Жеке ойын моделін құру: шабуыл, қорғаныс, әмбебап.</li> <li>* Тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.</li> <li>* Ойын жағдайларын талдау: "тегіс", артта қалу, матчбол кезінде не істеу керек.</li> <li>• Тактикалық ұтыс ойындарының тәжірибесі: қысқа Қызмет көрсетуден кейін ұтыс ойыны, торға қысқартылған, агрессивті шығуға жауап.</li> <li>* Матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзін-өзі түзетуге үйрету</li> </ul>   |
|            |     | <p>Мақсаты: ойын сауаттылығын және қазіргі теннис принциптерін түсінуді арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Жарыс регламенттерін, турнирлерді рейтингтеуді, рейтингтік жүйелерді (ITF, ATP/ WTA, ұлттық) егжей-тегжейлі зерделеу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық                                   | 4%    | <p>* Кәсіби теннис трендтеріне шолу, Үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау.</p> <p>* Бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактиканы, шешімдерді талдау.</p> <p>* Жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалпына келтіру.</p> <p>* Ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.</p>                                                                                                                                                                         |
| Психологиялық                               | 8%    | <p>Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысыммен әрекет ету және эмоцияларды басқару қабілеті.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Матч алдында шоғырлану, релаксация, визуализация әдістері.</p> <p>* Жоғары жаттығулар мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау.</p> <p>* Эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу.</p> <p>* Сырттағы ойындарға дайындық: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу.</p> <p>* Спорт психологымен жұмыс (жеке консультациялар, топтық тренингтер).</p> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе         | 4%    | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</p> <p>* Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</p> <p>* Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</p> <p>* Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</p>                                                                  |
| Барлығы                                     | 100 % | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                             |       | <p>Мақсаты: жалпы физикалық қабілеттіліктің , төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету, жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал етеді.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық        | 12% | <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (аралық жүгіру, кросс-тренинг).</li> <li>* Күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақ пен қарсылық жаттығулары, функционалды күшке баса назар аудару.</li> <li>* Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу.</li> <li>* Тепе-теңдік пен үйлестіруді дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда.</li> <li>* Жарақаттанудың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі бағыттар.</li> </ul>                                   |
| Арнайы физикалық | 22% | <p>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.</p> <p>* 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.</p>                                         |
| Техникалық       | 24% | <p>Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Барлық тереңдетіп өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған, эффектiлермен беру, жауап беру. * Қозғалыстағы және ауысулардағы соққылардың комбинациясы(baseline, net, жартылай соққы).</li> <li>* Жабынға, қарсыласқа және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту.</li> <li>* Физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру.</li> <li>* Қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.</li> </ul> |
|                  |     | <p>Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес жағдайлары.</p> <p>Мазмұны:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық                          | 24% | <p>* Жеке ойын моделін құру: шабуыл, қорғаныс, әмбебап.</p> <p>* Тактиканы қарсылас стилине, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.</p> <p>* Ойын жағдайларын талдау: "тегіс", артта қалу, матчбол кезінде не істеу керек.</p> <p>• Тактикалық ұтыс ойындарының тәжірибесі: қысқа Қызмет көрсетуден кейін ұтыс ойыны, торға қысқартылған, агрессивті шығуға жауап.</p> <p>* Матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзін-өзі түзетуге үйрету</p>                                                                                               |
| Теориялық                           | 4%  | <p>Мақсаты: ойын сауаттылығын және қазіргі теннис принциптерін түсінуді арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Жарыс регламенттерін, турнирлерді рейтингтеуді, рейтингтік жүйелерді (ITF, ATP/WTА, ұлттық) егжей-тегжейлі зерделеу.</p> <p>* Кәсіби теннис трендтеріне шолу, Үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау.</p> <p>* Бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактиканы, шешімдерді талдау.</p> <p>* Жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалпына келтіру.</p> <p>* Ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.</p> |
| Психологиялық                       | 10% | <p>Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысыммен әрекет ету және эмоцияларды басқару қабілеті.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Матч алдында шоғырлану, релаксация, визуализация әдістері.</p> <p>* Жоғары жаттығулар мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау.</p> <p>* Эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу.</p> <p>* Сырттағы ойындарға дайындық: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу.</p> <p>* Спорт психологымен жұмыс (жеке консультациялар, топтық тренингтер).</p>                                                            |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 4%  | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>* Кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</p> <p>* Жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |       | <p>* Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</p> <p>* Жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                                      | 100 % | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең) |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Физикалық                                    | 11%   | <p>Мақсаты: жоғары спорттық форма мен мансаптың ұзақ өмір сүруінің негізі ретінде жалпы дене шынықтырудың ең жоғары деңгейін сақтау.</p> <p>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.</p>    |
| Арнайы физикалық                             | 23%   | <p>Мақсаты: корттағы өнімділікке барынша әсер ететін физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту.</p> <p>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.</p>                                       |
| Техникалық                                   | 22%   | <p>Мақсаты: стресстік жағдайда техникалық тұрақтылықты сақтау және техникалық арсеналды үнемі кеңейту.</p> <p>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.</p> |
| Тактикалық                                   | 22%   | <p>Мақсаты: матчта жедел шешім қабылдау, бүкіл турнирге стратегия құру, қарсыласқа бейімделу.</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                  |

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |       | оралу". * Турнирлерге ойын жоспарларын әзірлеу, нақты карсыластарға 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<br>еңкей<br>ту                                                           | см |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    | +5    |    |
| 1.2.                                              | Екі<br>аяқпен<br>итеру<br>арқыл<br>ы<br>орны<br>нан<br>ұзынд<br>ыққа<br>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<br>аяқты<br>итеру<br>арқыл<br>ы<br>жоғар<br>ға<br>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<br>жүгір<br>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<br>салма<br>қты<br>допты<br>қозға<br>лысы<br>мен<br>лақты<br>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<br>қайта<br>рмал<br>ы<br>жүгірі<br>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<br>сі (ерлер<br>жейде<br>шесі)                                  | дана | адам | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 ай | 4 | 6 ай | 2 | 1    |
| 3  | Тенни<br>с<br>нымш<br>асы (әйелде<br>рге<br>арналғ<br>ан)             | дана | адам | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 ай | 4 | 6 ай | 2 | 1    |
| 4  | Тенни<br>с<br>юбка<br>сы                                              | дана | адам | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1    | 4 | 1    | - | -    |
| 5  | Тенни<br>с<br>көйлегі                                                 | дана | адам | - | - | - | - | 2 | 1    | 2 | 1    | - | -    |
| 6  | Жатт<br>ығуға<br>арналғ<br>ан (жұмса<br>қ) спорт<br>тық<br>костю<br>м | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1    | 2 | 6 ай | 2 | 6 ай |
| 7  | Жол<br>сөмке<br>сі                                                    | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1    | 2 | 6 ай | 2 | 6 ай |
| 8  | Тенни<br>с<br>дорба<br>сы                                             | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1    | 2 | 6 ай | 2 | 6 ай |
| 9  | Термо<br>костю<br>м (жүгіру<br>ге<br>арналғ<br>ан)                    | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1    | 2 | 6 ай | 2 | 6 ай |
| 10 | Жатт<br>ығуға<br>арналғ<br>ан (жұмса<br>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/<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                    |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>б а р<br/>қалалардың<br/>ж ә н е<br/>астананың<br/>командалар<br/>ы н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар ( Республика<br/>лық СДД,<br/>ОДО, СДО,<br/>жаттығу<br/>орталықтар<br/>ы, Басқарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>СДД, ОРДО<br/>)</p>                                                                                                                                                          | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>Спорт<br/>федерациял<br/>а р ы ,<br/>әскери-қолд<br/>анбалы<br/>ж ә н е<br/>қызметтік-қ<br/>олданбалы<br/>спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдасты<br/>ратын<br/>ұйымдар,<br/>д е н е<br/>шынықтыру<br/>м е н<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомствол<br/>ық спорт<br/>қоғамдары<br/>м е н<br/>қоғамдық<br/>бірлестіктер<br/>, д е н е<br/>шынықтыру<br/>орталықтар<br/>ы</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |

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, командалық жарыстар)

[illegible]

Әйелдер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

[illegible]



|                              | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны | Меда<br>льдар<br>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                          | 43                   | Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуылдар мен топ-спиндер. Әртүрлі берістер мен тәсілдерді жетілдіру. Қорғану ойынын жетілдіру.                                                                                                                                        |
| Тактикалық                          | 12                   | Түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                      |
| Теориялық                           | 5                    | 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.                                                          |
| Психологиялық                       | 5                    | Өзін-өзі бақылау тәсілдерін және жарыстарда старт алдындағы жағдайды басқаруды үйрету                                                                                                                                                                                           |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 1                    | 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.                       |
| 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.<br>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<br>л ы қ<br>орындық<br>арқылы 15 с<br>бүйірмен<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>тіркену<br>арқылы<br>еденнен<br>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<br>қайтармалы<br>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<br>үздіксіз<br>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<br>аймақта<br>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<br>орындық<br>арқылы 30 с<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>арқылы еденнен<br>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<br>қайтармалы<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>орындық<br>арқылы 30 с<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>арқылы еденнен<br>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<br>қайтармалы<br>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<br>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<br>2 | 17-16<br>15-14 | 19-18<br>17-16 | 21-20<br>19-18 | 22-21<br>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<br>6<br>4                                   | 5<br>4<br>3 |
| Оң жақтан қиғаштап қиып соғу                                          | 20 және одан көп<br>19-10<br>10-нан кем       | 5<br>4<br>3 |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                   |                                               |             |
| оң жақтан және сол жақтан сол жақ бұрышқа жазу (накат) үйлесімі       | 25 және одан көп<br>24-16<br>15 және одан кем | 5<br>4<br>3 |
| Оң жақтан және сол жақтан оң жақ бұрышқа жазу (накат) үйлесімі        | 25 және одан көп<br>24-20<br>19 және одан кем | 5<br>4<br>3 |
| Оң жақтан және сол жақтан қиып соғу үйлесімі                          | 25 және одан көп<br>24-16<br>15 және одан кем | 5<br>4<br>3 |
| Оң жақтап қиып соғумен беру                                           | 9 және одан көп<br>8-7<br>5 және одан кем     | 5<br>4<br>3 |
| сол жақтап қиып соғумен беру                                          | 9 және одан көп<br>8-7<br>5 және одан кем     | 5<br>4<br>3 |
| 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                   |                                               |             |
| Оң жақтан қиғаштап топ-спин                                           | 30 және одан көп<br>29-20<br>19 және одан кем | 5<br>4<br>3 |
| Сол жақтан қиғаштап топ-спин                                          | 20 және одан көп<br>19-10<br>9 және одан кем  | 5<br>4<br>3 |
| Барлық үстелден қиып соғу (2 минут ішіндегі қателер саны)             | 5 және одан кем<br>6-8<br>9-10                | 5<br>4<br>3 |
| Төменгі айналыспен оң жақтан ұзын беріс                               | 10<br>9-8<br>7-6                              | 5<br>4<br>3 |
| Төменгі айналыспен сол жақтан ұзын беріс                              | 10<br>9-8<br>7-6                              | 5<br>4<br>3 |
| 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                   |                                               |             |
| Оң бұрышқа оң жақтан топ-спин және сол жақтан топ-спин                | 20 және одан көп<br>19-10<br>9 және одан кем  | 5<br>4<br>3 |
| Сол бұрышқа оң жақтан топ-спин және сол жақтан топ-спин               | 20 және одан көп<br>19-10<br>9 және одан кем  | 5<br>4<br>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<br>м<br>бірлік<br>тері (бірлік<br>дана,<br>жұп (2<br>дана),<br>жиынтық<br>және<br>т.б.) | Қамта<br>масыз<br>ету<br>бірлік<br>тері (адам,<br>оқушы,<br>тобы және<br>т.с.с.) | Қамтамасыз ету нормалары   |                            |                     |                            |                               |                            |                                        |                            | Жаттықтырушылар,<br>жаттықтырушы-оқытушылар |   |
|-------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|---|
|       |                       |                                                                                              |                                                                                  | Дайындық кезеңдері бойынша |                            |                     |                            |                               |                            |                                        |                            |                                             |   |
|       |                       |                                                                                              |                                                                                  | Аалғашқы<br>даярлау тобы   |                            | Оқу-жаттығу<br>тобы |                            | Спорттық<br>жетілдіру<br>тобы |                            | Жоғары<br>спорттық<br>шеберлік<br>тобы |                            |                                             |   |
|       |                       |                                                                                              |                                                                                  | Саны                       | Пайдалану<br>мерзімі (жыл) | Саны                | Пайдалану<br>мерзімі (жыл) | Саны                          | Пайдалану<br>мерзімі (жыл) | Саны                                   | Пайдалану<br>мерзімі (жыл) |                                             |   |
| 1     | Теннис<br>кейде<br>сі | бір<br>дана                                                                                  | адам                                                                             | 1                          | 1                          | 2                   | 1                          | 3                             | 1                          | 4                                      | 1                          | 2                                           | 1 |
| 2     | Шорты                 | бір<br>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  | Тобық 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 | Өлшем бірліктері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық) | Қамтамасыз ету бірліктері (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<br>арба                                                              |                   |             |      |   |      |   |      |   |      |   | 2  |   |
| 22 | Тенни<br>с<br>үстелі<br>н е<br>арналғ<br>ан тор                          | бір<br>дана       | бөлім<br>ше | 14   | 1 | 16   | 1 | 18   | 1 | 20   | 1 | 12 | 1 |
| 23 | Доп<br>беруге<br>арналғ<br>а н<br>трена<br>жер-р<br>обот                 | бір<br>дана       | бөлім<br>ше | 1    | 2 | 1    | 2 | 2    | 2 | 2    | 2 | 1  | 1 |
| 24 | Үстел<br>тенни<br>сіне<br>арналғ<br>а н<br>арнай<br>ы еден<br>жабын<br>ы | шарш<br>ы<br>метр | бөлім<br>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,<br>барлық<br>түрдегі спорт<br>клубтары,<br>с п о р т<br>секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | СЖТ – 1                              | 14 | 14 | 10 | 6 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | СЖТ– 2                               | 14 | 14 | 14 | 6 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | СЖТ 2 оқу<br>жылынан<br>астам        | 16 | 14 | 14 | 6 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ЖСШТ                                 | 16 | 16 | 14 | 6 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | К л у б /<br>секциялар               | 16 | 14 | 14 | 6 |  |
| ҚР ұлттық<br>және штаттық<br>ұлттық<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республикалы<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>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<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстарды<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>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<br>нир<br>лер                                              |   |    |   |    |   |    |   |    | 3 |    |
| Рес<br>ми<br>обл<br>ыст<br>ық<br>жар<br>ыст<br>ар              | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 0 | 0  | 0 | 0  |
| Рес<br>ми<br>рес<br>пуб<br>лик<br>алы<br>қ<br>жар<br>ыст<br>ар | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 |
| Хал<br>ықа<br>рал<br>ық<br>жар<br>ыст<br>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<br>түрлері                   | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                    |                   |                    |                   |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|                                    | U19                         |                   | U21                |                   | ЖСШ                |                   |
|                                    | Жиынтықтар<br>саны          | Медальдар<br>саны | Жиынтықтар<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтықтар<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер              | 0                           | 0                 | 0                  | 0                 | 0                  | 0                 |
| Республикалық<br>турнирлер         | 3                           | 75                | 3                  | 75                | 3                  | 75                |
| Ресми<br>облыстық<br>жарыстар      | 0                           | 0                 | 0                  | 0                 | 0                  | 0                 |
| Ресми<br>республикалық<br>жарыстар | 3                           | 75                | 3                  | 75                | 3                  | 75                |
| Халықаралық<br>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<br>пуб<br>лик<br>алы<br>қ<br>тур<br>нир<br>лер             | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 |
| Рес<br>ми<br>обл<br>ыст<br>ық<br>жар<br>ыст<br>ар              | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 0 | 0  | 0 | 0  |
| Рес<br>ми<br>рес<br>пуб<br>лик<br>алы<br>қ<br>жар<br>ыст<br>ар | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 | 3 | 75 |
| Хал<br>ықа<br>рал<br>ық<br>жар<br>ыст<br>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<br>республикалық<br>жарыстар | 3 | 75 | 3 | 75 |
| Халықаралық<br>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<br>республикалық<br>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 %                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| І-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<br>%-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<br>%-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<br>%-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<br>%-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.

| Тест   | Сапасы                  | 10          | 9           | 8           | 7           | 6           | 5           | 4           | 3           | 2           | 1           |
|--------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 15 м   | Бастапқы жылдамдық      | 2,66-2,69   | 2,70-2,73   | 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   |
| 30 м   | Қашықтан жылдамдық      | 4,86-4,93   | 4,94-5,00   | 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   | 5,64-5,72   |
| 3 x 15 | Жылдамдыққа төзімділік  | 10,50-10,69 | 10,70-10,89 | 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 |
| Секіру | Аяқтың динамикалық күші | 205-201     | 200-196     | 195-191     | 190-186     | 185-181     | 180-176     | 175-171     | 170-166     | 165-161     | 160-156     |

## нәтижелерін бағалау.

| Тест   | Сапасы                  | 10          | 9           | 8           | 7           | 6           | 5           | 4           | 3           | 2           | 1           |
|--------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 15 м   | Бастапқы жылдамдық      | 2,53-2,59   | 2,60-2,65   | 2,66-2,69   | 2,70-2,73   | 2,74-2,77   | 2,78-2,81   | 2,82-2,85   | 2,86-2,89   | 2,90-2,93   | 2,94-2,97   |
| 30 м   | Қашықтан жылдамдық      | 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   | 5,37-5,45   | 5,46-5,54   |
| 3 x 15 | Жылдамдыққа төзімділік  | 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 | 11,70-11,89 | 11,90-12,09 |
| Секіру | Аяқтың динамикалық күші | 215-211     | 210-206     | 205-201     | 200-196     | 195-191     | 190-186     | 185-181     | 180-176     | 175-171     | 170-166     |

## нәтижелерін бағалау.

[illegible]

|        |                         |           |           |             |             |             |             |             |             |             |             |
|--------|-------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|        | 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 кermелері 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

| №<br>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

| №<br>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/<br>жасы        | Топтардың<br>толықтырылуы<br>(адам саны) | Аптадағы сағат<br>саны | Бір жылдағы<br>(52 апта)<br>сағаттардың жалпы<br>саны |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
| Оқу-жаттығу<br>процесі жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар (спорт<br>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<br>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<br>ы н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар ( Республика<br>лық СДД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                        | ДШЖСБ |                                                 |
| Спорт<br>федерациял<br>ар ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>түрлері                   | Медальдармен қамтамасыз ету          |                   |                                 |                   |                                        |                   |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------------------------|-------------------|
|                                        | Жасөспірімдер<br>(15 жастан аспаған) |                   | Юниорлар<br>(18 жастан аспаған) |                   | Ересектер<br>(24 жас және одан жоғары) |                   |
|                                        | Жиынтық<br>саны                      | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны                 | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны                        | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                  | 10                                   | 30                | 10                              | 30                | 10                                     | 30                |
| Республикалық<br>турнирлер             | 10                                   | 30                | 10                              | 30                | 10                                     | 30                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар      | 10                                   | 30                | 10                              | 30                | 10                                     | 30                |
| Р е с м и<br>республикалық<br>жарыстар | 10                                   | 30                | 10                              | 30                | 10                                     | 30                |
| Халықаралық<br>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<br>түрлері                   | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                              |                   |                                 |                   |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|
|                                        | Балалар<br>(6-10 жас)       |                   | Жасөспірімдер<br>(11-14 жас) |                   | Ересектер<br>(15 жастан жоғары) |                   |
|                                        | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны              | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны                 | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                  | 10                          | 30                | 10                           | 30                | 10                              | 30                |
| Республикалық<br>турнирлер             | 10                          | 30                | 10                           | 30                | 10                              | 30                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар      | 10                          | 30                | 10                           | 30                | 10                              | 30                |
| Р е с м и<br>республикалық<br>жарыстар | 10                          | 30                | 10                           | 30                | 10                              | 30                |
| Халықаралық<br>жарыстар                | 10                          | 30                | 10                           | 30                | 10                              | 30                |

Аралас жуп – BC3 сыныбы (жұптық жарыс)

| Ж а р ы с<br>түрлері | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                              |                   |                                 |                   |
|----------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|
|                      | Балалар<br>(6-10 жас)       |                   | Жасөспірімдер<br>(11-14 жас) |                   | Ересектер<br>(15 жастан жоғары) |                   |
|                      | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны              | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны                 | Медальдар<br>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.<br><br>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 | <p>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.</p> |
| Тактикалық | 12 | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            |    | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. 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. |
|                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                      |                    |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Тактикалық | 22 | <p>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</p> |

|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |   | <p>, бас төреші, есепші-төреші және хатшылық құрамында төрелік етуге қатысу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Теориялық | 6 | <p>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.</p> |
|           |   | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.<br>Шабуылдаушы техникалық лақтырулар арсеналын жетілдіру.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Жеке ойын стилін дамыту.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру                                                   | 3 мин-тан кем<br>4 мин<br>5 мин-тан жоғары | 5<br>4<br>3 |
| 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                                                           |                                            |             |
| Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет                                                                 | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет                                                       | 7 және одан көп<br>6-4<br>3-тен кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.                                                        | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша. | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру                                                   | 3 мин-тан кем<br>4 мин<br>5 мин-тан жоғары | 5<br>4<br>3 |
| 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                                                           |                                            |             |
| Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет                                                                 | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет                                                       | 7 және одан көп<br>6-4<br>3-тен кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.                                                        | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша. | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру                                                   | 3 мин-тан кем<br>4 мин<br>5 мин-тан жоғары | 5<br>4<br>3 |
| 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы                                                                          |                                            |             |
| Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 10 әрекет                                                                 | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                               | 7 және одан көп<br>6-4                     | 5           |

|                                                                                                               |                                            |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
| Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет                                                       | 3-тен кем                                  | 4<br>3      |
| Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.                                                        | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша. | 5 және одан көп<br>4-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру                                                   | 3 мин-тан кем<br>4 мин<br>5 мин-тан жоғары | 5<br>4<br>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<br>8-5<br>4-тен кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 10 әрекет                                                       | 9 және одан көп<br>8-5<br>4-тен кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.                                                        | 7 және одан көп<br>6-3<br>2-ден кем        | 5<br>4<br>3 |
| Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша. | 7 және одан көп 6-3<br>2-ден кем           | 5<br>4<br>3 |
| Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру                                                   | 2 мин-тан кем<br>3 мин<br>4 мин-тан аса    | 5<br>4<br>3 |
| Жоғары спорт шеберлігі топтары ( барлық кезең )                                                               |                                            |             |
| Допты белгіленген нысанаға лақтыру, 12 әрекет                                                                 | 10 және одан көп<br>9-5<br>4-тен кем       | 5<br>4<br>3 |
| Допты алаңның орталық сызығына дейін лақтыру, 12 әрекет                                                       | 10 және одан көп<br>9-5<br>4-тен кем       | 5<br>4<br>3 |
| Допты берілген қашықтыққа дәлдікке лақтыру: 3, 5, 7 м.                                                        | 10 және одан көп<br>9-5<br>4-тен кем       | 5<br>4<br>3 |
| Допты дәлдік үшін алаңда нақты нүктелерге лақтыру: ортаға, диагональ бойынша, алаңның шеткі сызықтар бойынша. | 10 және одан көп<br>9-5<br>4-тен кем       | 5<br>4<br>3 |
| Уақытты ескере отырып, белгіленген қашықтыққа 6 доп лақтыру                                                   | 1 мин-тан кем<br>2 мин<br>3 мин-тан жоғары | 5<br>4<br>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<br>н                        |      |      |  |  |  |  |  |  |  | 1  |      |
| 26 | Қағаз<br>скотч<br>100 м<br>* 5 см | дана | адам |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 6 ай |
| 27 | Қағаз<br>скотч<br>100 м<br>* 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 командаларының 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 ,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД,<br>ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |  |  |  |  |  |  |
| Спорт<br>федерация<br>лары,<br>әскери-қол<br>данбалы<br>және<br>қызметтік-<br>қолданбал<br>ы спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдаст<br>ыратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықты<br>ру мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомство<br>лық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестікт<br>ер, дене<br>шынықты<br>р у<br>орталықта<br>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<br>түрлері | Медальдармен қамтамасыз ету             |                                    |                                  |                                           |                                            |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|--|
|                  | Жасөспірімдер<br>(15 жастан<br>аспаған) | Юниорлар<br>(18 жастан<br>аспаған) | Жастар<br>(23 жастан<br>аспаған) | Ересектер<br>(24 жас және одан<br>жоғары) | Ардагерлер<br>(40 жас және одан<br>жоғары) |  |  |  |
|                  |                                         |                                    |                                  |                                           |                                            |  |  |  |

|                                            | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны |
|--------------------------------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>р            | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 | 3                | 14                 |

## Әйелдер

| Жарыс түрлері           |                                      | Медальдармен қамтамасыз ету |                                 |                       |                               |                       |                                        |                       |                                         |                       |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
|                         | Жасөспірімдер<br>(15 жастан аспаған) |                             | Юниорлар<br>(18 жастан аспаған) |                       | Жастар<br>(23 жастан аспаған) |                       | Ересектер<br>(24 жас және одан жоғары) |                       | Ардагерлер<br>(40 жас және одан жоғары) |                       |
|                         | Жиынтық саны                         | Медаль<br>дар<br>саны       | Жиынтық<br>саны                 | Медаль<br>дар<br>саны | Жиынтық<br>саны               | Медаль<br>дар<br>саны | Жиынтық<br>саны                        | Медаль<br>дар<br>саны | Жиынтық<br>саны                         | Медаль<br>дар<br>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<br>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 ролінде 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 ролінде 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     | $\leq 1$ сек       | $\leq 1$ 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 –                          | $\geq 10$ рет      | $\geq 7$ рет       | $\geq 7$ рет       | $\geq 5$ рет       |
|                           | Әртүрлі жаттығулар (тренажер, жгут, турник, итерулер, брусья) | 1 рет орындау      | 1 рет орындау      | 1 рет орындау      | 1 рет орындау      |
|                           | Допқа соққы жылдамдығы –                                      | $\geq 50$ км/сағ   | $\geq 35$ км/сағ   | $\geq 30$ км/сағ   | $\geq 25$ 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 –                           | $\geq 45$ сек      | $\geq 30$ сек      | $\geq 35$ сек      | $\geq 25$ 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 –                                | $\geq 8$ дәл соққы | $\geq 6$ дәл соққы | $\geq 7$ дәл соққы | $\geq 5$ дәл соққы |
|                           |                                                               |                    |                    |                    |                    |

|             |                                                              |                                                         |                                                         |         |         |
|-------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|---------|
|             | 5 м<br>қашықтықтан 1×<br>1 м нысанаға<br>шабуыл<br>соққысы – | 7/10                                                    | 6/10                                                    | 7/10    | 5/10    |
| Дене бітімі | Қол ұзындығы –                                               | ≥170 см                                                 | ≥150 см                                                 | ≥140 см | ≥130 см |
|             | Денедегі май<br>деңгейі                                      | 30 жасқа дейін<br>13-20%, 30<br>жастан жоғары<br>15-25% | 30 жасқа дейін<br>13-20%, 30<br>жастан жоғары<br>15-25% |         |         |

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

### Спорттық жабдықтар және мүкәммәлмен қамтамасыз ету

| №<br>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

| №<br>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,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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,<br>интернаттар,<br>барлық түрдегі спорт клубтары,<br>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<br>ыст<br>ы<br>үйле<br>стіру<br>қабі<br>леті<br>н<br>дам<br>ыту.<br>Қим<br>ылд<br>ы<br>ойы<br>ндар<br>,<br>жүгі<br>ру<br>және<br>секір<br>у<br>жатт<br>ығул<br>ары.                                               |
| Техникалық | 45 | Техн<br>икал<br>ық<br>шеб<br>ерлі<br>к<br>негіз<br>дері<br>н<br>қалы<br>птас<br>тыру<br>,<br>өрес<br>кел<br>қате<br>лікте<br>рді<br>алды<br>н<br>алад<br>ы<br>және<br>жоя<br>ды (<br>әңгі<br>меле<br>у<br>және<br>техн |

|            |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |   | икал<br>ы қ<br>қим<br>ылд<br>ы<br>көрс<br>ету.                                                                                                                                                                                                         |
| Тактикалық | 1 | қара<br>пай<br>ым<br>амал<br>дар,<br>қара<br>пай<br>ым<br>техн<br>ика.                                                                                                                                                                                 |
| Теориялық  | 2 | Спо<br>ртпе<br>н<br>шұғ<br>ылда<br>наты<br>ндар<br>ға<br>қой<br>ылат<br>ын<br>гиги<br>енал<br>ық<br>тала<br>птар<br>. Спор<br>тш<br>ыны<br>ң<br>күн<br>тәрті<br>бі. Спо<br>ртта<br>ғы<br>ауру<br>шаң<br>дықт<br>ың,<br>жара<br>қатт<br>ың<br>алды<br>н |

|                                     |                      |                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                      | алу.<br>Спо<br>ртш<br>ыны<br>ң<br>иман<br>дыл<br>ық<br>қаси<br>етте<br>рін<br>тәрб<br>иеле<br>у .<br>Күре<br>с<br>техн<br>икас<br>ы<br>және<br>техн<br>икал<br>ық<br>даяр<br>лық. |
| Психологиялық                       | 4                    | Жат<br>тығу<br>жұм<br>ысы<br>на<br>нұсқ<br>ауды<br>нор<br>мала<br>у.                                                                                                              |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 5                    | Төре<br>шілі<br>к<br>жұм<br>ыст<br>ың<br>негіз<br>дері                                                                                                                            |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы |                      |                                                                                                                                                                                   |
| Дайындық түрі                       | Шамамен % арақатынас | Жұм<br>ыс<br>мазм<br>ұны                                                                                                                                                          |
|                                     |                      | Жал<br>пы<br>даму<br>бағд<br>арла                                                                                                                                                 |

|            |    |                                                                                                                                                                |
|------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық  | 45 | мас<br>ы,<br>епті<br>лік<br>пен<br>үйле<br>стікт<br>і<br>жеті<br>лдір<br>у.<br>Доп<br>пен<br>бірге<br>ойы<br>ндар<br>ды<br>пайд<br>алан<br>у (<br>голб<br>ол). |
| Техникалық | 45 | Техн<br>икан<br>ы<br>тере<br>ңдет<br>і п<br>оқыт<br>у.<br>Шаб<br>уыл<br>дау<br>шы<br>техн<br>икал<br>ық<br>тәсіл<br>дер.                                       |
| Тактикалық | 2  | Жек<br>е<br>тұры<br>сты<br>дұр<br>ыс<br>даңд<br>ау.                                                                                                            |
|            |    | Спо<br>ртш<br>ыны<br>ң<br>күн<br>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<br>ы<br>қаси<br>етте<br>р і<br>мен<br>ерік<br>қаси<br>етте<br>рін<br>дам<br>ыту.                                                                                                                                                                                                           |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | 5                    | Голб<br>ол<br>терм<br>инол<br>огия<br>сын<br>менг<br>еру<br>және<br>оны<br>саба<br>қтар<br>да<br>қолд<br>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.<br>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 бастымды кпен дамыту. Шапшаңдықты дамыту күресі. Дененің салмағын пайдаланып, күшті жаттықтыру. Айрықша назар                                                                                                                                         |

|            |    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |    | шап<br>шаң<br>дық<br>және<br>шап<br>шаң<br>дық-<br>күш<br>тік<br>шым<br>дамд<br>ылы<br>қтың<br>даму<br>ына,<br>қим<br>ыл-қ<br>озға<br>лыст<br>ың<br>шап<br>шаң<br>дығ<br>ына,<br>ойы<br>нға<br>шым<br>амд<br>ылы<br>ғына<br>ауда<br>рыла<br>ды. |
| Техникалық | 46 | Техн<br>икал<br>ық<br>эле<br>мент<br>терді<br>жеті<br>лдір<br>у,<br>бөге<br>ліп<br>қалу<br>мен<br>күре<br>с .<br>Шаб<br>уыл<br>ын<br>жеті<br>лдір<br>у.                                                                                         |

|            |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық | 1 | такт<br>икал<br>ы қ<br>әдіс-<br>амал<br>дард<br>ы<br>жеті<br>лдір<br>у .<br>Такт<br>икал<br>ы қ<br>ойла<br>уды<br>дам<br>ыту.                                                                                                                               |
| Теориялық  | 3 | Физ<br>икал<br>ы қ<br>қабі<br>летт<br>ер<br>мен<br>физи<br>калы<br>қ<br>даяр<br>лық.<br>Спо<br>ртты<br>ы қ<br>даяр<br>лықт<br>ы<br>жос<br>парл<br>ау<br>және<br>бақы<br>лау.<br>Такт<br>ика<br>негіз<br>дері<br>және<br>такт<br>икал<br>ы қ<br>даяр<br>лық. |
|            |   | Спо<br>ртты                                                                                                                                                                                                                                                 |

|               |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық | 5 | қ<br>қыз<br>метк<br>е<br>нұсқ<br>ауды<br>бекіт<br>у,<br>жатт<br>ығу<br>және<br>жар<br>ыс<br>жүкт<br>емел<br>ерін<br>е<br>шым<br>амд<br>ылы<br>қты<br>қамт<br>амас<br>ыз<br>ететі<br>н<br>жеке<br>баст<br>ың<br>қаси<br>етте<br>рін<br>жеті<br>лдір<br>у. |
|               |   | Топт<br>ағы<br>жол<br>даст<br>а<br>тәсіл<br>техн<br>икас<br>ын<br>оры<br>ндау<br>да<br>қате<br>лікте<br>рді<br>анық<br>тау<br>және<br>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 ролі рөлінде 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<br>моделдеу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Теориялық     | 3 | <p>физикалық<br/>қабілеттер<br/>м е н<br/>физикалық<br/>даярлық.<br/>Спорттық<br/>даярлықты<br/>жоспардау<br/>ж ә н е<br/>бақылау.<br/>Техникал<br/>ық-тактик<br/>а л ы қ<br/>даярлық.<br/>Күреске<br/>бағдарлау<br/>ж ә н е<br/>к ү р е с<br/>нәтижелер<br/>і н<br/>талқылау.</p>                                                                     |
| Психологиялық | 5 | <p>Жалпы<br/>эмоционал<br/>д ы қ<br/>орнықтыл<br/>ы қ ,<br/>бәсекелест<br/>ік сезімі,<br/>кедергілер<br/>д і<br/>енсерудегі<br/>белсенділі<br/>к ,<br/>тәуелсіздік<br/>,<br/>жауаптыл<br/>ық және<br/>парыз<br/>сезімі,<br/>физикалық<br/>жайсызды<br/>қ қ а<br/>шыдамдыл<br/>ық секілді<br/>спортшыл<br/>ар да<br/>басымдыл<br/>ыққа ие<br/>же ке</p> |

|                                            |                      |                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                      | 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<br>жарыстардың<br>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     | $\leq 1$ сек        | $\leq 1$ 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 –                           | $\geq 10$ рет      | $\geq 7$ рет       | $\geq 7$ рет        | $\geq 5$ рет         |
|                          | Өртүрлі жаттығулар ( тренажер, жгут, турник, итерулер, брусья ) | 1 рет орындау      | 1 рет орындау      | 1 рет орындау       | 1 рет орындау        |
|                          | Допқа соққы жылдамдығы –                                        | $\geq 50$ км/сағ   | $\geq 35$ км/сағ   | $\geq 30$ км/сағ    | $\geq 25$ 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 –                             | $\geq 45$ сек      | $\geq 30$ сек      | $\geq 35$ сек       | $\geq 25$ 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/<br>жасы | Топтардың<br>толықтырылуы<br>(адам саны) | Аптадағы сағат<br>саны | Жылына жалпы<br>сағат саны<br>(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  |                                                                                                                                                                                                      |    |      |
| 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                                                                                  |                              | 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 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                | ЖСПТ талаптарына сәйкес                         |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | РОДО                         | СЖТ – 2 жыл және одан жоғары талаптарына сәйкес |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              | ЖСПТ талаптарына сәйкес                         |   |   |   |   |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|
| жергілікті СДД, ОРДО )                                                                                                                                                                                                                                        | ДШСБ |                                            |
| Спорт федерациялар, 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 |
| 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 %               | <ul style="list-style-type: none"> <li>негізгі қозғалыс дағдылары: негізгі қозғалыс дағдылары, мысалы, жүгіру, секіру, допты ұстау және беру дамытылады.</li> <li>координация және ептілік: қозғалыс координациясын, икемділікті, тепе-теңдікті және кеңістікте бағдарлануды дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>күш дайындығы: жасына және физикалық дайындығына сәйкес бұлшықеттерді нығайтуға арналған жеңіл жаттығулар.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
| ЖДД           | 10%                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| АДД           | 10%                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Техникалық    | 50 %               | <p>1) Допқа соққы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>аяқтың сыртқы және ішкі жақтарымен соққы.</li> <li>аяқпен ұшынан соққы.</li> <li>әртүрлі жағдайларда (тұрып, қозғалыста) допқа соққы жасау.</li> </ul> <p>2) Доп беру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қысқа және орташа қашықтыққа пас беру.</li> <li>қозғалыста доп беру.</li> </ul> <p>3) Доп қабылдау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>допты аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қабылдау, сондай-ақ басқа дене бөліктерімен (көкей, жамбас, бас) қабылдау.</li> <li>допты қабылдағаннан кейін оны бақылау.</li> </ul> |
|               |                    | 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 % | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологиялық қысым: ойыншылар қысыммен қалай күреседі, әсіресе маңызды сәттерде (мысалы, пенальти немесе ойынның соңғы минуттарында).</li> <li>• 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.</li> </ul> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | -    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Барлығы:                            | 100% |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



# 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

| Дайындық түрі | Шамамен % қатынасы | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық     | 20 %               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі қозғалыс дағдылары: негізгі қозғалыс дағдылары, мысалы, жүгіру, секіру, допты ұстау және беру дамытылады.</li> <li>• координация және ептілік: қозғалыс координациясын, икемділікті, тепе-теңдікті және кеңістікте бағдарлануды дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>• күш дайындығы: жасына және физикалық дайындығына сәйкес бұлшықеттерді нығайтуға арналған жеңіл жаттығулар.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |
| ЖДД           | 10%                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| АДД           | 10%                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Техникалық    | 50%                | <p>1) Допқа соққы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аяқтың сыртқы және ішкі жақтарымен соққы.</li> <li>• аяқпен ұшынан соққы.</li> <li>• әртүрлі жағдайларда (тұрып, қозғалыста) допқа соққы жасау.</li> </ul> <p>2) Доп беру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қысқа және орташа қашықтыққа пас беру.</li> <li>• қозғалыста доп беру.</li> </ul> <p>3) Доп қабылдау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допты аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен қабылдау, сондай-ақ басқа дене бөліктерімен (көкей, жамбас, бас) қабылдау.</li> <li>• допты қабылдағаннан кейін оны бақылау.</li> </ul> |
| Тактикалық    | 10 %               | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                            |
|               |                    | <p>Алғашқы оқу жылында теориялық дайындық балалар үшін қолжетімді және түсінікті болуы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 % | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологиялық қысым: ойыншылар қысыммен қалай күреседі, әсіресе маңызды сәттерде (мысалы, пенальти немесе ойынның соңғы минуттарында).</li> <li>• 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.</li> </ul> |
| 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.<br>Күш және икемділікпен жұмыс: аяқтың және дененің бұлшықеттерін нығайтуға арналған негізгі жаттығулар.<br>Жылдамдық және реакцияны дамыту: жүгіру жылдамдығы, старттық реакциялар бойынша жаттығулар. |
| ЖДД           | 12,5%              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| АДД           | 12,5%              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық                          | 25 % | <p>Допты бақылау: допты қабылдау, допты тоқтату.</p> <p>Пас беру: аяқтың ішкі бөлігін пайдаланып қарапайым пас беру.</p> <p>Дриблинг: екі аяқты пайдаланып доп жүргізуді меңгеру, шектеулі кеңістікте доппен жұмыс істеу.</p> <p>Допқа соққы: жердегі және ауадағы допқа негізгі соққылар.</p> |
| Тактикалық                          | 25 % | <p>Ойын амплуасын анықтау және оған сәйкес ойын дағдыларын дамыту.</p> <p>Ойын жүйесіне кіріспе: команда шабуыл мен қорғаныста қалай әрекет ететінін өте қарапайым түсіндіру.</p> <p>Командалық ойынның негіздеріне жұмыс: алаңда өзара әрекеттесу және ынтымақтастықтың маңызы.</p>           |
| Теориялық                           | 20 % | <p>Ойын жүйесіне кіріспе: команда шабуыл мен қорғаныста қалай әрекет ететінін өте қарапайым түсіндіру.</p> <p>Командалық ойынның негіздеріне жұмыс: алаңда өзара әрекеттесу мен ынтымақтастықтың маңызы.</p>                                                                                   |
| Психологиялық                       | 5 %  | <p>Командалық рухты дамыту: топта жұмыс істеу, командалық ойындар .</p> <p>Мотивация мен тәртіпке үйрету: тұрақты жаттығулар мен еңбек етудің нәтижеге жетудегі маңыздылығын түсіну.</p>                                                                                                       |
| 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%              | <p>Доп үшін күрес кезінде күш сапалары дамиды, аяқ және дене бұлшықеттері нығайтылады.</p> <p>Икемділік пен координация: икемділік жаттығулары және доппен жұмысты ерекше жағдайларда жақсарту (мысалы, ыңғайсыз позициялардан допқа соққы жасау).</p> |
|               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 25 % | <p>Техникалық дағдыларды тереңдете меңгеру</p> <p>Допты бақылау және пас беру: балалар дәл және әртүрлі пас беруді үйренуі керек: ұзын және қысқа пас, аяқтың сыртқы және ішкі жақтарымен пас беру.</p> <p>Дриблинг: дриблинг дағдыларын қозғалыста дамыту маңызды, әсіресе қарсыластардың қысымы жағдайында. Бұл шектеулі кеңістікте доп жүргізу, айла жасау жаттығуларын қамтиды.</p> <p>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.</p> <p>Қозғалыста пас беру: ойыншылар допты жүріп келе жатып беру, ұзақ қашықтықтарға соққы жасауды дұрыс орындауды үйренеді.</p>                        |
| Тактикалық | 25 % | <p>Тактикалық дағдылар</p> <p>Позициялық ойынды түсіну: ойыншылар алаңда қайда және қашан болу керектігін, допты қабылдауға дұрыс қалай ашылу керектігін және серіктестерімен қалай өзара әрекеттесу керектігін түсінуі қажет.</p> <p>Шабуыл және қорғаныс жұмыс: шабуыл мен қорғаныстың негізгі принциптерін үйрену. Қарсы шабуыл кезінде және қорғанысқа өтуде өз орнында дұрыс орналастыруды үйрету маңызды.</p> <p>Ойын комбинациялары: стандартты ойын комбинацияларына үйрету (пас — қозғалыс — допты қайтару, орталыққа соққы — соққы және т.б.).</p> <p>Топтық әрекеттер тактикасы</p> <p>Командалық тактикамен жұмыс бастамасы: балалар алаңда позицияларды дұрыс бөлу, топта өзара әрекеттесу және жеке емес, команда ретінде әрекет ету керектігін түсінуі қажет.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Сандық артықшылықпен ойын: шабуылда сандық артықшылықты қалай пайдалану керек, кемшілікте қорғаныс жасауды қалай үйрену керек.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  |  | <p>1. Футбол және футбол техникасының негіздері</p> <p>Допты бақылау</p> <p>Теориялық жұмыс: ойыншылар алаңның әртүрлі бөліктерінде допты бақылаудың қаншалықты маңызды екенін, соның шабуыл мен қорғаныстағы әрекеттерге қалай әсер ететінін түсінуі қажет.</p> <p>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.</p> <p>Пас беру</p> <p>Теориялық жұмыс: допты беру принциптерін, серіктестің қозғалысы, пас салмағы мен дәлдігіне назар аудару.</p> <p>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.</p> <p>Доппен соққы жасау</p> <p>Теориялық жұмыс: әртүрлі позициялар мен қашықтықтардан соққы жасау теориясы. Қашан соққы жасау, ал қашан пас беру керек екенін түсіну.</p> <p>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.</p> |

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>шабуылдаушыға қарсы үйлесімді қорғаныс жасау.</p> <p>3. Командалық тактика</p> <p>Ойын комбинациялары</p> <p>Теориялық жұмыс: шабуылда командалық комбинациялардың негіздерін түсіндіру (мысалы, пас беру және қозғалыс), қорғаныста — аймақты жауып тұру.</p> <p>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.</p> <p>Ойын жүйелері</p> <p>Теориялық жұмыс: ойын жүйесінің және ойыншының алаңдағы рөлі туралы түсінік беру.</p> <p>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.</p> <p>Сандық артықшылықта жұмыс істеу</p> <p>Теориялық жұмыс: сандық артықшылықты шабуылда және қорғаныста қалай тиімді пайдалану керектігі туралы түсінік беру.</p> <p>Түсіндіру: ойыншылар шабуылда сандық артықшылықты қалай пайдалануды (мысалы, жылдам пас беру немесе қарсы шабуыл жасау) және қорғаныста қалай дұрыс ұйымдастыруды білуі қажет.</p> |
|  | <p>Мотивациямен жұмыс: өздеріне сенімділікті дамыту, қиын жағдайлармен күресуді үйрену, үздіксіз өзін-өзі жетілдіруге мотивация қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық                       | 5 %   | Ойынды талдау қабілетін дамыту: балаларды өз қателіктерін түсініп, олардан сабақ алуға үйрету, бұл олардың дамуы үшін маңызды.<br>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%                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• төзімділік пен жылдамдықты дамыту жалғасады.</li> <li>• доп үшін күресте қажет күштік қасиеттер дамиды, аяқ пен дене бұлшықеттері күшейтіледі.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| АДД           | 15%                | <p>Икемділік пен үйлесімділік:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кәдімгі емес жағдайларда (мысалы, ыңғайсыз қалыпта допты тебу) икемділікті арттыру және доппен жұмыс істеуді жақсарту жаттығулары.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Техникалық    | 25 %               | <p>Техникалық дағдыларды терең меңгеру</p> <p>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.</p> <p>Дриблинг: дриблинг дағдыларын қозғалыста дамыту маңызды, әсіресе қарсыластардың қысымына байланысты. Бұл допты шектеулі кеңістікте жүргізуді, айналып өту әдістерін қамтиды.</p> <p>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.</p> <p>Қозғалыста пас беру: ойыншылар допты жүріп келе жатып беру әдісін үйренеді, сонымен қатар</p> |



|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |      | <p>ұзақ қашықтықтарға соққы жасауды дұрыс орындауды меңгереді.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тактикалық | 25 % | <p>Тактикалық дағдылар</p> <p>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.</p> <p>Шабуыл мен қорғаныста жұмыс: шабуыл мен қорғаныстың негізгі принциптерін үйрену. Қарсы шабуылдар мен қорғанысқа өтуде өз орнын дұрыс таңдай білуді үйрету маңызды.</p> <p>Ойын комбинациялары: стандартты ойын комбинацияларын үйрету (пас — қозғалыс — допты қайтару, асу — соққы және т.б.).</p> <p>Топтық әрекеттер тактикасы</p> <p>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.</p> <p>Сандық басымдықтағы ойындар: шабуылда сандық басымдықты қалай пайдалану керек, азшылықта қорғаныс жасауды үйрету.</p> |
|            |      | <p>1. Футбол және фutsal техникасының теориялық негіздері</p> <p>Допты бақылау</p> <p>Теориялық жұмыс: ойыншылар алаңның әртүрлі бөліктерінде допты басқарудың маңыздылығын түсінуі керек, бұл шабуыл мен қорғаныстағы келесі әрекеттерге қалай әсер ететінін білуі қажет.</p> <p>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.</p> <p>Пас беру</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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.

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |       | <p>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.</p> <p>Сандық басымдылықпен жұмыс істеу</p> <p>Теориялық жұмыс: шабуылда және қорғаныста сандық басымдылықты қалай тиімді пайдалану керектігін түсіндіру.</p> <p>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.</p> |
| Психологиялық                       | 5 %   | <p>Мотивациямен жұмыс: өзіне деген сенімділікті дамыту, қиын жағдайлармен күресуді үйрету, үздіксіз өздігінен жетілуге деген ынтаны қалыптастыру.</p> <p>Ойынды талдау қабілеті: балаларды өз қателіктерін түсінуге және олардан сабақ алуға үйрету, бұл олардың дамуы үшін маңызды.</p> <p>Командалық рухты дамыту: тиімді командалық жұмысты және алаңдағы өзара әрекетті қамтамасыз ету үшін жағдай жасау.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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% | <p>физикалық дайындықты жетілдіру</p> <p>.</p> <p>Күш дағдыларын дамыту: доп үшін күресте жұмыс істеуге арналған күш дағдыларын дамыту, аяқ және дене бұлшық еттерін нығайту.</p> <p>Иілгіштік пен үйлестіру: иілгіштік жаттығулары мен допты қолайсыз жағдайларда басқару (мысалы, ыңғайсыз позициядан допқа соққы жасау).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Техникалық | 25 %  | <p>Техникалық дағдыларды терең меңгеру</p> <p>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.</p> <p>Дриблинг: дриблинг дағдыларын қозғалыста дамыту маңызды, әсіресе қарсыластардың қысымына байланысты. Бұл допты шектеулі кеңістікте жүргізуді, айналып өту әдістерін қамтиды.</p> <p>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</p> <p>.</p> <p>Қозғалыста пас беру: ойыншылар допты жүріп келе жатып беру әдісін үйренеді, сонымен қатар ұзақ қашықтықтарға соққы жасауды дұрыс орындауды меңгереді.</p> |
|            |       | <p>Тактикалық дағдылар</p> <p>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.</p> <p>Шабуыл мен қорғаныста жұмыс: шабуыл мен қорғаныстың негізгі принциптерін үйрену. Қарсы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық | 25 % | <p>шабуыл мен қорғанысқа өтуде өз орнын дұрыс таңдай білуді үйрету маңызды.</p> <p>Ойын комбинациялары: стандартты ойын комбинацияларын үйрету (пас — қозғалыс — допты қайтару, асу — соққы және т.б.).</p> <p>Топтық әрекеттер тактикасы</p> <p>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.</p> <p>Сандық артықшылықтағы ойындар : шабуылда сандық артықшылықты қалай пайдалану керек, азшылықта қорғаныс жасауды үйрету.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|            |      | <p>1. Футбол және фutsal техникасының теориялық негіздері</p> <p>Допты бақылау</p> <p>Теориялық жұмыс: ойыншылар алаңның әртүрлі бөліктерінде допты басқарудың маңыздылығын түсінуі керек, бұл шабуыл мен қорғаныстағы келесі әрекеттерге қалай әсер ететінін білуі қажет.</p> <p>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.</p> <p>Пас беру</p> <p>Теориялық жұмыс: пас берудің принциптерін түсіндіру, оның ішінде серіктестің қозғалысы, пас салмағы мен дәлдігі.</p> <p>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.</p> <p>Допқа соққы жасау</p> <p>Теориялық жұмыс: әр түрлі позициялардан және қашықтықтан</p> |

|           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық | 10 % | <p>соққы жасау теориясы. Қашан допты соғу керек, ал қашан пас беру қажеттілігі туралы түсінік беру.</p> <p>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.</p> <p>Дриблинг</p> <p>Теориялық жұмыс: қашан және қай жерде дриблингті қолдану керек, ал қашан пас беру тиімді екенін түсіндіру.</p> <p>Түсіндіру: ойыншыларды дриблинг үшін дұрыс уақытты таңдай білуге, сондай-ақ қорғаушылардан қысымның бағалауға және дриблингтің қандай жағдайларда тиімді болатынын түсінуге үйрету қажет.</p> <p>2. Тактиканың және допсыз ойынды түсіну</p> <p>Позициялық ойын</p> <p>Теориялық жұмыс: ойыншыларға алаңда қандай жағдайда дұрыс орын таңдауды түсіндіру.</p> <p>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.</p> <p>Шабуылдан қорғанысқа өтудегі тактика</p> <p>Теориялық жұмыс: қорғаныс тактикасының негіздерін түсіндіру және шабуылдан қорғанысқа қалай дұрыс өту керектігін үйрету.</p> <p>Түсіндіру: ойыншылар допты жоғалтқаннан кейін қорғанысқа тез көшу қажеттілігін түсініп, қорғаныс серіктестерімен өзара әрекеттесудің маңыздылығын түсінуі керек. Мысалы, "қорғаныс</p> |
|-----------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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



|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |       | <p>Теориялық жұмыс: шабуылда және қорғаныста сандық артықшылықты қалай тиімді пайдалану керектігін түсіндіру.</p> <p>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.</p>             |
| Психологиялық                       | 10 %  | <p>Мотивациямен жұмыс: өзіне деген сенімділікті дамыту, қиын жағдайлармен күресуді үйрету, үздіксіз өздігінен жетілуге деген ынтаны қалыптастыру.</p> <p>Ойынды талдау қабілеті: балаларды өз қателіктерін түсінуге және олардан сабақ алуға үйрету, бұл олардың дамуы үшін маңызды.</p> <p>Командалық рухты дамыту: тиімді командалық жұмысты және алаңдағы өзара әрекетті қамтамасыз ету үшін жағдай жасау.</p> |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе | -     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Барлығы:                            | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### 1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

| Дайындық түрі | Шамамен % қатынасы | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық     | 35 %               | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• күш дайындығы: аяқ және дене күші дамытатын негізгі</li> </ul> |
| ЖДД           | 17,5%              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД | 17,5% | <p>жаттығулар, бұл доп үшін күрес және шабуылдан қорғанысқа көшу кезінде пайдалы болады.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жылдамдық пен реакция: жылдамдықты арттыру және реакцияның жеделдігін арнайы және ойын жаттығулары арқылы жетілдіру.</li> <li>• 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).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |       | <p>Осы кезеңде, ойыншылар негізгі элементтерді меңгергеннен кейін, жаттығулар келесі дағдыларды жетілдіруге бағытталуы тиіс:</p> <p>1. Шаршыны басқару:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>2. Пас пен соққылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пас беру дәлдігін және қашықтығын жақсарту: әртүрлі қашықтықта пас беруді жетілдіру — қысқа және ұзын пасстар, сонымен қатар әртүрлі ойын жағдайларында дәл беру дағдыларын дамыту.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>3. Дриблинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қарсыластардың қысымында дриблингті меңгеру: жаттығулар тар кеңістікте және қарсыластың</li> </ul> |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 20 % | <p>жоғары қысымымен дриблинг дағдыларын жетілдіруге бағытталған. Ойыншыларға дриблингті жалғастыру керек пе, әлде пас беру керек пе деген шешімді тез қабылдау қажет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уақыт немесе кеңістік шектеулі мини-ойындар: бұл жаттығулар шешім қабылдау жылдамдығын және әрекет тиімділігін дамытуға көмектеседі.</li> </ul> <p>4. Аралас әрекеттер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• аралас ойынға арналған жаттығулар: пас беру мен қозғалысты дамыту жаттығулары ойыншыларға алаңда жақсы бағдарлануға, сандық артықшылықтар жасауға және серіктестерімен белсенді әрекет етуге көмектеседі.</li> </ul> <p>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.</p> |
|            |      | <p>Жеке тактика:</p> <p>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).</p> <p>Командалық тактика:</p> <p>Команданың жұмысын түсіну: ойыншыларды серіктестерімен бірге жұмыс жасауға, комбинациялар жасауға, алаңда бірлесіп қозғалу дағдыларына</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық | 30 % | <p>үйрету. Сонымен қатар, тактикалық схемаларды үйрету (мысалы, қорғаныстан шабуылға өту, алаңда ойыншы үшін "аймақтарды" жасау).</p> <p>Ойынды оқу: ойыншыларға ойын барысында қарсыластардың және серіктестерінің әрекеттерін алдын ала болжауды және дұрыс әрекет ету дағдыларын дамыту.</p> <p>Ойын схемалары мен әртүрлі жағдайларда әрекеттер:</p> <p>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.</p> <p>Тактикалық элементтері бар ойындар:</p> <p>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.</p> <p>Осы кезеңде ойыншылардың тактикалық және техникалық дағдылары дамып, олар ойын барысында дұрыс шешім қабылдау мен өз позициясын дұрыс таңдауды үйренеді.</p> <p>Тактикалық ойындар мен жаттығулар балалардың ойынның қарқынды өзгеріп отыратын сәттерінде тез әрі дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіруге бағытталған.</p> |
|            |      | <p>Теориялық жаттығулардың түрлері</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық | 10 % | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Теориялық жаттығудың мысалы<br/>Тақырып: позициялық ойын және қорғаныстан шабуылға көшу</p> <p>1. Кіріспе (10 минут):<br/>Шабуыл мен қорғаныста алаңдағы позицияларды теориялық түсіндіру.<br/>Допты жоғалтқаннан кейін шабуылға тез көшу қажеттілігі: доп жоғалған жағдайда дереу әрекет ету және қарсы шабуыл жасау маңызды.</p> <p>Алаңдағы бос орындарды пайдалану: шабуыл мен қорғаныста алаңды дұрыс пайдалану.</p> <p>2. Ойын жағдайларын талдау (15 минут):<br/>Видеодан көрініс алған эпизодтарды талдау, онда командалар қорғаныстан шабуылға тез көшу арқылы алаңды тиімді пайдаланады.<br/>Шабуылға көшу үшін серіктестермен дұрыс байланыс орнату, допты қабылдау үшін бос орын ашу туралы түсіндіру.</p> <p>3. Практикалық жұмыс алаңда (20 минут):<br/>Алаңда ойын жағдайы: ойыншылар топпен қорғаныстан шабуылға тез көшу жаттығуларын орындайды.</p> |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |     | <p>Позицияны дұрыс таңдау: ойыншылар алаңда тактикалық схеманы орындау кезінде орындарды дұрыс пайдалану үшін әрекет етеді.</p> <p>4. Қорытынды (5 минут):</p> <p>Жаттығудың қорытындысы: жаттықтырушы не дұрыс жасалғанын және қандай жақсартулар енгізу керек екенін атап көрсетеді.</p> <p>Ойыншылардан сұрақтар: қандай да бір түсініксіз немесе қиын болған сәттерді талқылау мүмкіндігі.</p> <p>Жаттықтырушыдан кері байланыс : жаттықтырушы ойыншылардың тапсырманы орындаудағы әрекеттерін сараптап, жақсарту үшін ұсыныстар береді.</p> <p>Бұл тәсіл ойыншыларға теориялық білімдерін меңгеруге ғана емес, сонымен қатар оларды практикада қолдануға үйретуге мүмкіндік береді, бұл жеке және командалық дағдылардың дамуына ықпал етеді .</p>                                                                                                                                      |
| Психологиялық | 5 % | <p>Футболшылардың 1-курсы топтарында спорттық шеберлікті жетілдіру маңызды:</p> <p>Өзін-өзі бақылауды дамыту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• табысты сәттерде және сәтсіздіктер кезінде ойыншыларға өз эмоцияларын бақылауды үйрету. Бұл кезеңде ойыншыларда психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру өте маңызды.</li> </ul> <p>Мотивация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>Стресс жағдайын жеңу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тренермен бірге жаттығулар мен ойындардағы қысымды қалай жеңуге болатынын үйрену. Бұл</li> </ul> |

|                                     |       |                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |       | 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 %               | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• төзімділік: ойынды жоғары қарқынмен өткізу және жылдам қалпына келу үшін. Бұл аралық жаттығулар, жылдамдықпен жүгіру сессиялары, аэробтық төзімділікке арналған жаттығулар болуы мүмкін.</li> <li>• күш дайындығы: аяқтар мен дене қуатын дамытуға арналған негізгі жаттығулар, олар доп үшін күресте және шабуылдан қорғанысқа өту кезінде пайдалы болады.</li> <li>• жылдамдық пен реакция: ойындар мен арнайы жаттығулар арқылы жүріс жылдамдығын және реакция жылдамдығын жақсарту.</li> <li>• икемділік және үйлесімділік: буындардың қозғалғыштығын және жалпы үйлесімділікті жақсартуға арналған жұмыс.</li> </ul> <p>Жаттығулар әртүрлі физикалық жүктемелерді, мысалы, жүгіру, секіру, күш жаттығуларын, сондай-ақ футбол дағдыларына арналған арнайы жаттығуларды (мысалы, жоғары қарқынмен доппен жұмыс) қамтуы тиіс.</p> |
| Ждд           | 17,5%              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Адд           | 17,5%              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|               |                    | <p>Осы кезеңде ойыншылар негізгі элементтерді меңгеріп болған соң, жаттығуларды жетілдіруге бағыттау керек:</p> <p>Допты бақылау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допты әртүрлі жағдайларда игеруді тереңдетіп меңгеру —</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 20 % | <p>жүріп келе жатып, тұрып, қарсыластың қысымы жағдайында . Допты "жұмсақ" бақылауды жетілдіру, бұл доптың алаңнан шығып кетпеуін және дәл пас беруге мүмкіндік береді.</p> <p>Пас беру және соққылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пас беру дәлдігін және ұзақтығын жақсарту.</li> <li>• қақпаға соққылар: осы кезеңде ойыншылар күрделі соққыларды (мысалы, аяқтың сыртқы жағын пайдаланып соққылар, жартылай орташа соққылар, айналып соққылар) дамытуға кіріседі.</li> </ul> <p>Дриблинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қарсыластарды қысым жағдайында айналып өту дағдыларын дамыту.</li> </ul> <p>Жаттығуларда уақыт пен кеңістік шектеулері бар мини-ойындар болуы мүмкін, бұл ойыншыларды жылдам әрі тиімді әрекет етуге мәжбүр етеді.</p> <p>Аралас әрекеттер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пас беру және допсыз қозғалу дағдыларын жетілдіру. Аралас ойын жаттығулары: пас беру, қозғалу, қайтадан пас алу үшін орын ауыстыру.</li> </ul> |
| Тактикалық | 30 % | <p>Жеке тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul> <p>Командалық тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ойын оқу: ойынның барысын түсіну және қарсыластар мен серіктестердің әрекеттерін болжау дағдыларын дамыту.</li> </ul> <p>Ойын схемалары мен әртүрлі жағдайлардағы әрекеттер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі ойын схемаларын (мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3) және шабуыл мен қорғаныстағы сәйкес әрекеттерді түсінуді дамыту.</li> </ul> <p>Тактика элементтері бар ойындар: ойындар өткізу, мұнда балалар қарапайым ойын комбинацияларын орындап, шабуылдауды қашан бастау және қорғанысқа қай кезде ауысу керектігін түсінуді жақсартады.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Теориялық | 10 % | <p>Теориялық жаттығулардың түрлері:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лекциялар мен түсіндірулер — мысалы, тренер қорғаныс немесе шабуылдағы негізгі принциптерді түсіндіріп, тақтада немесе бейнематериалды пайдаланып, ойынның әртүрлі жағдайларында қалай әрекет ету керектігін көрсетеді.</li> <li>2. Ойындарды талдау — кәсіби ойындарда бейнематериалды пайдаланып, ойынның әртүрлі жағдайларын талдау, команданың ойынның ауысу сәттерінде қалай әрекет ететінін және схемалардың қалай жұмыс істейтінін түсіну.</li> <li>3. Теория негізінде жаттығулар — тренер ойыншыларды берілген тактикалық схеманы қолдана отырып немесе техниканы теориялық принциптерге сәйкес орындауды мақсат еткен сессия ұйымдастыра алады.</li> </ol> <p>Теориялық сабақтың мысалы:</p> <p>Тақырып: позициялық ойын және қорғаныстан шабуылға өтулер</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кіріспе (10 минут):</li> </ol> <p>Шабуыл және қорғаныс позицияларындағы теориялық принциптерді түсіндіру.</p> <p>Допты жоғалтқанда шабуылға тез өту маңызды екенін және алаңдағы кеңістікті дұрыс пайдаланудың маңыздылығын түсіндіру.</p> |

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |     | <p>2. Ойын жағдайларын талдау (15 минут):</p> <p>Команданың қорғаныстан шабуылға тез өтетін және кеңістікті пайдаланатын бейнематериалдағы эпизодтарды талдау.</p> <p>Шабуылға жылдам өтуде серіктестермен дұрыс әрекет ету тәсілдерін түсіндіру.</p> <p>3. Практикалық жұмыс алаңда (20 минут):</p> <p>Ойыншылардың қорғаныстан шабуылға тез өтуін, позицияларды сақтау принциптерін ескере отырып жаттығу жасайтын ойын жағдайы.</p> <p>4. Қорытынды (5 минут):</p> <p>Сабактың нәтижелерін шығару, ойыншылардан сұрақтар және қателіктерді талқылау.</p> <p>Тренерден кері байланыс.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Психологиялық | 5 % | <p>1-ші оқу жылындағы футболшылар үшін спорттық шеберлікті жетілдіру тобында маңызды:</p> <p>Өзін-өзі бақылауды дамыту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ойыншыларға өз эмоцияларын басқаруды үйрету, табыс сәттерінде де, сәтсіздік сәттерінде де. Бұл кезеңде ойыншыларда психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру өте маңызды.</li> </ul> <p>Мотивация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>Стресс жағдайын жеңу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жаттықтырушылармен бірге жаттығулар мен ойындардағы қысыммен күресу дағдыларын дамыту. Бұл ойыншыларға сенімді әрекет етуге және стресс жағдайында дұрыс шешімдер қабылдауға көмектеседі.</li> </ul> |

|                                     |       |  |
|-------------------------------------|-------|--|
| 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%                | <p>• төзімділік: ойынды жоғары қарқынмен өткізу және жылдам қалпына келу үшін. Аралықты жаттығулар, жылдамдықпен жүгіру сессиялары, аэробты төзімділік жаттығулары болуы мүмкін.</p> <p>• күш дайындығы: аяқтар мен дене қуатын дамытуға арналған негізгі жаттығулар, олар доп үшін күресте және қорғаныстан шабуылға өту кезінде пайдалы болады.</p> <p>• жылдамдық пен реакция: жылдам жүріс пен реакция жылдамдығын жақсартуға арналған ойын және арнайы жаттығулар.</p> <p>• икемділік және үйлесімділік: буындардың қозғалғыштығын және жалпы үйлесімділікті жақсартуға арналған жұмыс.</p> <p>Жаттығуларда жүгіру, секіру, күш жаттығуларын, сондай-ақ футбол дағдыларына арналған арнайы жаттығуларды қамту керек (мысалы, жоғары қарқынмен доппен жұмыс).</p> |
|               |                    | <p>Осы кезеңде, ойыншылар негізгі элементтерді меңгеріп болған соң, жаттығуларды жетілдіруге бағыттау керек:</p> <p>• допты бақылау: әртүрлі жағдайларда допты меңгеруді тереңдетіп игеру — жүріп келе жатып, тұрып, қарсыластың қысымында. Допты "жұмсақ"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 10 % | <p>бақылау, алаңнан шығып кетпеуін және дәл пас беру мүмкіндігін қамтамасыз етеді.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пас беру және соққылар: пас беру дәлдігін және ұзақтығын жақсарту; қақпаға соққыларды күрделендіру (мысалы, аяқтың сыртқы жағын пайдалану, жартылай орташа соққылар, айналып соққылар).</li> <li>• дриблинг: қарсыластарды қысым жағдайында айналып өту дағдыларын дамыту. Мини-ойындармен жаттығу, ойыншыларды жылдам әрі тиімді әрекет етуге үйрету.</li> <li>• аралас әрекеттер: пас беру және допсыз қозғалу дағдыларын жетілдіру. Аралас ойын жаттығулары: пас беру, қозғалу, қайтадан пас алу үшін орын ауыстыру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Тактикалық | 20 % | <p>Жеке тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul> <p>Командалық тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• ойын оқу: ойын барысын түсіну және қарсыластар мен серіктестердің әрекеттерін болжау дағдыларын дамыту.</li> </ul> <p>Ойын схемалары мен әртүрлі жағдайлардағы әрекеттер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі ойын схемаларын (мысалы, 4-4-2 немесе 4-3-3) және</li> </ul> |

|           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |      | <p>шабуыл мен қорғаныстағы сәйкес әрекеттерді түсінуді дамыту.</p> <p>Тактикалық элементтермен ойындар:</p> <p>Ойындар өткізу, мұнда балалар қарапайым ойын комбинацияларын орындап, шабуылдауды қашан бастау және қорғанысқа қай кезде ауысу керектігін түсінуді жақсартады.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Теориялық | 10 % | <p>Теориялық сабақтардың түрлері:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Теория негізіндегі жаттығулар — жаттықтырушы ойыншыларды берілген тактикалық схеманы қолдана отырып немесе техниканы теориялық принциптерге сәйкес орындауға бағытталған сессия ұйымдастыра алады.</p> <p>Теориялық сабақтың мысалы:</p> <p>Тақырып: позициялық ойын және қорғаныстан шабуылға өтулер</p> <p>1. Кіріспе (10 минут):</p> <p>Шабуыл және қорғаныс позицияларындағы теориялық принциптерді түсіндіру.</p> <p>Допты жоғалтқан жағдайда, шабуылға тез өту маңызды екенін және алаңдағы кеңістікті қалай дұрыс пайдалану керектігін түсіндіру.</p> <p>2. Ойын жағдайларын талдау (15 минут):</p> <p>Команданың қорғаныстан шабуылға тез өтіп, кеңістікті</p> |

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |     | <p>тиімді пайдаланатын бейнематериалдағы эпизодтарды талдау.</p> <p>Шабуылға жылдам өту үшін серіктестермен дұрыс әрекет етуді түсіндіру.</p> <p>3. Практикалық жұмыс алаңда (20 минут):</p> <p>Ойыншылардың қорғаныстан шабуылға тез өтуін және позицияларды сақтау принциптерін ескере отырып жаттығу жасайтын ойын жағдайы.</p> <p>4. Қорытынды (5 минут):</p> <p>Сабактың нәтижелерін шығару, ойыншылардан сұрақтар мен қателіктерді талқылау.</p> <p>Тренерден кері байланыс.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Психологиялық | 5 % | <p>1-ші оқу жылындағы футболшылар үшін спорттық жетілдіру топтарында маңызды:</p> <p>Өз-өзін бақылауды дамыту:</p> <p>Ойыншыларға өз эмоцияларын басқаруды үйрету, жетістік сәттерінде де, сәтсіздік жағдайында да. Осы кезеңде ойыншыларда психологиялық төзімділікті қалыптастыру өте маңызды.</p> <p>Мотивация:</p> <p>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.</p> <p>Күйзелісті жеңу:</p> <p>Жаттықтырушының көмегімен ойыншылардың жаттығу барысында да, ойындарда да қысыммен қалай күресуге үйренуі.</p> <p>Бұл ойыншыларға сенімді әрекет етуге және стресс жағдайында дұрыс шешімдер қабылдауға көмектеседі.</p> |
|               |     | <p>1) нұсқаулық тәжірибесінің негізгі міндеттері:</p> <p>1. Жаттығу жоспарларын әзірлеу:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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.

|                                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе</p> | <p>5 %</p> | <p>Нұсқаушыға арналған мысал тапсырма:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жас футболшылар тобы үшін олардың дайындық деңгейін ескере отырып, жаттығу жоспарын әзірлеу.</li> <li>2. Ойынның элементтерін, техникалық жаттығуларды және тактикалық элементтерді қамтитын жаттығуды өткізу.</li> <li>3. Жаттығудан кейін ойыншылармен кері байланыс өткізу, қателіктерді талқылап, ойынды жақсарту жолдарын ұсыну.</li> </ol> <p>2) төрешілік тәжірибе</p> <p>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.</p> <p>Төрешілік тәжірибенің міндеттері:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ойын ережелерін оқу:<br/>Ойын ережелерін және барлық мүмкін бұзушылықтарды (мысалы , фолдар, офсайдтар, бұзушылықтар) толық оқып үйрену.<br/>Өртүрлі жағдайларда ережелерді қалай қолдану керектігін түсіну ( мысалы, шабуылдағы бұзушылық, қолмен ойнау, алаңдағы күрес).</li> <li>2. Төрешілік тапсырмаларды орындау:<br/>Төрешілік семинарларға және шеберлік сыныптарына қатысу.<br/>Деңгейін арттыру мақсатында жаттығуларда және шағын турнирлерде практикалық төрешілік жүргізу.</li> <li>3. Ойыншылардың әрекеттерін бағалау:<br/>Төрешілік тәжірибе кезінде практикалық ойындар өткізу, онда төреші бұзушылықтарды дұрыс</li> </ol> |
|--------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



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.

|          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |       | <p>Төрешіге арналған мысал тапсырма:</p> <p>1. Жас футболшылар арасында жаттығу ойынын жүргізіп, бұзушылықтарды (фолдар, офсайдтар, карточкалар) тіркеу.</p> <p>2. Даулы жағдайда шешім қабылдап, оны дәлелдеу.</p> <p>3. Ойыннан кейін өз әрекеттеріңізді талдап, қателіктерді анықтап, жұмысты жақсарту жолдарын әріптестермен талқылау.</p> |
| Барлығы: | 100 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Жоғары спорттық шеберлік тобы(барлық кезең)

| Дайындық түрі | Шамамен % қатынасы | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық     | 30 %               | Физикалық дайындыққа кешенді көзқарастың маңызы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ждд           | 15%                | <p>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.</p> <p>Төзімділік, жылдамдық, күш және серпімділікті жақсарту бағдарламалары</p> <p>Төзімділікті арттыру: аэробты жаттығулар, жүгіру мен аралықты жаттығулар төзімділік пен шыдамдылықты арттырады. Бұл жаттығулар физикалық дайындықты нығайтып, ойыншының алаңдағы тиімділігін жоғарылатады.</p> <p>Жылдамдықты арттыру: жылдамдыққа бағытталған жаттығулар, секірулер мен спринттер ойыншының жылдамдығы мен реакциясын</p> |

|     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД | 15% | <p>жақсартады. Бұл жаттығулар техниканы жылдамдықпен үйлестіруге мүмкіндік береді.</p> <p>Күшті арттыру: аяқ бұлшықеттерін және дененің орталық бөлігін дамытуға арналған күштік жаттығулар ойыншының қарқынды жұмыста тиімділігін арттырады, әрі оның дене бітімін сақтауға көмектеседі.</p> <p>Серпімділікті арттыру: икемділік пен дененің қозғалыс аясын кеңейтуге арналған жаттығулар дененің жұмсақтығын жақсартады, сонымен қатар ойыншының қозғалысын жеңілдетеді.</p> <p>Қалпына келтіру процедуралары мен стратегияларының рөлі</p> <p>Массаж: массаж бұлшықеттердің босаңсуына, қан айналымының жақсаруына және шаршауды жеңілдетуге көмектеседі. Ол жаттығулар немесе ойындар арасындағы қалпына келтіру кезеңінде өте пайдалы.</p> <p>Физиотерапия: қалпына келтіру мен жарақаттан кейінгі емдеудің маңызды элементі болып табылады. Физиотерапевтің көмегімен дұрыс процедуралар мен жаттығулар жасау қалпына келтіруді жеделдетіп, ауырсынуды азайтуға көмектеседі.</p> <p>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.</p> |
|     |     | <p>Жоғары спорт шеберлігі деңгейіндегі техникалық дайындық</p> <p>Жоғары спорт шеберлігі деңгейіндегі техникалық дайындық тек спортшылар бұрыннан меңгерген негізгі дағдыларды ғана емес, сонымен қатар ойын жағдайларында әрекеттердің дәлдігін, жылдамдығын және әртүрлілігін</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 25 % | <p>арттыруға бағытталған арнайы ұйымдастырылған жаттығуларды да қамтиды.</p> <p>Негізгі техникалық жұмыстардың бағыттары:</p> <p>1. Шарикті меңгеру техникасы:</p> <p>Дриблингті жетілдіру: әртүрлі жағдайларда дриблинг, жылдамдықты арттыру, тоқтаулар, бағытты өзгерту.</p> <p>Шарикті қорғаушыдан қысыммен басқару: қозғалыс кезінде қабылдау, дененің әртүрлі бөліктерін қолдану (табан, жамбас, кеуде, бас).</p> <p>Ұзақ және қысқа қашықтықта пас беруді дамыту: пас берудің дәлдігін, күшін және жылдамдығын арттыру.</p> <p>Қақпаға соққыларды дамыту: әртүрлі жағдайларда (бұрыштан, қозғалыстағы соққылар, алыстан соққылар) қақпаға соққыларды жетілдіру.</p> <p>2. Шабуылдағы техника:</p> <p>Командалық шабуылдарды жетілдіру: "командалық пас" арқылы өзара әрекеттесу, қорғаныстан шабуылға ауысудың жылдамдығын дамыту.</p> <p>Шарикпен жұмыс істеу шектелген кеңістікте: жылдам пас беру, "өту" және шектелген аймақ ішінде кеңістікті пайдалану.</p> <p>Финттер мен дриблингтер: қарсыластарды алдау үшін жеке әдістерді дамыту, ашық кеңістікте де, "бір қарсы бір" жағдайында да.</p> <p>3. Қорғаныста шарикпен жұмыс:</p> <p>Қорғаныстағы өзара әрекеттестікті жетілдіру: дұрыс таймингпен допты алуға ұмтылу, соққыларды блоктау, қауіпті аймақтарды жабу, қарсы қысым.</p> <p>Қорғаныстағы ойынды оқу: шабуылшылардың әрекеттерін алдын ала болжауды үйрету, позициялық ойын мен қарсыластардың қозғалысын оқу.</p> <p>Қорғаныста шешім қабылдау: қорғаушылардың жылдам шешім қабылдау дағдыларын дамыту (мысалы, позицияны қалпына</p> |
|------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>келтіру, қысымнан шығу кезіндегі дәл пас беру).</p> <p>4. Қақпашылармен жұмыс:</p> <p>Қақпашылардың реакциясы мен үйлестіру жаттығулары: қауіптерді дұрыс бағалау және шарикке жылдам қозғалу қабілеттерін дамыту.</p> <p>Қысымнан шығу үшін аяқты пайдаланып шарикпен жұмыс істеу: дәл пас беру, жоғары қысым жағдайында шарикті бақылау.</p> <p>Жоғары спорт шеберлігі үшін техникалық жаттығулардың мысалдары:</p> <p>Дриблинг жаттығулары: әртүрлі қарқынмен бірнеше сызықтар арқылы дриблинг, бағытты өзгерту және қарсыластарды алдау үшін финттерді қолдану.</p> <p>Қақпаға соққылар: әртүрлі қашықтықтан соққылар, дәлдікпен алыс соққылардан кейін "бұрыштарды іздеу", шабуылдан кейін пас беру.</p> <p>Қорғаныстық дуэльдер: қарсыластарға қарсы жеке тактикалық жаттығулар, шарикті бақылау және шабуылдың алдын алу.</p> |
|  | <p>Тактикалық дайындық жоғары спорт шеберлігі деңгейінде</p> <p>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.</p> <p>Негізгі тактикалық жұмыс бағыттары:</p> <p>1. Команданың тактикасы:</p> <p>Тактикалық схемалар мен нұсқаулар: әртүрлі ойын формациясында (мысалы, 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2) командалық</p>                                                                                                                                                                               |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық | 25 % | <p>әрекеттерді дамыту. Бұл шабуыл мен қорғаныс әрекеттерін қамтиды, қорғаушылар мен шабуылшылар арасындағы өзара әрекеттесуді реттеу.</p> <p>Басқарылатын агрессия: қысымды күшейту қажет болғанда және қарсыласқа кеңістік беру керек болғанда түсіну.</p> <p>Командалық қысым және қарсы қысым: барлық команданың қысым жасау, сандық артықшылық құру, бос аймақтарды қалдырмай жұмыс істеу.</p> <p>Кеңістікті пайдалану: алаңдағы бос аймақтарды пайдалану арқылы позициялық ойынға үйрету.</p> <p>2. Жеке тактика:</p> <p>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.</p> <p>Позициялық шабуыл мен қорғаныс: ойыншылар арасындағы өзара әрекеттесу, шабуыл мен қорғаныстың ағымдағы жағдайына байланысты дұрыс позицияны таңдау.</p> <p>Ойынды оқу: алаңдағы жағдайды талдай білу, қарсыластың әрекеттерін алдын ала болжау және оларға жауап беру.</p> <p>Ойын барысында артықшылықтарды пайдалану: қарсыластың тактикалық әлсіздіктерін анықтап, оларды пайдалану.</p> <p>3. Әртүрлі ойын жағдайларындағы тактикалық жаттығулар:</p> <p>Өтпелі жаттығулар: қорғаныстан шабуылға және керісінше жылдам өтуді дамыту.</p> <p>Алаңдағы жеке жағдайлар: стандартты жағдайларды (штрафты, бұрышты, лақтырылатын доптар), допты</p> |
|------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>аспанға жібере білу, шабуыл мен қорғаныста 1х1 ойындарын, қарсы шабуыл жаттығуларын орындау.</p> <p>Бейнематериалмен жұмыс: ойын жағдайларын талдау, тактикалық қателіктер мен дұрыс шешімдерді талқылау, бұл білімді ойындарда қолдану.</p> <p>4. Командалық химияны дамыту:</p> <p>Ойыншылар арасындағы тактикалық өзара әрекеттесу: алаңдағы барлық әрекеттер автоматизмге дейін жетілдірілуі керек: кімнің қай ойыншыны жабатынын, кімнің және қашан шабуылға қосылуы керектігін анықтау.</p> <p>Командалық динамиканы басқару: командадағы өзара түсіністік пен біртұтас құрылым құру, шабуыл мен қорғаныста да.</p> <p>Жоғары спорт шеберлігі үшін тактикалық жаттығулардың мысалдары:</p> <p>11х11 ойындары: әртүрлі тактикалық нұсқаулармен (мысалы, қысым жаттығулары немесе күш позициясынан ойнау, қарсы қысым дағдыларын дамыту)</p> <p>.</p> <p>Позициялық ойындар: шағын кеңістікте жылдам ойнауды жаттықтыру үшін шектеулі допты қабылдау жағдайында позициялық ойындар.</p> <p>Стандартты жағдайлар: бұрыштар, штрафты және басқа да стандартты жағдайларды шабуылда және қорғаныста талдау</p> <p>.</p> |
|  |  | <p>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.</p> <p>Негізгі теориялық дайындық аспектілері:</p> <p>1. Тактикалық сауаттылық және ойын моделі:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық     | 5 %  | <p>Алға жылжыған тактика: футболшылар күрделі тактикалық схемаларды меңгеруі тиіс, мысалы , қысым, қорғаныстан шабуылға өтулер, кеңістік пен уақытты пайдалану.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |
| Психологиялық | 10 % | <p>Менталдық тұрақтылық: ойынның шиеленіскен сәттерінде концентрацияны сақтай білу қабілетін дамыту, жоғары қысым жағдайында өзін-өзі сенімді ұстап тұру.</p> <p>Жаттықтырушының психологиялық дайындығы бойынша жұмыс: эмоцияларды басқару әдістері, сенімділікті жаттықтыру, мотивациямен жұмыс жасау.</p> <p>Қысымға төзімділік: қиын ойын жағдайларында және жоғары талаптар қойылатын сәттерде сабырлылықты сақтай білу.</p>                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      | <p>Инструкторлық тәжірибе бойынша негізгі міндеттер:</p> <p>1. Жоғары деңгейдегі жаттығуларды әзірлеу:</p> <p>Физикалық төзімділік, тактикалық хабардарлық және ойыншылардың жеке дағдыларын дамытуға арналған кешенді жаттығуларды қамтитын жаттығу жоспарларын жасау.</p> <p>Ойындарға негізделген жаттығуларды ұйымдастыру, заманауи тактикалық схемалар мен ерекше шешімдер қолдану,</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |



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                                          |
|                                                                                                                                | АД Т– 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 |               |          |                       |                            |                              |





|                                            | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны |
|--------------------------------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 6                | 18                 | 6                | 18                 | 6                | 18                 | 6                | 18                 | 6                | 18                 |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 6                | 18                 | 6                | 24                 | 6                | 18                 | 6                | 24                 | 6                | 18                 |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 6                | 18                 | 6                | 24                 | 6                | 18                 | 6                | 24                 | 6                | 18                 |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 6                | 18                 | 6                | 24                 | 6                | 18                 | 6                | 24                 | 6                | 18                 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санаттағы<br>төреші |
| Аудандық<br>турнирлер                  | 3              |                             |                          |                                            |                                    |
| Облыстық<br>турнирлер                  | -              | 1                           |                          |                                            |                                    |
| Республикалық<br>турнирлер             | 3              | 3                           | 2                        |                                            |                                    |
| Ресми облыстық<br>жарыстар             |                | 1                           |                          |                                            |                                    |
| Р е с м и<br>республикалық<br>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 н ұзындық қ а 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<br>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<br>штаттық<br>ұлттық<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республикалы<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>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<br>ры,<br>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<br>жарыста<br>р          |   |    |    |    |  |  |  |  | 12 |  |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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-жекті 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                 | <p>Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау;</p> <p>Техникалық әдістерді дұрыс көрсету;</p> <p>Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде қателерді байқап, түзетеді;</p> <p>Кіші жастағы топтағы студенттерге жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу.</p>                                            |
| Тактикалық                                 | 34,5                 | <p>Бәсекелестік жағдайлардың экстремалды жағдайында техникалық және тактикалық іс-қимылдарды тұрақтандыруға және сенімді жүзеге асыруға бағытталған.</p> <p>Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады:</p> <p>Жеке оқыту жоспарларын құру;</p> <p>Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану;</p> <p>Өртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателерді түзету</p> |
| Теориялық                                  | 1,9                  | <p>Спорттың тарихы, дамуы, әлемдік үздік нәтижелер, гигиена, дәрігерлік бақылау, дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері, жарақаттанудың алдын алу, қауіпсіздік шаралары.</p>                                                                                                                                                                                                    |
| Психологиялық                              | 1,4                  | <p>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.</p>                                                                                                             |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе        | 1,6                  | <p>Спорттық іс-әрекеттердің жарыстық мәнімен таныстыру, спортшының жарыстарға дайындық және қатысу кезіндегі жағдайын басқару.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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:<br>Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау;<br>Техникалық әдістерді дұрыс көрсету;<br>Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде қателерді байқап, түзетеді;<br>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.<br>Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады:<br>Жеке оқыту жоспарларын құру;<br>Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану;<br>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:<br>Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау;<br>Техникалық әдістерді дұрыс көрсету;<br>Басқа оқушылар жаттығуларды орындаған кезде кателерді байқап, түзетеді;<br>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.<br>Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады:<br>Жеке оқыту жоспарларын құру;<br>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:<br>Дене шынықтыру үшін негізгі жаттығуларды таңдау және оны жаттықтырушының нұсқауы бойынша өз бетінше орындау;<br>Техникалық әдістерді дұрыс көрсету;<br>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.<br>Ол үшін келесі әдістер мен әдістер қолданылады:<br>Жеке оқыту жоспарларын құру;<br>Жалпы және жеке тапсырмаларды қолдану;<br>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 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                                                 |                                                                                                 |
|                                                                                                     | 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,<br>с п о р т<br>секциялары)                                                                                         | СЖТ– 2                        | 1 8<br>күнтізб.күнге<br>дейін | 2 1<br>күнтізб.күнге<br>дейін |  |  | жоспарына<br>сәйкес |
|                                                                                                                               | СЖТ 2 оқу<br>жылынан<br>астам | 2 4<br>күнтізб.күнге<br>дейін | 2 1<br>күнтізб.күнге<br>дейін |  |  |                     |
|                                                                                                                               | ЖСШТ                          | 2 4<br>күнтізб.күнге<br>дейін | 2 1<br>күнтізб.күнге<br>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<br>(15 жастан аспаған) |                |              | Юниорлар<br>(18 жастан аспаған) |              |                | Жастар<br>(23 жастан аспаған) |                |              | Ересектер<br>(24 жас және одан жоғары) |              | Ардагерлер<br>(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<br>(15 жастан аспаған) |                |              | Юниорлар<br>(18 жастан аспаған) |              |                | Жастар<br>(23 жастан аспаған) |                |              | Ересектер<br>(24 жас және одан жоғары) |  | Ардагерлер<br>(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.<br>Негізгі ережелер: барлық каратэ позицияларын зерттеу, позициялардағы қозғалыс, соққылар мен блоктармен позициялардағы қозғалыс, студент ката (тайкоку-шодан, хейан шодан және т.б.)<br>Қата орындау                                                                                                       |
| Техникалық                          | 58,2  | Негізгі түсініктерді қалыптастыру: позициялар, қозғалыс, блоктар, соққылар және соққылар.<br>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.<br>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;<br>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 каратэшiлердiң жетекшiлiгiмен жеке тұлғаның жағымды қасиеттерiн жетiлдiру. Тәртiптiлiкке, ұжым алдындағы жауапкершiлiкке, мейiрiмдiлiкке, адалдыққа тәрбиелеу. Ерiк-жiгердi тәрбиелеу - табандылыққа тәрбиелеу; батылдыққа тәрбиелеу; тапқырлықты дамыту, т.б.                                                              |
| Нұсқаушылық және төрешiлiк тәжiрибе | 1,65                 | Төрешiлiк практикасы – бұрыш төрешiсi, төрешi, хатшының көмекшiсi ретiнде жарыстарға төрелiк ету. Көрме қойылымдарына қатысу.                                                                                                                                                                                                                |
| Барлығы                             | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3-шi оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Дайындық түрi                       | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Физикалық (барлығы). Соның iшiнде:  | 27,7                 | Ерекше төзiмдiлiктi дамыту (жоғары қуатты жұмыс); анаэробты мүмкiндiктер; күш қабiлеттерi; жылдамдық, төзiмдiлiк және т.б.                                                                                                                                                                                                                   |
| ЖДД                                 | 13,85                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| АДД                                 | 13,85                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техникалық                          | 66                   | 2-3 жоғары ката орындау. Жеке техниканы жетiлдiру.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тактикалық                          | 1,9                  | Жарыс шеңберiне байланысты нақты ката-ны бiлу, түсiну және таңдау.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Теориялық                           | 1,9                  | Спорттық нәтижелердi болжау; жоспарлау тренингi; каратэ жарыстарының ережелерi; тренинг мақсаттары; жарыстарға қатысуды талдау                                                                                                                                                                                                               |
| Психологиялық                       | 0,5                  | Мазасыздық деңгейлерi. Төмен мазасыздану сипаты – қолдың шамалы треморы; мазасыздық деңгейiнiң орташа сипаттамасы – үзiлiссiз тыныс алу, қарсыластың сыртқы түрi, қарсыластың жылынуын бақылау, бейтаныс ортаға реакция; мазасыздықтың жоғары деңгейi – жаттықтырушыны, ата-ананы сынау, негiзгi қарсыластың пайда болуы, күрестiң 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<br>екі<br>қолмен<br>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<br>кем | 0  | 20,0-дан<br>кем | 0  | 30,0-дан<br>кем | 0  | 25,0-тен<br>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"<br>чоко-зукиге "<br>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<br>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<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОРДО  | 2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ДШЖСБ | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |
| Спорт<br>федерациял<br>а р ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>с п о р т<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ы қ спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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 қамтамасыз ету          |  |  |                                 |  |  |                               |  |  |                                         |  |  |
|       | Жасөспірімдер<br>(15 жастан аспаған) |  |  | Юниорлар<br>(18 жастан аспаған) |  |  | Жастар<br>(23 жастан аспаған) |  |  | Ересектер<br>(24 жас және одан жоғары)  |  |  |
|       |                                      |  |  |                                 |  |  |                               |  |  | Ардагерлер<br>(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<br>жары<br>стар                            |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 |    |
| Ресми<br>респу<br>блика<br>лық<br>жары<br>стар | 26 | 78 | 26 | 78 | 26 | 78 | 26 | 78 | 26 | 78 |
| Халы<br>қарал<br>ы қ<br>жары<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |    | <p>қатысушыларға: айналулар, көтерулер және ауысулар сияқты күрделі элементтерді жетілдіру. Серіктеспен синхронда жұмыс істеу және арба немесе басқа көмекші құралдармен өзара әрекеттесуді жақсарту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тактикалық    | 15 | <p>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.</p> |
| Теориялық     | 10 | <p>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.</p>                                                                     |
| Психологиялық | 10 | <p>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</p>                                                                                                                                                                        |

|                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                      | 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.                                                                                                        |
| ЖДД                                        | 10                   | Мүмкіндігі шектеулі қатысушыларға: күш пен төзімділікті нығайтуды жалғастыру, әсіресе арбадағы бишілер үшін (иық белдеуін, қолдар мен арқаны жаттықтыру).                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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, кеңістікті 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, қателерді 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 | <p>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.</p> <p>Шектеулі мүмкіндіктері бар қатысушылар үшін: серіктестің физикалық жағдайы мен арба ерекшеліктерін ескере отырып, қозғалыс тактикасын әзірлеу, музыкалық және би өзгерістеріне нақты уақытта реакцияны дамыту.</p> |
| Теориялық  | 10 | <p>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.</p>                             |
|            |    | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                  |

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.<br>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<br>асылу |  | 25,0-тен<br>кем | 0 |  | 20,0-дан<br>кем | 0 |  | 30,0-дан<br>кем | 0 |  | 25,0-тен<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>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 )</p> | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСПТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволар</p>                                                                              |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |



|                                            | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны |
|--------------------------------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 20               | 60                 |
| Респу<br>бикалық<br>турнирл<br>ер          | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 20               | 60                 |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 20               | 60                 |
| Ресми<br>республи<br>калық<br>жарыста<br>р | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 14               | 42                 | 20               | 60                 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санаттағы<br>төреші |
| Аудандық<br>турнирлер                  | 5              | 5                           | 10                       | -                                          | -                                  |
| Облыстық<br>турнирлер                  | 5              | 5                           | 10                       | 10                                         | -                                  |
| Республикалық<br>турнирлер             | 5              | 5                           | 10                       | 10                                         | 5                                  |
| Ресми облыстық<br>жарыстар             | 5              | 5                           | 10                       | 10                                         | 5                                  |
| Р е с м и<br>республикалық<br>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  | 15 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<br>ұзындық<br>қа секіру<br>(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<br>тартылу (рет саны)<br>9–10 жас:<br>төменгі<br>штангада<br>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,<br>қолды<br>бүгу<br>және<br>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<br>бұлшық<br>еттеріне<br>арналған<br>жаттығу<br>– 30<br>секунд<br>ішінде<br>торсты<br>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    |        |        |        |        |                                     |
|   | 60 м қашықтық                | 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<br>жүгіру (сек)                                                                 | 3<br>2<br>1           |                                      |                                      | 10,6<br>10,7<br>10,8                            | 10,4<br>10,5<br>10,6                            | 10,3<br>10,4<br>10,5                          | 10,1<br>10,2<br>10,3                          | 9,8<br>10,0<br>10,1                          |
| 2 | Шаттлмен жүгіру                                                                       | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 10,4<br>10,8<br>11,5<br>12,0<br>12,5 | 9,6<br>10,4<br>11,0<br>11,5<br>12,0  | 8,9<br>9,2-9,0<br>10,1-9,3<br>10,5-10,2<br>10,6 | 8,7<br>9,1-8,8<br>10,0-9,2<br>10,4-10,1<br>10,5 | 8,4<br>8,8-8,5<br>9,7-8,9<br>10,1-9,8<br>10,2 | 8,2<br>8,7-8,3<br>9,8-8,8<br>10,2-9,9<br>10,3 | 8,0<br>8,5-8,1<br>9,5-8,6<br>9,9-9,6<br>10,0 |
| 3 | Жүгіру<br>500 м(9 жыл)<br>1000 м(10-11 жыл)<br>2000 м(12-13 жыл)<br>3000 м(14-15 жыл) | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 2,30<br>2,40<br>2,50<br>3,00<br>3,10 | 4,50<br>5,00<br>5,10<br>5,20<br>5,30 | 4,30<br>4,40<br>4,50<br>5,00<br>5,10            | 9,40<br>9,50<br>10,00<br>10,20<br>10,40         | 9,30<br>9,40<br>9,50<br>10,00<br>10,20        | 9,00<br>9,10<br>9,20<br>9,40<br>9,50          | 12,40<br>12,50<br>13,00<br>13,10<br>13,20    |
| 4 | Орыннан ұзындыққа секіру (метр)                                                       | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 145<br>140<br>135<br>130<br>125      | 160<br>150<br>140<br>135<br>130      | 170<br>160<br>150<br>140<br>135                 | 180<br>170<br>160<br>150<br>140                 | 185<br>175<br>165<br>155<br>145               | 195<br>190<br>180<br>170<br>160               | 200<br>195<br>185<br>175<br>165              |
| 5 | Жатып, қолды бүгу және жазу                                                           | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 12<br>10<br>8<br>7<br>6              | 14<br>12<br>10<br>8<br>7             | 18<br>17<br>16<br>15<br>14                      | 20<br>18<br>17<br>16<br>15                      | 25<br>24<br>23<br>22<br>20                    | 30<br>29<br>28<br>27<br>26                    | 35<br>34<br>33<br>32<br>31                   |
| 6 | Он секіру                                                                             | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |                                      |                                      | 18,00<br>17,00<br>16,00<br>15,00<br>14,00       | 19,00<br>18,00<br>17,00<br>16,00<br>15,00       | 20,00<br>19,00<br>18,00<br>17,00<br>16,00     | 21,00<br>20,00<br>19,00<br>18,00<br>17,00     | 22,00<br>21,00<br>20,00<br>19,00<br>18,00    |
| 7 | I ш бұлшық еттеріне арналған жаттығу – 30 секундта денені көтеру                      | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 16<br>14<br>12<br>10<br>8            | 18<br>16<br>14<br>12<br>10           | 20<br>18<br>16<br>14<br>12                      | 24<br>22<br>20<br>18<br>16                      | 26<br>24<br>22<br>20<br>18                    | 28<br>26<br>24<br>22<br>20                    | 30<br>28<br>26<br>24<br>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 шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге                                                                                                                                        |                                               |    |    |                |                                                                                               |                                                                                                         |

|                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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   |               |          |                       |                      |               |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                      |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО )</p>                         | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>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</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |



|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
| шынықтыру<br>орталықтар<br>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.<br>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).<br>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).<br>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<br>ЛЫҚ ЖӘНЕ<br>ТӨРЕШІЛІК<br>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).<br>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<br>л ы қ<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>күйде<br>еденге<br>сүйеніп<br>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<br>жүгіріс<br>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<br>жүгіру 5<br>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<br>аймақта<br>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<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден секіру<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>еденге сүйеніп<br>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<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден секіру<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>еденге сүйеніп<br>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<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу | 2 | 15-14 | 17-16 | 19-18 | 22-21<br>20-19 |
|------------------------------|---|-------|-------|-------|----------------|

(қыздар, 14-18 жас)

| Бақылау<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден секіру<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>еденге сүйеніп<br>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<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>жаттығуының<br>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<br>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        |
| ілуліні 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               | 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) |                                    |   |
| 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<br>шұлы<br>ктар                                                                 |                     |      |   |   |   |   |   |   |   |   | 2 |   |
| 4 | Кросс<br>овки (<br>қысқы )                                                        | жұп<br>( 2<br>дана) | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Оқша<br>уланға<br>н<br>желде<br>н<br>корғай<br>тын<br>костю<br>м ,<br>фуфай<br>ка | жиынт<br>ық         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Жатт<br>ығуға<br>арналғ<br>а н<br>спортт<br>ы қ<br>костю<br>мі                    | жиынт<br>ық         | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Тау<br>шаңғы<br>с ы<br>сөмке<br>сі                                                | дана                | адам | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Тобық<br>қ а<br>арналғ<br>а н<br>бекітк<br>іштер                                  | жиынт<br>ық         | адам | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 9 | Тау<br>шаңғы<br>с ы<br>қолғап<br>тары                                             | жұп                 | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

### Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

| № | Атауы | Өлше<br>м<br>бірлігі<br>(дана,<br>жұп (2<br>дана),<br>жиынт | Оқу<br>тобын<br>камта<br>масыз<br>ету<br>бірлігі<br>(адам,<br>оқуш | Қамтамасыз ету нормалары  |                         |             |                         |                       |                         |                           |                         |                                                |                         |
|---|-------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
|   |       |                                                             |                                                                    | Даярлық кезеңдері бойынша |                         |             |                         |                       |                         |                           |                         | Жаттықтыру<br>шы ,<br>Жаттықтыру<br>шы-оқытушы |                         |
|   |       |                                                             |                                                                    | Алғашқы<br>даярлау        |                         | Оқу-жаттығу |                         | Спорттық<br>жетілдіру |                         | Жоғары спорт<br>шеберлігі |                         |                                                |                         |
|   |       |                                                             |                                                                    |                           | Пайда<br>лану<br>мерзім |             | Пайда<br>лану<br>мерзім |                       | Пайда<br>лану<br>мерзім |                           | Пайда<br>лану<br>мерзім |                                                | Пайда<br>лану<br>мерзім |

[illegible]



[illegible]

|    |                                                                 |      |             |    |   |    |   |    |   |    |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------|------|-------------|----|---|----|---|----|---|----|---|---|---|
| 18 | жер -<br>техни<br>каны<br>жатты<br>қтыру<br>ғ а<br>арналғ<br>ан | дана | бөлім<br>ше | 1  | 2 | 1  | 2 | 1  | 2 | 1  | 2 |   |   |
| 19 | Түсіру<br>таяқш<br>алары                                        | жұп  | адам        | 20 | 1 | 20 | 1 | 20 | 1 | 20 | 1 | - | - |
| 20 | Сноуб<br>орд<br>таяқш<br>алары                                  | дана | адам        | 80 | 1 | 80 | 1 |    |   |    |   |   |   |
| 21 | Сноуб<br>орд<br>жалау<br>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<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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 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) | 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<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>дене<br>шынықтыру<br>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                         |                 |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                   |                              |                                                 |                 |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                            |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>ұйымдар,<br/>спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>облыстарды<br/>ң ,<br/>республика<br/>лық маңызы<br/>б а р<br/>қалалардың<br/>ж ә н е<br/>астананың<br/>командалар<br/>ы н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар ( Республика<br/>лық СДД,<br/>СДО, ОДО,<br/>жаттығу<br/>орталықтар<br/>ы, Басқарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>СДД, ОРДО<br/>)</p> |  |                                            |  |  |  |  |  |
| <p>Спорт<br/>федерациял<br/>а р ы ,<br/>әскери-қолд<br/>анбалы<br/>ж ә н е<br/>қызметтік-қ<br/>олданбалы<br/>спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдасты<br/>ратын<br/>ұйымдар,<br/>д е н е<br/>шынықтыру<br/>м е н<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомствол<br/>ық спорт<br/>қоғамдары<br/>м е н</p>                           |  | 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                                     |

|                                 |                    |                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық, тактикалық дайындық |                    | тактикасы мен стратегиясын меңгеру.                                                                                                                          |
| Барлығы                         | 100%               |                                                                                                                                                              |
| Жоғары спорттық 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, 5000 м) жүгіру тактикасы мен стратегиясын меңгеру. |
| Барлығы                         | 100%               |                                                                                                                                                              |

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

[illegible]

|      |                                                                      |             |                           |  |                           |  |                             |                            |  |
|------|----------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------|--|---------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|--|
| 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<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 18 |  | тексеру<br>жоспарына<br>сәйкес | ң күнтізбелік<br>жоспарына<br>сәйкес |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>Республика<br>лық СДД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                 |
| Спорт<br>федерациял<br>ары,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>және<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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. Өр 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<br>ұзындыққа<br>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.<br>(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<br>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<br>к | 6,58 көбірек | 6,38 көбірек |
| Шаттлмен<br>жүгіру 3x10<br>(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<br>ұзындыққа<br>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<br>м<br>бірлік<br>тері (адам,<br>жұп (2 дана),<br>жинақ | Қамта<br>масыз<br>ету<br>бірлік<br>тері (адам,<br>оқушы, оқу | Қамтамасыз ету нормалары   |           |             |           |                   |           |             |           |                                                                  |           |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------------|-----------|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------|-----------|
|       |       |                                                              |                                                              | Дайындық кезеңдері бойынша |           |             |           |                   |           |             |           | Жаттықтырушылар,<br>жаттықтырушы-оқытушылар<br>Бастапқы дайындық |           |
|       |       |                                                              |                                                              | Алғашқы даярлау            |           | Оқу-жаттығу |           | Бастапқы дайындық |           | Оқу-жаттығу |           |                                                                  |           |
|       |       |                                                              |                                                              |                            |           |             |           |                   |           |             |           |                                                                  |           |
|       |       |                                                              |                                                              |                            | Пайдалану |             | Пайдалану |                   | Пайдалану |             | Пайдалану |                                                                  | Пайдалану |

|   |                                                 | және т<br>. б.) | тобы<br>және т<br>. б.) | Саны | мерзім<br>і (жылда<br>р) | Саны | мерзім<br>і (жылда<br>р) | Саны | мерзім<br>і (жылда<br>р) | Саны | мерзім<br>і (жылда<br>р) | Саны | мерзім<br>і (жылда<br>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 құрылымын арналғ                  |      | команда | 200 м | 2 | 200 м | 2 | 200 м | 2 | 200 м | 2 |   | - |



|    |                                                                          |      |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | а н<br>резеңк<br>е                                                       |      |             |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 32 | Жазға<br>арналғ<br>а н<br>белдік<br>тірек<br>белде<br>уі                 | дана | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 33 | Қыс<br>мезгіл<br>і не<br>арналғ<br>а н<br>белдік<br>тірек<br>белде<br>уі | дана | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 34 | Жол<br>сөмке<br>сі                                                       | дана | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 35 | Шаңғ<br>ы<br>қақпағ<br>ы                                                 | дана | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 36 | Шаңғ<br>ы етік<br>рюкза<br>ктары                                         | дана | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 37 | Жина<br>лмалы<br>орынд<br>ықтар<br>(<br>портат<br>ивті)                  | дана | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 38 | Гимна<br>стикал<br>ы қ<br>төсені<br>штер                                 | дана | коман<br>да | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 39 | Арқан<br>мен<br>секіру                                                   | дана | коман<br>да | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 40 | Жіңіш<br>к е<br>штанг<br>асы                                             | дана | коман<br>да | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |   | - |

|    |                                                                            |      |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | 132.5<br>килог<br>рамм                                                     |      |             |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 41 | Допта<br>р<br>салма<br>қты                                                 | дана | коман<br>да | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | - | - |
| 42 | Есепт<br>егіші<br>бар<br>арқан                                             | дана | коман<br>да | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 43 | Резеңк<br>е<br>шарла<br>р (<br>диаго<br>налы<br>6 5<br>санти<br>метр)      | дана | коман<br>да | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 44 | Карди<br>о<br>маши<br>налар<br>ы                                           | дана | коман<br>да | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | - | - |
| 45 | Салма<br>қ<br>маши<br>налар<br>ы                                           | дана | коман<br>да | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | - | - |
| 46 | Шекте<br>гіш<br>бұрғы<br>лау                                               | дана | коман<br>да | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | - | - |
| 47 | Шаңғ<br>ылард<br>ы<br>орнат<br>уға<br>арналғ<br>а н<br>Контур              | дана | коман<br>да | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | - | - |
| 48 | Порта<br>тивті<br>бұрғы<br>лау (<br>шаңғы<br>ларды<br>орнат<br>у үшін<br>) | дана | коман<br>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              |                                                                                                                                                                                                             |                            |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>С п о р т</p> <p>федерациялары,</p> <p>әскери-қолданбалы</p> <p>ж ә н е</p> <p>қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары</p> | 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 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**



[illegible][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 шаңғышысының                                                                        |

|                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.<br>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<br>ұпайлар | АД           |              | Оқу жаттығу тобы |              |              |                   |
|----------------------|--------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------|
| Жаттығу              |                    | 1 жыл        | 2 жыл        | 1 жыл            | 2 жыл        | 3 жыл        | 3 жылдам<br>астам |
| Жалпы дене шынықтыру |                    |              |              |                  |              |              |                   |
| Жүгіру 30 м<br>(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<br>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<br>жүгіру 3x10<br>(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<br>ұзындыққа<br>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.<br>(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<br>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<br>к | 6,58 көбірек | 6,38 көбірек |
| Шаттлмен<br>жүгіру 3x10<br>(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 | С у 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 | Су трамплиндегі арналған жабын | метр  | команда | -  | - | -  | - | -  | -  | 50 | 3  | - | - |
| 21 | Велосипед                      | дана  | адам    | -  | - | -  | - | 1  | 3  | 1  | 3  | - | - |
| 22 | Су 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/<br>жасы | Топтардың толығы<br>(адам) | Бір аптадағы<br>сағаттар саны | Бір жылдағы (52<br>апта)<br>сағаттардың жалпы<br>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 командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары | РСДД және СДД           | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                                                                   | ОРДО                    | 2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                                                                   |                         | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| ы н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар ( Республика<br>лық ССД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>ССД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                            | ДШЖСБ |                                                  |
| Спорт<br>федерациял<br>ары,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>және<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстарды<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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             |                                      |

[illegible]

### Әйелдер (жеке жарыстар)

[illegible]

|                               |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |
|-------------------------------|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|
| рал<br>ық<br>жар<br>ыст<br>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).<br>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, ептілікті,                                                                                                                                                                                                          |
| ЖДД                                         | 28                  | қимыл-қозғалысты үйлестіру қабілетін дамыту. Қимылды ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен, кедергілерден секіру.                                                                                                 |
| АДД                                         | 12                  | Негізгі элементтер техникасын бекіту.                                                                                                                                                                                            |
| Техникалық                                  | 45                  | Қарапайым амалдар, қарапайым техника.                                                                                                                                                                                            |
| Тактикалық                                  | 10                  | Спортпен шұғылданатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы аурушаңдықтың алдын алу.                                                                                                             |
|                                             |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                               |                     |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық                                     | 4                   | ың ,<br>жарақаттың<br>алдын алу.<br>Спортшының<br>адамгершілік<br>қасиеттерін<br>тәрбиелеу.<br>Ойын<br>техникасы<br>және<br>техникалық<br>даярлық. |
| Психологиялық                                 | 1                   | Спортпен<br>шұғылдануға<br>тұрақты<br>қызығушылы<br>қты ояту,<br>жаттығу<br>іс-әрекетіне<br>көзқарасын<br>қалыптастыру<br>.                        |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе           | -                   | -                                                                                                                                                  |
| Барлығы                                       | 100 %               | -                                                                                                                                                  |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы           |                     |                                                                                                                                                    |
| Дайындық<br>түрі                              | Шамамен% арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                      |
| Физикалық ( барлығы).<br>Соның ішінде :       | 35                  | Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен<br>үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Доп<br>ойындарын пайдалану (футбол, баскетбол,<br>теннис және т.б.).       |
| ЖДД                                           | 24                  |                                                                                                                                                    |
| АДД                                           | 11                  |                                                                                                                                                    |
| Техникалық                                    | 45                  | Техниканы жетілдіру. Әр түрлі секіру<br>түрлерін игеру. Бұрғылау жаттығулары.                                                                      |
| Тактикалық                                    | 11                  | Негізгі тактикалар. Қарапайым<br>жаттығуларды үйрену.                                                                                              |
| Теориялық                                     | 5                   | Спортшының күн тәртібі. Аурушандық пен<br>жарақаттың алдын алу. Шындалу.<br>Техникалық элементтерді орындау негіздері.<br>Жарыс қағидалары.        |
| Психологиял<br>ық                             | 3                   | Қиындатылған жаттықтыру тапсырмаларын<br>орындауға қажетті мінез-құлықтың<br>спорттық маңызды қасиеттері мен ерік<br>қасиеттерін дамыту.           |
| Нұсқаушылы<br>қ және<br>төрешілік<br>тәжірибе | 1                   | Үстел теннисінің терминологиясын меңгеру<br>және оны сабақтарда қолдану.                                                                           |
| Барлығы                                       | 100 %               |                                                                                                                                                    |

| 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дайындық түрі                          | Шамамен% арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Физикалық (барлығы).<br>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).<br>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.<br>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. Стильдің 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 еніске 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).<br>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).<br>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<br>4<br>3<br>2 | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8 | 15<br>14-13<br>12-11<br>10-9 | 16<br>15-14<br>13-12<br>11-10 | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8 | 15<br>14-13<br>12-11<br>10-9 | 16<br>15-14<br>13-12<br>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<br>4<br>3<br>2 | 5,6<br>5,7-5,8<br>5,9-6,0<br>6,1-6,2     | 5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-5,9<br>6,0-6,1       | 5,4<br>5,3-5,6<br>5,7-5,8<br>5,9-6,0        | 5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-5,9        |
| Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 30 с | 5<br>4<br>3<br>2 | 33<br>32-31<br>30-28<br>27-26            | 38<br>37-36<br>35-33<br>32-31              | 43<br>42-41<br>40-38<br>37-36               | 48<br>47-46<br>45-43<br>42-40               |
| Орнынан ұзындыққа секіру                          | 5<br>4<br>3<br>2 | 150<br>149-145<br>144-140<br>139-135     | 160<br>159-155<br>154-150<br>149-145       | 170<br>169-165<br>164-160<br>159-155        | 180<br>179-175<br>174-170<br>169-165        |
| Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру          | 5<br>4<br>3<br>2 | 11<br>10-9<br>8-7<br>6-5                 | 12<br>11-10<br>9-8<br>7-6                  | 13<br>12-11<br>10-9<br>8-7                  | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8                 |
| Алға және кері бағытта жүгіру 3X10 м              | 5<br>4<br>3<br>2 | 8,3<br>8,4-9,0<br>9,1-9,9<br>10,0-11,0   | 8,0<br>8,1-8,7<br>8,8-9,9<br>10,0-10,5     | 7,9<br>8,0-8,5<br>8,6-9,3<br>9,4-9,7        | 7,8<br>7,9-8,2<br>8,3-9,2<br>9,3-9,6        |
| Үздіксіз жүгіру 5 мин                             | 5<br>4<br>3<br>2 | 1150<br>1149-1070<br>1069-980<br>979-920 | 1220<br>1219-1180<br>1179-1080<br>1079-980 | 1320<br>1319-1220<br>1219-1120<br>1119-1019 | 1400<br>1399-1300<br>1299-1200<br>1199-1000 |
| 3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)            | 5<br>4<br>3<br>2 | 17<br>16-15<br>14-13<br>12-11            | 19<br>18-17<br>16-15<br>14-13              | 21<br>20-19<br>18-17<br>16-15               | 22<br>21-20<br>19-18<br>17-16               |

(жасөспірімдер, 10-13 жас)

| Бақылау жаттығуының түрі | Бағалау, ұпайлар | 10 жас                               | 11 жас                               | 12 жас                               | 13 жас                               |
|--------------------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 30 метрге жүгіру         | 5<br>4<br>3<br>2 | 5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-6,0 | 5,1<br>5,2-5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,8 | 5,0<br>5,1-5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7 | 4,8<br>4,9-5,0<br>5,1-5,2<br>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<br>жаттығуының<br>түрі                                | Бағалау, ұпайлар | 14 жас                               | 15 жас                               | 16 жас                               | 17-18 жас                            |
|---------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 30 метрге жүгіру                                              | 5<br>4<br>3<br>2 | 5,2<br>5,1-5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7 | 5,1<br>5,2-5,4<br>5,5-5,6<br>5,7-5,8 | 5,0<br>5,1-5,5<br>5,6-6,0<br>6,1-6,5 | 4,9<br>5,0-5,2<br>5,3-5,5<br>5,6-6,0 |
| Гимнастикалық<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден секіру<br>45 с | 5<br>4<br>3<br>2 | 75<br>74-73<br>72-71<br>70-69        | 78<br>77-73<br>72-68<br>67-64        | 81<br>80-76<br>75-71<br>70-66        | 84<br>83-79<br>78-74<br>73-69        |
| Орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру                                | 5<br>4<br>3<br>2 | 190<br>189-185<br>184-180<br>179-175 | 200<br>199-195<br>194-190<br>189-185 | 210<br>209-205<br>204-200<br>199-195 | 220<br>219-215<br>214-205<br>204-200 |
| Еңкейген күйде<br>еденге сүйеніп<br>жатып тұру                | 5<br>4<br>3<br>2 | 16<br>15-14<br>13-12<br>11-10        | 18<br>17-16<br>15-14<br>13-12        | 20<br>19-18<br>17-16<br>15-14        | 22<br>21-20<br>19-18<br>17-16        |
| Алға және кері<br>бағытта жүгіру<br>3X10 м                    | 5<br>4<br>3<br>2 | 7,8<br>7,9-8,2<br>8,3-9,2<br>9,3-9,6 | 7,7<br>7,8-8,3<br>8,4-9,4<br>9,5-9,9 | 7,6<br>7,7-8,0<br>8,1-9,0<br>9,1-9,4 | 7,5<br>7,6-7,9<br>8,0-8,9<br>9,0-9,3 |

|                                              |   |           |           |           |           |
|----------------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Үздіксіз жүгіру<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден секіру<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>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<br>бағытта жүгіру<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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,<br>уақыт<br>т ы<br>өлшеу                                                                                             | дана        | адам        | -  | -     | -  | -    | -  | -    | -  | -    | 2  | <*>  |
| 12 | параф<br>ин,<br>жақпа<br>майла<br>р,<br>шаңғы<br>ғ а<br>арналғ<br>а н<br>үдеткі<br>штер<br>Утюж<br>ок (<br>жиынт<br>ықта) | қапта<br>ма | бөлім<br>ше | 50 | 1     | 50 | 1    | 50 | 1    | 50 | 1    | 50 | 1    |
| 13 | Тобық<br>қ а<br>арналғ<br>а н<br>бекітк<br>іштер                                                                          | жұп         | адам        | 1  | 1 жыл | 1  | 6 ай | 1  | 3 ай | 1  | 1 ай | 1  | 3 ай |
| 14 | Тізе<br>буынд<br>арыны<br>ң<br>фикса<br>торла<br>ры                                                                       | жұп         | адам        | 1  | 1 жыл | 1  | 6 ай | 1  | 3 ай | 1  | 1 ай | 1  | 3 ай |
| 15 | Слало<br>м<br>қалқа<br>ндары                                                                                              | жұп         | адам        | 20 | 1     | 20 | 1    | 20 | 1    | 20 | 1    | -  | -    |
| 16 | дулығ<br>а                                                                                                                | дана        | адам        | 20 | 2     | 20 | 2    | 20 | 2    | 20 | 2    | -  | -    |
| 17 | көзілд<br>ірік                                                                                                            | дана        | адам        | 20 | 1     | 20 | 1    | 20 | 1    | 20 | 1    | 2  | 1    |
| 18 | Шаңғ<br>ыны<br>дайын<br>дауға<br>арналғ<br>а н<br>арнай<br>ы тау<br>шаңғы<br>с ы<br>қолғап<br>тары                        | жұп         | адам        | 12 | 2     | 14 | 2    | 16 | 2    | 20 | 2    | 12 | 2    |

|    |                                                             |      |         |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |
|----|-------------------------------------------------------------|------|---------|----|---|----|---|----|---|-----|---|-----|---|
| 19 | Төрешілер 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 | Тасбақа 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,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытатын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>р саны            | Медальд<br>ар саны | Жиында<br>р саны  | Медальд<br>ар саны | Жиында<br>р саны  | Медальд<br>ар саны | Жиында<br>р саны | Медальд<br>ар саны | Жиында<br>р саны        | Медальд<br>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.<br>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.<br>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.<br>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<br>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 |
|--|--------|-------|
|  |        |       |

| Бақылау жаттығуының түрі                                | Рейтинг, ұпай | 7 жыл                                    | 8 жыл                                    | 9 жыл                                    | 7 жыл                                    | 8 жыл                                     | 9 жыл                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                       | 2             | 3                                        | 4                                        | 5                                        | 6                                        | 7                                         | 8                                        |
| 20 м жүгіру, сек.                                       | 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                                  |
| "Сызғышты" сынау, қараңыз.                              | 5<br>4<br>3   | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4және жоғары | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4және жоғары | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4және жоғары | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4және жоғары | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4және жоғары |
| Тұрып ұзындыққа секіру, қараңыз                         | 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                                  |
| Бір аякпен секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, сек. | 5             | 40-60                                    | 40-60                                    | 40-60                                    | 40-60                                    | 40-60                                     | 40-60                                    |
|                                                         | 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             | 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                                  |
| Иілу және иілу колдарын еңкейтілген күйде (бірнеше рет) | 5             | 5                                        | 7                                        | 9                                        | 5                                        | 7                                         | 9                                        |
|                                                         | 4             | 4                                        | 6                                        | 8                                        | 4                                        | 6                                         | 8                                        |
|                                                         | 3             | 3                                        | 5                                        | 7                                        | 3                                        | 5                                         | 7                                        |
| Денені жатқан позициядан көтеру (бірнеше рет)           | 5             | 18                                       | 25                                       | 28                                       | 24                                       | 28                                        | 40                                       |
|                                                         | 4             | 14                                       | 19                                       | 23                                       | 21                                       | 25                                        | 36                                       |
|                                                         | 3             | 11                                       | 15                                       | 20                                       | 18                                       | 20                                        | 31                                       |
| Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу, қараңыз        | 5             | +8                                       | +8                                       | +8                                       | +8                                       | +8                                        | +8                                       |
|                                                         | 4             | +4                                       | +4                                       | +4                                       | +4                                       | +4                                        | +4                                       |
|                                                         | 3             | +2                                       | +2                                       | +2                                       | +2                                       | +2                                        | +2                                       |
| Толық еңкейіп тұрған күйде позаны ұстаңыз, сек.         | 5             | 20 және одан да көп                      | 20 және одан да көп                      | 20 және одан да көп                      | 20 және одан да көп                      | 20 және одан да көп                       | 20 және одан да көп                      |
|                                                         | 4             | 20-дан аз                                | 20-дан аз                                | 20-дан аз                                | 20-дан аз                                | 20-дан аз                                 | 20-дан аз                                |
|                                                         | 3             | 15-тен аз                                | 15-тен аз                                | 15-тен аз                                | 15-тен аз                                | 15-тен аз                                 | 15-тен аз                                |

\*- 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<br>4<br>3 | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары     | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары     | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары     | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары     | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары     | аздау 7,5<br>7,5-20,4<br>20,4 және жоғары     |
| Тұрып ұзындыққа секіру, қараңыз                         | 5<br>4<br>3 | 150<br>149-145<br>144-140                     | 160<br>159-155<br>154-150                     | 170<br>169-165<br>164-160                     | 160<br>159-155<br>154-150                     | 175<br>174-170<br>169-165                     | 185<br>184-180<br>179-175                     |
| Бір аяқпен секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, сек. | 5<br>4<br>3 | 40-60<br>30-дан астам<br>30-дан аз            | 40-60<br>30-дан астам<br>30-дан аз            | 40-60<br>30-дан астам<br>30-дан аз            | 40-60<br>30-дан астам<br>30-дан аз            | 40-60<br>30-дан астам<br>30-дан аз            | 40-60<br>30-дан астам<br>30-дан аз            |
| Шаттл жүгірісі 4х9 метр, сек.                           | 5<br>4<br>3 | 8,5<br>8,6-9,1<br>9,2-9,7                     | 8,3<br>8,4-9,0<br>9,1-9,9                     | 8,0<br>8,1-8,7<br>8,8-9,9                     | 8,5<br>8,6-9,1<br>9,2-9,7                     | 7,7<br>7,8-8,3<br>8,4-9,4                     | 7,7<br>7,8-8,3<br>8,4-9,4                     |
| Иілу және иілу колдарын еңкейтілген күйде (бірнеше рет) | 5<br>4<br>3 | 9<br>8<br>7                                   | 11<br>10-9<br>8-7                             | 12<br>11-10<br>9-8                            | 9<br>8<br>7                                   | 15<br>14-13<br>12-11                          | 19<br>18-17<br>16-15                          |
| Денені жатқан позициядан көтеру (бірнеше рет)           | 5<br>4<br>3 | 30<br>26<br>23                                | 34<br>30<br>26                                | 38<br>34<br>31                                | 40<br>36<br>31                                | 47<br>43<br>40                                | 48<br>44<br>41                                |
| Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу, қараңыз        | 5<br>4<br>3 | +9<br>+5<br>+3                                | +9<br>+5<br>+3                                | +9<br>+5<br>+3                                | +9<br>+5<br>+3                                | +9<br>+5<br>+3                                | +9<br>+5<br>+3                                |
| Толық еңкейіп тұрған күйде позаны ұстаңыз, сек.         | 5<br>4<br>3 | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>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<br>жаттығуы<br>ның түрі                | Рейтинг,<br>ұпай | 9 жыл | 10 жыл | 11 жыл | 9 жыл  | 10 жыл | 11 жыл |
|------------------------------------------------|------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1                                              | 2                | 3     | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
| Конькиде<br>30 м алға<br>жүгіру,<br>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<br>жағымен<br>сырғанау<br>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<br>ұстаусыз<br>слалом,<br>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<br>дриблингп<br>ен слалом,<br>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<br>дриблингс<br>із "конверт<br>", 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<br>дриблингп<br>ен "конверт",<br>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<br>конькиде<br>шаттл<br>жүгіру,<br>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<br>Жүзеге асыру |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Бастауы оқу топтары |                                                                                                                                         |                         |
|                     | - тірек коньки қозғалыс бағыты бойынша сырғанайды; баска конькимен итеру бүкіл жүгірушінің ішкі жиегімен жағына (сәл артқа) орындалады; |                         |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Шырша - "шырша"<br>"                                                     | аяқ тобық буынында "қағып кетпейді" - трек "шыршаны" құрайды.<br>- итеру кезінде коньки артқа сырғып кетеді немесе шамадан тыс сыртқа қарай бұрылады немесе аяғы ішке қарай аздап "еңкейеді".<br>- көрсетілген екі немесе үш кате.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5<br>4<br>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<br>– қону дұрыс, бірақ аяқтар қажеттен көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғу.<br>– кателер бірдей, бірақ сырғанау 5-6 метр.                                                                                                                                                                                                                       | 5<br>4<br>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.<br>– 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<br>– аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене қатты керілген, қолдармен тепе-теңдік сақтайды, коньки "жығылады". 2-4 метрге сырғытыңыз | 5<br>4<br>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.<br>– дене қалпы дұрыс, дене салмағы тірек аяқта, яғни иық проекциясы тізенің артында, тізе кеуденің ортасында. Мұрын, кеуде ортасы,                                                                                                        | 5           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  | <p>тізе, етіктің ұшы тік түзу сызықты құрайды. Аяқтардың жеткіліксіз кеңеюі немесе бәрі дұрыс, бірақ иықтың немесе жамбастың " ауытқуы" бар.</p> <p>– жоғары қону, ауырлық орталығының проекциясы "жотада анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15-20 м домалап, тірек жотасы "қисайған".</p> | 4<br>3 |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

## Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындауды бақылау стандарттары

| Техниканың атауы                      | Бағалау критерийлері, ұпайлары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ескертпелер                                                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Бастауы оқу топтары                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |
| танымдық процестер (ойлау және зейін) | <p>Ойындық ойлау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қалыптасқан – 1 ұпай;</li> <li>- қалыптаспаған – 0 балл;</li> </ul> <p>Ойын барысында жаттықтырушының ұсынысына реакциясы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватты – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 балл;</li> </ul> <p>Ойын барысында назар аударыңыз :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай;</li> <li>- тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай</li> </ul> <p>Ойын әрекеттеріңізді сыни бағалау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қазіргі – 1 ұпай</li> <li>- жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай.</li> </ul> | Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 4 ұпай                               |
| Эмоционалды-еріктік процестер         | <p>Стресске төзімділік:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай;</li> <li>- мерзімдік (ситуациялық) – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- барлық ойындарда үнемі көрінді – 2 ұпай;</li> <li>- барлық ойындарда (мерзімді түрде) көрінеді – 1 ұпай;</li> <li>- көрсетілмеген – 0 балл</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 | Жаттығу сабақтары мен ойын әрекеттері кезінде бағаланады; барлығы максимум 4 ұпай |
|                                       | <p>Сіздің ойын рөліңіздегі әрекеттердің тиімділігі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай;;</li> </ul> <p>Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Мінез-құлық көріністері | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тиімді – 1 ұпай;</li> <li>- тиімсіз (пассивті немесе тым агрессивті) – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Құрбылар тобындағы көшбасшылық позиция:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- өрнектелген – 2 ұпай;</li> <li>- мерзімді түрде – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 балл;</li> </ul> <p>Пән:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай</li> </ul> <p>Біреудің күшті және әлсіз жақтары туралы кері байланыс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қабылдайды, мінез-құлқын өзгертеді – 1 ұпай</li> <li>- қабылдамайды – 0 ұпай</li> </ul> | 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<br>4<br>3 | 38<br>34<br>31                                | 44<br>41<br>38                                | 47<br>43<br>40                                | 48<br>44<br>41                                | 48<br>45<br>42                                | 49<br>46<br>44                                |
| Гимнастик алық орындықта тұрып алға иілу, қараныз | 5<br>4<br>3 | +11<br>+6<br>+4                               | +11<br>+6<br>+4                               | +11<br>+6<br>+4                               | +11<br>+6<br>+4                               | +11<br>+6<br>+4                               | +11<br>+6<br>+4                               |
| Толық еңкейіп тұрған күйде позаны ұстаңыз, сек.   | 5<br>4<br>3 | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз |
| Жолақтағы тартылулар (рет саны)                   | 5<br>4<br>3 | -<br>-<br>-                                   | -<br>-<br>-                                   | -<br>-<br>-                                   | 10<br>9<br>7                                  | 11<br>9<br>8                                  | 13<br>11<br>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<br>4<br>3   | 4,12<br>4,72<br>4,88    | 4,1<br>4,56<br>4,75     | 4,1<br>4,5<br>4,7       | 4,12<br>4,72<br>4,88    | 4,1<br>4,56<br>4,75     | 4,1<br>4,5<br>4,7       |
| Артқы жағымен сырғанау 30 м, сек. | 5<br>4<br>3   | 5,0<br>5,72<br>5,94     | 5,0<br>5,46<br>5,72     | 5,0<br>5,46<br>5,72     | 5,0<br>5,72<br>5,94     | 5,0<br>5,46<br>5,72     | 5,0<br>5,46<br>5,72     |
| Шайбаны ұстаусыз слалом, сек.     | 5<br>4<br>3   | 12,09<br>12,48<br>12,67 | 11,56<br>11,80<br>12,30 | 11,56<br>11,80<br>12,30 | 12,09<br>12,48<br>12,67 | 11,56<br>11,80<br>12,30 | 11,56<br>11,80<br>12,30 |
| Шайбамен дриблингпен слалом, сек. | 5<br>4<br>3   | 12,41<br>12,84<br>13,13 | 11,68<br>12,19<br>12,50 | 11,51<br>12,19<br>12,50 | 12,41<br>12,84<br>13,13 | 11,68<br>12,19<br>12,50 | 11,51<br>12,19<br>12,50 |
| Шайбаны дриблингсіз               | 5<br>4        | 14,84<br>15,58          | 14,58<br>15,07          | 14,45<br>15,07          | 14,84<br>15,58          | 14,58<br>15,07          | 14,45                   |

|                                      |             |                        |                         |                        |                        |                         |                        |
|--------------------------------------|-------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| "конверт". сек.                      | 3           | 15,90                  | 15,43                   | 15,43                  | 15,90                  | 15,43                   | 15,07<br>15,43         |
| Шайбамен дриблингпен "конверт", сек. | 5<br>4<br>3 | 16,0<br>16,10<br>16,71 | 15,08<br>15,88<br>16,46 | 15,0<br>15,88<br>16,36 | 16,0<br>16,10<br>16,71 | 15,08<br>15,88<br>16,46 | 15,0<br>15,88<br>16,36 |
| 3 x 9 м конькиде шаттл жарысы, сек.  | 5<br>4<br>3 | 8,7<br>9,0<br>9,4      | 8,7<br>9,0<br>9,4       | 8,5<br>9,01<br>9,38,   | 8,5<br>9,01<br>9,3     | 8,5<br>9,01<br>9,3      | 8,5<br>9,01<br>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<br>Жүзеге асыру |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1-2 жылдық оқу топтарына |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |
| Шырша - "шырша"          | <p>- 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.</p> <p>- итеру кезінде коньки артқа сырғып кетеді немесе шамадан тыс сыртқа қарай бұрылады немесе аяқ ішке қарай аздап "қағып кетеді".</p> <p>- жоғарыдағы қателердің екі-үшеуі.</p> | 5<br>4<br>3             |
| "хоккейшінің қонуы"      | <p>– қондыру дұрыс, аяқтар тізе мен балтырда жеткілікті түрде бүгілген (жіліншік алға еңкейтілген), конькилер "қағып кетпеген" (аяқтар тобықта бұралмаған). 10–12 метрге сырғытыңыз</p> <p>– қондыру дұрыс, бірақ аяқтар қажеттіден көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғанау.</p> <p>– бірдей қателер, бірақ 5–6 метрге сырғанау.</p>                                                     | 5<br>4<br>3             |
|                          | – қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Бір аяқпен тепе-теңдік                                                   | <p>кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанайды. 8-10 метрге сырғу.</p> <p>– 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.</p> <p>– аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене қатты керілген, қолдармен теңдеседі, коньки "құлады". 2-4 метр сырғанау.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5<br>4<br>3 |
| Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы") | <p>- 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.</p> <p>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.</p> <p>- жоғары қону, ауырлық орталығының проекциясы "жотада анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15-20 м домалап, тірек жотасы "қисайған"</p> | 5<br>4<br>3 |

Тактикалық дайындықты бағалау критерийлері (1,2 жылдық оқудағы ОЖТ топтары үшін)

| Тактикалық әрекет | Баға                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Форвардтар                                                                                                                             | Қорғаушылар                                                                                                                              |
| Жеке тактика      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| "1x1"             | <p>6 шабуылда соғылған голдар саны:</p> <p>"5" - 4 гол</p> <p>"4" - 3 гол</p> <p>"3" - 2 гол</p> <p>"2" - 1 гол</p> <p>"0" - 0 гол</p> | <p>6 шабуылда жіберілген голдар саны:</p> <p>"5" - 0 гол</p> <p>"4" - 1 гол</p> <p>"3" - 2 гол</p> <p>"2" - 3 гол</p> <p>"1" - 4 гол</p> |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|                                        | <p>Ойын рөліне байланысты операциялық ойлау:</p> <p>Шабуыл жасау сәтін таңдаумен байланысты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қарсыластың шабуыл әрекеттерінің уақыты мен сипатын болжау ықтималдығын азайту үшін алдамшы қозғалыстар мен басқа да тактикалық элементтерді қолданады</li> <li>- 1 ұпай; - әдейі және "импровизацияланған"</li> </ul> <p>қайталанатын және қарсы шабуылдарды қолданса – 1 ұпай;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уақыт тапшылығы ауыр жағдайларды пайдаланады – 1 ұпай;</li> <li>- шабуыл әрекеттерін орындау үшін қарсыласта өзінің ойын қашықтығы туралы жалған түсініктер туғызса</li> <li>- 1 ұпай.</li> </ul> <p>Қорғаныстағы белсенділік,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— дайындық әрекеттерін рефлексивті талдау негізінде қарсыласының болашақ іс-әрекетін болжай алады – 1 ұпай;</li> <li>— "қарсылас үшін ойлай алады" - 1 ұпай;</li> <li>— басым қасақана және экспромттық сипаттағы әрекеттерді қолданады – 1 ұпай;</li> <li>— "логикалық" және "қисынсыз" ойын шешімдерін ауыстырады, ең ықтимал тактикалық ойын схемаларын қолданады – 1 ұпай.</li> </ul> <p>Қарсыластардың ойын әрекеттерін болжау және болжау</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі</li> </ul> |             |



|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Танымдық процестер (ойлау және зейін) | <p>бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 2 ұпай</p> <p>- болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай</p> <p>- өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл</p> <p>Сіздің командаңыздың ойыншыларының ойын әрекеттерін болжау және болжау</p> <p>- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі бір тактиканың неліктен қабылданғанын түсіндіре алады) - 2 ұпай</p> <p>- болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай</p> <p>- өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл</p> <p>Ойынның презентациясы, қиял мен ойлау процестері, күрделі және стереотиптік емес әрекеттер мен тактикалық комбинацияларды құру шығармашылығы:</p> <p>- жоғары, тиімді – 2 балл;</p> <p>- жағдаяттық, мезгіл-мезгіл – 1 ұпай;</p> <p>- жоқ – 0 ұпай.</p> <p>Ойын барысында жаттықтырушының нұсқауына реакция:</p> <p>- адекватты – 2 ұпай;</p> <p>- дәлелдейді, бірақ ішінара қабылдайды – 1 ұпай;</p> <p>- агрессивті қабылдамау немесе жоқ – 0 балл;</p> <p>Ойын барысында назар аударыңыз :</p> <p>- тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай;</p> <p>- тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай</p> <p>Өзінің ойын әрекетін сыни рефлексивті бағалау:</p> <p>- қазіргі – 1 ұпай</p> <p>- жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай.</p> | Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 6 ұпай |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                               | <p>Жағдайлардың өзгеруіне реакция жылдамдығы, ойынның сәтті сәттерін жүзеге асыру қабілеті:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары, адекватты – 2 ұпай</li> <li>- тым жоғары – 1 ұпай</li> <li>- төмен – 0 ұпай</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |
| Эмоционалды-еріктік процестер | <p>Ойын сәттерін "ұшып" енгізу мүмкіндігі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай</li> <li>- ситуациялық – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай.</li> </ul> <p>Өзін-өзі реттеуді дамыту (көңіл-күйді қалыптастыру, күштерді шоғырландыру, эмоциялар мен сананы басқару, ішкі ынталандыру және релаксация):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 3 ұпай;</li> <li>- команданың ойынға деген көңіл-күйіне байланысты – 2 ұпай</li> <li>- көңіл күйіңізге байланысты – 1 ұпай</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- барлық ойындарда үнемі көрінетін – 2 ұпай;</li> <li>- барлық ойындарда мерзімді түрде көрініс тапты – 1 ұпай;</li> <li>- көрсетілмеген – 0 балл</li> </ul> <p>Спорттық мотивация, кәсіби қызмет түрі ретінде хоккейге қызығушылық:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты – 2 ұпай;</li> <li>- ауытқымалы – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> <p>Ойынға тарту (бәсеке белсенділігіне жоғары қызығушылық, толқу)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты – 2 ұпай;</li> <li>- ауытқымалы – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> | Бәсекелестік қызметте бағаланады ; барлығы максимум 7 ұпай |
|                               | <p>Өзінің ойын рөліндегі әрекеттердің тиімділігі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай;</li> <li>- ситуациялық – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тиімді – 1 ұпай;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |

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<br>- агрессивті – 0 ұпай<br>Ойыннан тыс жанкүйерлермен<br>қарым-қатынас<br>- достық – 2 ұпай<br>- немқұрайлылық – 1 ұпай<br>- агрессивті – 0 ұпай |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 1. Жалпы дене дайындығы стандарттары (13-15 жас ұлдар/қыздар)

| Бақылау<br>жаттығуын<br>ың түрі                                           | Рейтинг,<br>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,<br>сек.                                                      | 5<br>4<br>3      | 5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7                                | 5,2<br>5,1-5,3<br>5,4-5,5                                | 5,1<br>5,2-5,4<br>5,5-5,6                                | 4,8<br>4,9-5,0<br>5,1-5,2                                | 4,7<br>4,8-5,0<br>5,1-5,3                                | 4,6<br>4,7-4,8<br>4,9-5,0                                |
| "Сызғыш"<br>сынағы,<br>қараңыз                                            | 5<br>4<br>3      | 7,5-тен аз<br>7.5-20.4<br>20.4 және<br>о д а н<br>жоғары | 7,5-тен аз<br>7.5-20.4<br>20.4 және<br>о д а н<br>жоғары | 7,5-тен аз<br>7.5-20.4<br>20.4 және<br>о д а н<br>жоғары | 7,5-тен аз<br>7.5-20.4<br>20.4 және<br>о д а н<br>жоғары | 7,5-тен аз<br>7.5-20.4<br>20.4 және<br>о д а н<br>жоғары | 7,5-тен аз<br>7.5-20.4<br>20.4 және<br>о д а н<br>жоғары |
| Тұрып<br>ұзындыққа<br>секіру,<br>қараңыз                                  | 5<br>4<br>3      | 180<br>179-175<br>174-170                                | 190<br>189-185<br>184-180                                | 200<br>199-195<br>194-190                                | 195<br>194-190<br>189-185                                | 210<br>209-205<br>204-200                                | 220<br>219-215<br>214-210                                |
| Бір аяқпен<br>секіргеннен<br>кейін<br>тепе-теңдікті<br>і сақтау, сек<br>. | 5<br>4<br>3      | 60-90<br>30-дан<br>астам<br>30-дан аз                    | 90-120<br>30-дан<br>астам<br>30-дан аз                   | 90-120<br>30-дан<br>астам<br>30-дан аз                   | 60-90<br>30-дан<br>астам<br>30-дан аз                    | 90-120<br>30-дан<br>астам<br>30-дан аз                   | 90-120<br>30-дан<br>астам<br>30-дан аз                   |
| Шаттл<br>жүгірісі 4x9<br>метр, сек.                                       | 5<br>4<br>3      | 7,8<br>7,9-8,2<br>8,3-9,2                                | 7,8<br>7,9-8,2<br>8,3-9,2                                | 7,7<br>7,8-8,3<br>8,4-9,4                                | 7,5<br>7,6-7,9<br>8,0-8,9                                | 7,3<br>7,4-7,7<br>7,8-8,0                                | 7,2<br>7,3-7,6<br>7,7-7,9                                |
| Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа<br>(кол-во раз)           | 5<br>4<br>3      | 14<br>13-12<br>11-10                                     | 16<br>15-14<br>13-12                                     | 18<br>17-16<br>15-14                                     | 35<br>34-33<br>32-31                                     | 45<br>40-42<br>37-40                                     | 50<br>43-45<br>38-41                                     |
| Денені<br>жатқан<br>позициядан<br>көтеру (бірнеше рет<br>)                | 5<br>4<br>3      | 47<br>43<br>40                                           | 49<br>46<br>44                                           | 50<br>48<br>45                                           | 49<br>46<br>44                                           | 50<br>48<br>45                                           | 51<br>49<br>45                                           |
| Гимнастика<br>л ы қ<br>орындықта<br>тұрып алға                            | 5<br>4           | +11<br>+6                                                | +11<br>+6                                                | +11<br>+6                                                | +11<br>+6                                                | +11<br>+6                                                | +11                                                      |

|                                                      |             |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
|------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| иілу,<br>қараңыз                                     | 3           | +4                                               | +4                                               | +4                                               | +4                                               | +4                                               | +6<br>+4                                         |
| Толық<br>еңкею<br>күйінде<br>позаны<br>ұстаңыз, сек. | 5<br>4<br>3 | 20 және<br>одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және<br>одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және<br>одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және<br>одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және<br>одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және<br>одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз |
| Жолақтағы<br>тартылулар<br>(рет саны)                | 5<br>4<br>3 | -                                                | -                                                | -                                                | 14<br>13<br>13                                   | 15<br>13<br>12                                   | 16<br>14<br>13                                   |
| Кешенді<br>ептілік тесті<br>, сек.                   | 5<br>4<br>3 | -                                                | -                                                | -                                                | 17,6<br>18,0<br>18,5                             | 16,5<br>17,3<br>17,8                             | 15,8<br>16,8<br>17,3                             |
| Бір жерден<br>үш рет<br>секіру,<br>қараңыз           | 5<br>4<br>3 | -                                                | -                                                | -                                                | 650<br>636<br>621                                | 693<br>680<br>668                                | 693<br>680<br>668                                |
| Купер<br>сынағы, м.                                  | 5<br>4<br>3 | 2000<br>1900<br>1600-1899                        | 2000<br>1900<br>1600-1899                        | 2100<br>2000<br>1990                             | 2700<br>2400-2700<br>1600-1899                   | 2700<br>2400-2700<br>1600-1899                   | 2800<br>2500-2800<br>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<br>жаттығуын<br>ың түрі              | Рейтинг,<br>ұпай | Қыздар   |          |          | Ұлдар    |          |          |
|----------------------------------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                              |                  | 13 жаста | 14 жаста | 15 жаста | 13 жаста | 14 жаста | 15 жаста |
| 1                                            | 2                | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        |
| Конькиде<br>30 м алға<br>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<br>жағымен<br>сырғанау 30<br>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<br>дриблингсіз<br>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<br>дриблингпе<br>н слалом,<br>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<br>дриблингсіз<br>"конверт",<br>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<br>4<br>3 | 15,0<br>15,88<br>16,36   | 11,41<br>15,369<br>16,03 | 11,12<br>14,721<br>15,927 | 14,08<br>15,88<br>16,36  | 12,41<br>15,36<br>16,03  | 12,12<br>14,72<br>15,92  |
| Конькиде 6х9 м, сек.                         | 5<br>4<br>3 | 17,5<br>17,9<br>18,5     | 17,5<br>17,9<br>18,5     | 17,5<br>17,9<br>18,5      | 16,5<br>17,0<br>17,4     | 16,5<br>17,0<br>17,4     | 16,5<br>17,0<br>17,4     |
| Шайбасыз 45 метр реакция сынағы, сек.        | 5<br>4<br>3 | 10,54<br>10,89<br>11,26  | 9,25<br>9,79<br>11,4     | 9,05<br>9,23<br>10,33     | 9,54<br>9,89<br>10,26    | 8,25<br>9,79<br>10,4     | 8,50<br>9,23<br>10,33    |
| Шайбамен 45 метр реакция сынағы, сек.        | 5<br>4<br>3 | 10,97<br>11,66<br>11,811 | 9,84<br>10,11<br>12,64   | 9,81<br>10,0<br>11,94     | 9,83<br>10,36<br>11,81   | 8,84<br>10,11<br>11,64   | 9,41<br>9,74<br>10,94    |
| Берілген мақсат нүктесіне лақтыру дәлдігі, % | 5<br>4<br>3 | 80-100<br>60-80<br>40-60 | 80-100<br>60-80<br>40-60 | 80-100<br>60-80<br>40-60  | 80-100<br>60-80<br>40-60 | 80-100<br>60-80<br>40-60 | 80-100<br>60-80<br>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<br>Жүзеге асыру |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 3-4 жылдық оқу топтарына |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| "хоккейшінің қонуы"      | <p>– қондыру дұрыс, аяқтар тізе мен балтырда жеткілікті түрде бүгілген (жіліншік алға еңкейтілген), конькилер "қағып кетпеген" (аяқтар тобықта бұралмаған). 10-12 метрге сырғытыңыз</p> <p>– қондыру дұрыс, бірақ аяқтар қажеттіден көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғанау.</p> <p>– бірдей қателер, бірақ 5–6 метрге сырғанау.</p> | 5<br>4<br>3             |
| Бір аяқпен тепе-теңдік   | <p>– қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанайды. 8-10 метрге сырғу.</p> <p>– қалпы дұрыс, бірақ денесі мен аяқтары аздап керілген. Тепе-теңдікті сақтау үшін</p>                                                | 5                       |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                          | қолдармен сәл теңдестіру, коньки сыртқы немесе ішкі жиекте көбірек сырғып, аздап "жабысып қалады". 5-6 метр сырғанау.<br>– аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене қатты керілген, қолдармен теңдеседі, коньки "құлады". 2-4 метр сырғанау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br>3      |
| Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы") | <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- жоғары қону, ауырлық орталығының проекциясы "жотада анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15-20 м домалап, тірек жотасы "қисайған".</p> | 5<br>4<br>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:<br>"5" - 4 гол<br>"4" - 3 гол<br>"3" - 2 гол<br>"2" - 1 гол<br>"0" - 0 гол | 6 шабуылда жіберілген голдар саны:<br>"5" - 0 гол<br>"4" - 1 гол<br>"3" - 2 гол<br>"2" - 3 гол<br>"1" - 4 гол |
| Топтық тактика    |                                                                                                             |                                                                                                               |
| "2x1"             | 6 шабуылда соғылған голдар саны:<br>"5" - 4 гол<br>"4" - 3 гол<br>"3" - 2 гол                               | 6 шабуылда жіберілген голдар саны:<br>"5" - 0 гол<br>"4" - 1 гол<br>"3" - 2 гол                               |

|       |                                                                                                             |                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | "2" - 1 гол<br>"0" - 0 гол                                                                                  | "2" - 3 гол<br>"1" - 4 гол                                                                                    |
| "3x2" | 6 шабуылда соғылған голдар саны:<br>"5" - 4 гол<br>"4" - 3 гол<br>"3" - 2 гол<br>"2" - 1 гол<br>"0" - 0 гол | 6 шабуылда жіберілген голдар саны:<br>"5" - 0 гол<br>"4" - 1 гол<br>"3" - 2 гол<br>"2" - 3 гол<br>"1" - 4 гол |

## Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындауды бақылау стандарттары

| Техниканың атауы       | Бағалау критерийлері, ұпайлары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ескертпелер |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3-4 жылдық оқу топтары |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|                        | <p>Ойын рөліне байланысты операциялық ойлау:<br/>Шабуыл жасау сәтін таңдаумен байланысты</p> <p>— қарсыластың шабуыл әрекеттерінің уақыты мен сипатын болжау ықтималдығын азайту үшін алдамшы қозғалыстар мен басқа да тактика элементтерін қолданады - 1 ұпай;</p> <p>— әдейі және "импровизацияланған" қайталанатын және қарсы шабуылдарды қолданса – 1 ұпай;</p> <p>— уақыт тапшылығы ауыр жағдайларды пайдаланады – 1 ұпай;</p> <p>— шабуыл әрекеттерін орындау үшін қарсыласта өзінің ойын қашықтығы туралы қате түсініктер туғызса – 1 ұпай.</p> <p>Қорғау іс-шаралары,</p> <p>— дайындық әрекеттерін рефлексивті талдау негізінде қарсыластың алдағы әрекетін болжай алады – 1 ұпай;</p> <p>— "қарсылас үшін ойлай алады" - 1 ұпай;</p> <p>— басым қасақана және экспромттық сипаттағы әрекеттерді қолданады – 1 ұпай;</p> <p>— "логикалық" және "логикалық емес" ойын шешімдерін ауыстырады, ең ықтимал тактикалық ойын схемаларын қолданады – 1 ұпай.</p> <p>Қарсыластардың ойын әрекетін болжау және болжау</p> |             |



|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                             |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>Танымдық процестер (ойлау және зейін)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қолданылғанын түсіндіре алады) – 2 ұпай</li> <li>- болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қолданылғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай</li> <li>- өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл</li> </ul> <p>Сіздің командаңыздың ойыншыларының ойын әрекеттерін болжау және болжау</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- болжамдардың жоғары дәлдігі (70%-дан астам жағдайда себебін түсіндіре алады</li> </ul> <p>Белгілі бір тактика ұстанды) – 2 ұпай</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- болжамдардың ситуациялық сипаты (40-70% жағдайда белгілі бір тактиканың не үшін қабылданғанын түсіндіре алады) – 1 ұпай</li> <li>- өте төмен (30%-дан аз жағдайда) – 0 балл</li> </ul> <p>Ойынның презентациясы, қиял және ойлау процестері, күрделі және стереотиптік емес әрекеттер мен тактикалық комбинацияларды құру шығармашылығы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары, тиімді – 2 балл;</li> <li>- жағдаяттық, мезгіл-мезгіл – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай.</li> </ul> <p>Ойын барысында жаттықтырушының нұсқауына реакция:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватты – 2 ұпай;</li> <li>- дәлелдейді, бірақ ішінара қабылдайды – 1 ұпай;</li> <li>- агрессивті қабылдамау немесе жоқ – 0 балл;</li> </ul> <p>Ойын барысында назар аударыңыз :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай;</li> <li>- тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай</li> </ul> <p>Критическая рефлексивная оценка своих игровых действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қазіргі – 1 ұпай</li> </ul> | <p>Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 16 ұпай</p> |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай.</li> </ul> <p>Жағдайлардың өзгеруіне реакция жылдамдығы, ойынның сәтті сәттерін жүзеге асыру қабілеті:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары, адекватты – 2 ұпай</li> <li>- тым жоғары – 1 ұпай</li> <li>- төмен – 0 ұпай</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |
| Эмоционалды-еріктік процестер | <p>Ойын сәттерін "ұшып" енгізу мүмкіндігі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай</li> <li>- ситуациялық – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай.</li> </ul> <p>Өзін-өзі реттеуді дамыту (көңіл-күйді қалыптастыру, күштерді шоғырландыру, эмоциялар мен сананы басқару, ішкі ынталандыру және релаксация):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 3 ұпай;</li> <li>- команданың ойынға деген көңіл-күйіне байланысты – 2 ұпай</li> <li>- көңіл күйіңізге байланысты – 1 ұпай</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- барлық ойындарда үнемі көрінетін – 2 ұпай;</li> <li>- барлық ойындарда мерзімді түрде көрініс тапты – 1 ұпай;</li> <li>- көрсетілмеген – 0 балл</li> </ul> <p>Спорттық мотивация, кәсіби қызмет түрі ретінде хоккейге қызығушылық:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты – 2 ұпай;</li> <li>- ауытқымалы – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> <p>Ойынға қатыстыру (жарыс әрекеттеріне жоғары қызығушылық, толқу)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты – 2 ұпай;</li> <li>- ауытқымалы – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> | Бәсекелестік қызметте бағаланады; барлығы максимум 11 ұпай |
|                               | <p>Сіздің ойын рөліңіздегі әрекеттердің тиімділігі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай;</li> <li>- ситуациялық – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |

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<br>- достық - 2 ұпай<br>Немқұрайлылық – 1 ұпай<br>- агрессивті – 0 ұпай<br>Ойыннан тыс жанкүйерлермен қарым-қатынас<br>- достық - 2 ұпай<br>- немқұрайлылық – 1 ұпай<br>- 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<br>46                                      |
| Гимнастикалық орындықта тұрып алғайылу, қараңыз | 5<br>4<br>3 | +13<br>+8<br>+6                               | +13<br>+8<br>+6                               | +13<br>+8<br>+6                               | +13<br>+8<br>+6                               | +13<br>+8<br>+6                               | +13<br>+8<br>+6                               |
| Толық еңкею күйінде позаны ұстаңыз, сек.        | 5<br>4<br>3 | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз | 20 және одан да көп<br>20-дан аз<br>15-тен аз |
| Жолақтағы тартылулар (рет саны)                 | 5<br>4<br>3 | -                                             | -                                             | -                                             | 16<br>14<br>13                                | 16<br>15<br>13                                | 16<br>15<br>13                                |
| Кешенді ептілік тесті, сек.                     | 5<br>4<br>3 | -                                             | -                                             | -                                             | 15,8<br>16,8<br>17,3                          | 15,3<br>16,4<br>16,9                          | 15,2<br>16,2<br>16,7                          |
| Орыннан үш қарғып секіру, метр                  | 5<br>4<br>3 | -                                             | -                                             | -                                             | 693<br>680<br>668                             | 693<br>680<br>668                             | 693<br>680<br>668                             |
| Купер сынағы, м.                                | 5<br>4<br>3 | 2100<br>2000<br>1990                          | 2100<br>2000<br>1990                          | 2300<br>2100-2300<br>1800-2099                | 2800<br>2500-2800<br>2300-2499                | 2800<br>2500-2800<br>2300-2499                | 3000<br>2700-3000<br>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 | 12,52  | 11,08  | 11,01  | 11,52  | 10,08  | 10,01  |
|                                              | 4 | 14,25  | 13,22  | 12,97  | 14,25  | 11,22  | 11,97  |
|                                              | 3 | 15,0   | 14,38  | 14,4   | 15,00  | 12,381 | 12,4   |
| Шайбамен дриблингпен "конверт", сек.         | 5 | 11,12  | 12,74  | 12,42  | 12,12  | 11,04  | 11,21  |
|                                              | 4 | 14,721 | 14,36  | 13,5   | 14,72  | 12,36  | 12,25  |
|                                              | 3 | 15,927 | 14,85  | 14,98  | 15,92  | 13,58  | 13,43  |
| Конькиде 6х9 м, сек.                         | 5 | 17,5   | 17,5   | 17,5   | 16,5   | 16,5   | 16,5   |
|                                              | 4 | 17,9   | 17,9   | 17,9   | 17,0   | 17,0   | 17,0   |
|                                              | 3 | 18,5   | 18,5   | 18,5   | 17,4   | 17,4   | 17,4   |
| Шайбасыз 45 метр реакция сынағы, сек.        | 5 | 9,05   | 9,0    | 9,0    | 8,50   | 8,44   | 8,22   |
|                                              | 4 | 9,23   | 9,66   | 9,6    | 9,23   | 9,18   | 9,0    |
|                                              | 3 | 10,33  | 10,13  | 10,1   | 10,33  | 9,39   | 9,20   |
| Шайбамен 45 метр реакция сынағы, сек.        | 5 | 9,81   | 9,73   | 9,53   | 9,41   | 9,34   | 9,18   |
|                                              | 4 | 10,0   | 10,0   | 10,0   | 9,74   | 9,7    | 9,65   |
|                                              | 3 | 11,94  | 11,16  | 11,01  | 10,94  | 10,62  | 10,01  |
| Берілген мақсат нүктесіне лақтыру дәлдігі, % | 5 | 80-100 | 80-100 | 80-100 | 80-100 | 80-100 | 80-100 |
|                                              | 4 | 60-80  | 60-80  | 60-80  | 60-80  | 60-80  | 60-80  |
|                                              | 3 | 40-60  | 40-60  | 40-60  | 40-60  | 40-60  | 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<br>Жүзеге асыру |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| спортты жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтарына. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
| "хоккейшінің қонуы"                                      | <p>– 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</p> <p>- қону дұрыс, бірақ аяқтар қажеттіден көп немесе аз бүгілген. 8-10 метрге сырғанау.</p> <p>- бірдей кателер, бірақ 5-6 метр сырғанау.</p> | 5<br>4<br>3             |
|                                                          | – қону дұрыс, тірек аяғы барлық буындарда жеткілікті түрде бүгілген, денесі мен қолдары тартылмаған, коньки "қағып                                                                                                                                                                                                                                  |                         |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Бір аяқпен тепе-теңдік                                                   | <p>кетпеген" - конькидің бүкіл жазықтығымен сырғанады. 10-12 метрге сырғу.</p> <p>– 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.</p> <p>– аяқ жартылай түзетілген, қолдар мен дене өте керілген, қолдармен тепе-теңдік сақтайды, коньки "кұлады". 2-4 метрге сырғытыңыз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5<br>4<br>3 |
| Жалпы ауырлық орталығының (gsg) бір аяқтан екінші аяққа ауысуы ("сорғы") | <p>– 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.</p> <p>– 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.</p> <p>- жоғары поза, сг проекциясы "конькиде анықталмаған" немесе қолмен көмектеседі. 15–20 м коньки, тірек коньки "еңкейтілген".</p> | 5<br>4<br>3 |

### Тактикалық дайындықты бағалау критерийлері (СЖ және ЖСШ топтары үшін)

| Тактикалық әрекет | Оценка                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Форвардтар                                                                                                                             | Қорғаушылар                                                                                                                              |
| Жеке тактика      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| "1x1"             | <p>6 шабуылда соғылған голдар саны:</p> <p>"5" - 4 гол</p> <p>"4" - 3 гол</p> <p>"3" - 2 гол</p> <p>"2" - 1 гол</p> <p>"0" - 0 гол</p> | <p>6 шабуылда жіберілген голдар саны:</p> <p>"5" - 0 гол</p> <p>"4" - 1 гол</p> <p>"3" - 2 гол</p> <p>"2" - 3 гол</p> <p>"1" - 4 гол</p> |
| Топтық тактика    |                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |

|       |                                                                                                             |                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "2x1" | 6 шабуылда соғылған голдар саны:<br>"5" - 4 гол<br>"4" - 3 гол<br>"3" – 2 гол<br>"2" - 1 гол<br>"0" - 0 гол | 6 шабуылда жіберілген голдар саны:<br>"5" - 0 гол<br>"4" - 1 гол<br>"3" – 2 гол<br>"2" - 3 гол<br>"1" - 4 гол |
| "3x2" | 6 шабуылда соғылған голдар саны:<br>"5" - 4 гол<br>"4" - 3 гол<br>"3" - 2 гол<br>"2" - 1 гол<br>"0" - 0 гол | 6 шабуылда жіберілген голдар саны:<br>"5" - 0 гол<br>"4" - 1 гол<br>"3" - 2 гол<br>"2" - 3 гол<br>"1" - 4 гол |

### Оқу топтарындағы студенттерге арналған психологиялық дайындауды бақылау стандарттары

| Техниканың атауы                                      | Бағалау критерийлері, ұпайлары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ескертпелер |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| спортты жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтары |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|                                                       | <p>Ойын рөліне байланысты стратегиялық ойын ойлауы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қалыптасқан, ойын бойы белсенді қолданылған – 2 ұпай</li> <li>- қалыптасуда, жарылыста қолданылады, тұрақсыз, - 1 ұпай</li> <li>- қалыптаспаған – 0 ұпай</li> </ul> <p>Ойын рөліне байланысты операциялық ойлау:</p> <p>Шабуыл жасау сәтін таңдаумен байланысты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— қарсыластың шабуыл әрекеттерінің уақыты мен сипатын болжау ықтималдығын азайту үшін алдамшы қозғалыстар мен басқа да тактика элементтерін қолданады - 1 ұпай;</li> <li>— әдейі және "импровизацияланған" қайталанатын және қарсы шабуылдарды қолданады - 1 ұпай;</li> <li>— уақыт тапшылығы ауыр жағдайларды пайдаланады – 1 ұпай;</li> <li>— шабуыл әрекеттерін орындау үшін қарсыласта өзінің ойын қашықтығы туралы қате ойлар туғызса – 1 ұпай.</li> </ul> <p>Қорғаныстағы белсенділік,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— дайындық әрекеттерін рефлексивті талдау негізінде қарсыластың болашақ әрекетін болжауды біледі – 1 ұпай;</li> </ul> |             |



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;

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- агрессивті қабылдамау немесе жоқ – 0 балл;</li></ul> <p>Ойын барысында назар аударыңыз :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- тұрақты, тез ауысады – 1 ұпай;</li><li>- тұрақсыз, қиын қосқыштар – 0 ұпай</li></ul> <p>Өзінің ойын әрекетін сыни рефлексивті бағалау:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- қазіргі – 1 ұпай</li><li>- жоқ (менен басқаның бәрі кінәлі) – 0 ұпай.</li></ul> <p>Жағдайлардың өзгеруіне реакция жылдамдығы, ойынның сәтті сәттерін жүзеге асыру қабілеті:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- жоғары, адекватты – 2 ұпай</li><li>- тым жоғары – 1 ұпай</li><li>- төмен – 0 ұпай</li></ul> | Ойын әрекетінде бағаланады; барлығы максимум 18 ұпай |
|  | <p>Хоккейдегі спорттық мансабына көзқарас:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- тұрақты, оң – 2 балл</li><li>- тұрақсыз, екіұшты – 1 ұпай</li><li>- немқұрайлы, теріс – 0 ұпай</li></ul> <p>Ойын сәттерін "ұшып" енгізу мүмкіндігі:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- жоғары – 2 ұпай</li><li>- ситуациялық – 1 ұпай;</li><li>- төмен – 0 ұпай.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <p>Эмоционалды-еріктік процестер</p> | <p>Өзін-өзі реттеуді дамыту (көңіл-күйді орнату, күштердің шоғырлануы, эмоциялар мен сананы басқару, ішкі ынталандыру және релаксация):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 3 ұпай;</li> <li>- команданың ойынға деген көңіл-күйіне байланысты – 2 ұпай</li> <li>- өз көңіл-күйіңізге байланысты – 1 ұпай</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Ерік күші (қайсарлық, шешімділік, батылдық):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- барлық ойындарда үнемі көрінетін – 2 ұпай;</li> <li>- барлық ойындарда мерзімді түрде көрініс тапты – 1 ұпай;</li> <li>- көрсетілмеген – 0 балл</li> </ul> <p>Спорттық мотивация, кәсіби қызмет түрі ретінде хоккейге қызығушылық:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты – 2 ұпай;</li> <li>- ауытқымалы – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> <p>Ойынға қатыстыру (жарыс әрекеттеріне жоғары қызығушылық, толқу)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты – 2 ұпай;</li> <li>- ауытқымалы – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> <p>Клубқа, командаға берілгендік</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тұрақты, жоғары – 2 ұпай</li> <li>- тұрақсыз, ситуациялық – 1 ұпай</li> <li>- жоқ – 0 ұпай</li> </ul> | <p>Оқу және бәсекелестік қызметте</p> |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | бағаланады; жалпы максимум 15 ұпай                          |
| Мінез-құлық көріністері | <p>Сіздің ойын рөліңіздегі әрекеттердің тиімділігі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай;</li> <li>- ситуациялық – 1 ұпай;</li> <li>- төмен – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Топтық жұмыс, ойын барысында басқа ойыншылармен әрекеттесу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тиімді – 1 ұпай;</li> <li>- тиімсіз (пассивті немесе тым агрессивті) – 0 ұпай;</li> </ul> <p>Құрбылар тобындағы көшбасшылық позиция:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- өрнектелген – 2 ұпай;</li> <li>- мерзімді түрде – 1 ұпай;</li> <li>- жоқ – 0 балл;</li> </ul> <p>Жаттығу режимін сақтау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жоғары – 2 ұпай;</li> <li>- кездейсоқ бұзушылықтар – 1 балл;</li> <li>- тұрақты бұзушылықтар – 0 балл.</li> </ul> <p>Жаттықтырушының күшті және әлсіз жақтары туралы кері байланысы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мінез-құлқын өзгерте отырып, адекватты қабылдайды – 2 ұпай</li> <li>- қабылдайды, ренжітеді немесе сөйлейді – 1 ұпай;</li> <li>- қабылдамайды – 0 ұпай.</li> </ul> <p>Жаттықтырушы талаптарын орындау, команда ережелерін сақтау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- саналы – 2 ұпай</li> <li>- автоматты – 1 ұпай</li> <li>- диверсия және қарсылық арқылы – 0 ұпай.</li> </ul> <p>Агрессивтілік, қатаңдық, қарсыласуға дайын болу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тиімді, ереже бойынша – 2 ұпай</li> <li>- тиімді, ережені бұзумен – 1 ұпай</li> <li>- орынсыз, тиімсіз – 0 ұпай</li> </ul> <p>Қарсыласпен күреседі</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактикалық (сырғанау, қарсыласты қорғау, түйреу және т.б.) – 1 ұпай</li> <li>- эмоционалды күйзеліс – 0 ұпай</li> </ul> <p>Азшылықта ойнағанда</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- көңіл-күй мен іс-әрекеттің тиімділігін сақтайды – 2 ұпай</li> </ul> | Бәсекелестік қызметте бағаланады ; барлығы максимум 21 ұпай |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>- қобалжиды, жиі қателеседі – 1 ұпай</p> <p>- адаса, ойынды "тазалайды" – 0 ұпай</p> <p>Төрешілердің бағасына реакция</p> <p>- адекватты, өз іс-әрекетін реттейді – 1 ұпай</p> <p>- адекватты емес (дәлелдейді, дөрекі) – 0 ұпай</p> <p>Ойыннан тыс қарсыластармен қарым-қатынас</p> <p>- достық - 2 ұпай</p> <p>- немқұрайлылық – 1 ұпай</p> <p>- агрессивті – 0 ұпай</p> <p>Ойыннан тыс жанкүйерлермен қарым-қатынас</p> <p>- достық - 2 ұпай</p> <p>- немқұрайлылық – 1 ұпай</p> <p>- агрессивті – 0 ұпай</p> <p>Қоғамда өзіңізді хоккейші ретінде көрсетіңіз</p> <p>- белсенді – 2 ұпай</p> <p>- ситуациялық – 1 ұпай</p> <p>- жоқ – 0 ұпай</p> <p>Хоккейдің спорт түрі ретіндегі әлеуметтік оң имиджін сақтау</p> <p>- белсенді – 2 ұпай</p> <p>- ситуациялық – 1 ұпай</p> <p>- жоқ – 0 ұпай</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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<br>қабығ<br>ы                                                                                |                 |      |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 28 | Ойын<br>шыла<br>рдың<br>коньк<br>илері (п<br>ыша<br>қтары<br>бар)                                | жұп (2<br>дана) | Адам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 29 | Ойын<br>шыны<br>ң<br>скейт<br>пыша<br>қтары                                                      | жұп (2<br>дана) | Адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 30 | Ойын<br>шыла<br>рдың<br>коньк<br>имен<br>сырға<br>нау<br>кубок<br>тары (п<br>ласт<br>икалы<br>қ) | жұп (2<br>дана) | Адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 31 | Ойын<br>шыны<br>ң<br>сөмке<br>сі (нәрсе<br>хокке<br>й<br>сөмке<br>сі)                            | нәрсе           | Адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 32 | Дене<br>костю<br>мі                                                                              | орнат<br>у      | Адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 33 | Хокке<br>й<br>шұлы<br>қтары                                                                      | жұп (2<br>дана) | Адам | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 | - | - |
| 34 | Хокке<br>й<br>сандар<br>ы                                                                        | жұп (2<br>дана) | Адам | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 | 1 | - | - |
| 35 | Эмбле<br>ма-лог<br>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 |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                                                                                                                                                                                                              |                            |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>С п о р т</p> <p>федерациялары,</p> <p>әскери-қолданбалы</p> <p>ж ә н е</p> <p>қызметтік-қолданба</p> <p>лы спорт түрлері</p> <p>бойынша жарыстар</p> <p>ұйымдастыратын</p> <p>ұйымдар, дене</p> <p>шынықтыру мен</p> <p>спортты дамытуды</p> <p>жүзеге асыратын</p> <p>ведомстволық спорт</p> <p>қоғамдары мен</p> <p>қоғамдық</p> <p>бірлестіктер, дене</p> <p>шынықтыру</p> <p>орталықтары</p> | 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<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 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<br>республикалық<br>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;<br>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)<br>1000 м (10-11 жас)<br>2000 м (12-13 жас)<br>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)                                                          | 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 | Тұрғыда тартылу (рет саны)<br>9-10 жас (төмен тұрғыда 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 бұгу 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 | О н 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 | 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 (9жас) |                  |       |        |           |           |          |          |                    |
|                                                                           | 1000 м (10-11 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              |
|                                                                           | 2000 м (12-13 жас) | 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              |
| 4                                                                         | 3000 м (14-15 жас) | 1                | 3,10  | 5,30   | 5,10      | 10,40     | 10,20    | 9,50     | 13,20              |
|                                                                           | 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<br>1                | 130<br>125                | 135<br>130                 | 140<br>135                                | 150<br>140                                | 155<br>145                                | 170<br>160                                | 175<br>165                                |
| 5 | Жатып қолды бүгу және жазу                                                     | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 12<br>10<br>8<br>7<br>6   | 14<br>12<br>10<br>8<br>7   | 18<br>17<br>16<br>15<br>14                | 20<br>18<br>17<br>16<br>15                | 25<br>24<br>23<br>22<br>20                | 30<br>29<br>28<br>27<br>26                | 35<br>34<br>33<br>32<br>31                |
| 6 | Он секіру                                                                      | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |                           |                            | 18,00<br>17,00<br>16,00<br>15,00<br>14,00 | 19,00<br>18,00<br>17,00<br>16,00<br>15,00 | 20,00<br>19,00<br>18,00<br>17,00<br>16,00 | 21,00<br>20,00<br>19,00<br>18,00<br>17,00 | 22,00<br>21,00<br>20,00<br>19,00<br>18,00 |
| 7 | Дене тұлғасын көтеру (іш бүлшыке ттеріне арналған жаттығулар) 30 секунд ішінде | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 16<br>14<br>12<br>10<br>8 | 18<br>16<br>14<br>12<br>10 | 20<br>18<br>16<br>14<br>12                | 24<br>22<br>20<br>18<br>16                | 26<br>24<br>22<br>20<br>18                | 28<br>26<br>24<br>22<br>20                | 30<br>28<br>26<br>24<br>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<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                            |                           | Арнайы оқу-жаттығу жиындары |                          |  |
|  |                                                                 | Халықаралық<br>жарыстардың | Қазақстан<br>Республикасы |                             | Медициналық<br>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,<br>спорт<br>секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                        | ЖСШТ                  | 5                                                | 5 | 1 | 0 | 5 | 5 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Клубтар/<br>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<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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 | і 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                   | <p>Шаңғы қоссайысында спортшыға қажетті қозғалыс дағдылары мен дағдыларының қорымен айналысатындарды қалыптастыру.</p> <p>Икемділікті, үйлестіру қабілеттерін, күшке төзімділікті дамытуға бағытталған жалпы даму және гимнастикалық жаттығулар кешендері.</p> <p>Ептілікті, жылдамдықты, төзімділікті дамытуға бағытталған спорттық және ашық ойындар.</p> <p>Жылдамдық пен жылдамдықты дамытуға бағытталған эстафеталар мен секіру жаттығулары.</p> <p>Төзімділікті дамытуға бағытталған циклдік жаттығулар.</p> |
| Техникалық-тактикалық                    | 50                   | <p>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.</p> <p>Қарапайым комбинациялар, қарапайым техника.</p>                                                                                                                                  |
| Теориялық,<br>Психологиялық              | 5                    | <p>Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Қауіпсіздік техникасы.</p> <p>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.</p>                                                                                                                |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе      | -                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Барлығы                                  | 100 %                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



| Дайындық түрі         | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық             | 40                   | <p>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.</p> <p>Аяқ пен иық белдеуі бұлшықеттерінің күш төзімділігін дамытуға арналған шаңғы және шаңғы роликтеріндегі арнайы жаттығулар кешендері.</p> |
| Техникалық-тактикалық | 55                   | <p>Негізгі элементтердің техникасын бекіту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаңғы қоссайысы техникасының негіздерімен танысу;</li> <li>- шаңғы және шаңғы жарысы техникасының жекелеген элементтерін оқыту;</li> <li>- жалпы секіру техникасын үйрету .</li> </ul> <p>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.</p>                                                                                                                                     |
|                       |                      | <p>Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Қауіпсіздік техникасы.</p> <p>Спорттық режимді (оқу-жаттығу процесінің ұзақтығын, ұйқы, тынығу кезеңдерін, жаттығудан кейінгі қалпына келтіру іс-шараларын, оңтайлы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық,<br>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.<br>Рационалды уақыт, кеңістіктік және динамикалық қалыптастыру<br>Қозғалыс құрылымдары бастапқы дайындық топтарында бұрын өткен материалды қайталау.<br>Шаңғы тебу техникасын жетілдіру. |
|                                     |                      | Спортшылардың моральдық және еріктік қасиеттерін дамыту мен жетілдірудің негізгі әдістері. Жаттығу процесінде және                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық,<br>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.<br>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,<br>Психологиялық         | 10                   | Қазақстанда және әлемде шаңғы қосайысы дамуының негізгі үрдістері. Спорттағы сырқаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу.<br>Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі. Қауіпсіздік техникасы.<br>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.<br>- секірудің жеке элементтерін жетілдіру;<br>- жалпы секіру техникасын жетілдіру;<br>- конькимен сырғанау техникасын жетілдіру.                                                                                                                                                                                                |
|                                     |                       | Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Спортшылардың моральдық және еріктік қасиеттерін дамыту мен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық,<br>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.<br>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,<br>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,<br>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                   | <p>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.</p> |
| Теориялық, Психологиялық                    | 11                   | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе         | 1                    | <p>Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші судья, хатшы, бас судья ретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Барлығы                                     | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Дайындық түрі                               | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Физикалық                                   | 22                   | <p>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</p>                                                                                                                                                                                          |



|                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |       | 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    | <p>-спортшылардың жеке ерекшеліктерін және шаңғышы-қос жекпе-жектің бәсекеге қабілеттілігіне тән барлық жағдайларды ескере отырып, техникалық шеберлікті жетілдіру;</p> <p>- қозғалыс және вегетативтік функциялардың барынша бірізділігін қамтамасыз ету, шаңғы жарысы процесінде функционалдық әлеуетті (күш, жылдамдық, энергетикалық және т. б.) барынша іске асыру қабілетін жетілдіру;</p> <p>- шаңғы жарысы процесінде спортшы денесінің сыртқы жағдайлары мен әртүрлі функционалдық жағдайлары өзгерген кезде техникалық элементтердің барлық арсеналын тиімді қолдану.</p> |
| 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                   | <p>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.</p> <p>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).</p> |
| Техникалық-тактикалық | 66                   | <p>Техника мен тактиканың оңтайлы арақатынасы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спортшылардың жеке ерекшеліктерін және шаңғышы-қос жекпе-жектің бәсекеге қабілеттілігіне тән барлық жағдайларды ескере отырып, техникалық шеберлікті жетілдіру;</li> <li>- қозғалыс және вегетативтік функциялардың барынша бірізділігін қамтамасыз ету, шаңғы жарысы процесінде функционалдық әлеуетті (күш, жылдамдық, энергетикалық және т. б.) барынша іске асыру қабілетін жетілдіру;</li> <li>- шаңғы жарысы процесінде спортшы денесінің сыртқы жағдайлары мен әртүрлі функционалдық жағдайлары өзгерген кезде техникалық элементтердің барлық арсеналын тиімді қолдану.</li> </ul>                            |
|                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық,<br>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  |
| Гимнастика<br>л ы қ<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>күйде<br>еденге<br>сүйеніп<br>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<br>жүгіріс<br>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<br>2           | 729-690<br>689-650          | 839-800<br>799-760           | 889-840<br>839-790            | 729-690<br>689-650          | 839-800<br>799-760           | 889-840<br>839-790            |
| 3 метрлік аймақта қозғалыс | 5<br>4<br>3<br>2 | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8 | 15<br>14-13<br>12-11<br>10-9 | 16<br>15-14<br>13-12<br>11-10 | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8 | 15<br>14-13<br>12-11<br>10-9 | 16<br>15-14<br>13-12<br>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<br>4<br>3<br>2 | 5,6<br>5,7-5,8<br>5,9-6,0<br>6,1-6,2     | 5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-5,9<br>6,0-6,1       | 5,4<br>5,3-5,6<br>5,7-5,8<br>5,9-6,0        | 5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-5,9        |
| Гимнастикалық орындық арқылы бүйірден секіру 30 с | 5<br>4<br>3<br>2 | 33<br>32-31<br>30-28<br>27-26            | 38<br>37-36<br>35-33<br>32-31              | 43<br>42-41<br>40-38<br>37-36               | 48<br>47-46<br>45-43<br>42-40               |
| Орнынан ұзындыққа секіру                          | 5<br>4<br>3<br>2 | 150<br>149-145<br>144-140<br>139-135     | 160<br>159-155<br>154-150<br>149-145       | 170<br>169-165<br>164-160<br>159-155        | 180<br>179-175<br>174-170<br>169-165        |
| Еңкейген күйде еденге сүйеніп жатып тұру          | 5<br>4<br>3<br>2 | 11<br>10-9<br>8-7<br>6-5                 | 12<br>11-10<br>9-8<br>7-6                  | 13<br>12-11<br>10-9<br>8-7                  | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8                 |
| Қайтармалы жүгіріс 3X10 м                         | 5<br>4<br>3<br>2 | 8,3<br>8,4-9,0<br>9,1-9,9<br>10,0-11,0   | 8,0<br>8,1-8,7<br>8,8-9,9<br>10,0-10,5     | 7,9<br>8,0-8,5<br>8,6-9,3<br>9,4-9,7        | 7,8<br>7,9-8,2<br>8,3-9,2<br>9,3-9,6        |
| Үздіксіз жүгіру 5 мин                             | 5<br>4<br>3<br>2 | 1150<br>1149-1070<br>1069-980<br>979-920 | 1220<br>1219-1180<br>1179-1080<br>1079-980 | 1320<br>1319-1220<br>1219-1120<br>1119-1019 | 1400<br>1399-1300<br>1299-1200<br>1199-1000 |
| 3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)            | 5<br>4<br>3<br>2 | 17<br>16-15<br>14-13<br>12-11            | 19<br>18-17<br>16-15<br>14-13              | 21<br>20-19<br>18-17<br>16-15               | 22<br>21-20<br>19-18<br>17-16               |

(жасөспірімдер, 10-13 жас)

| Жаттығу түрі          | баға, балл       | 10 жас                               | 11 жас                               | 12 жас                               | 13 жас                               |
|-----------------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Жүгіру 30 метр        | 5<br>4<br>3<br>2 | 5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-6,0 | 5,1<br>5,2-5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,8 | 5,0<br>5,1-5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7 | 4,8<br>4,9-5,0<br>5,1-5,2<br>5,3-5,4 |
| Гимнастикалық орындық | 5<br>4           | 34<br>33-32                          | 40<br>39-38                          | 45<br>44-43                          | 50<br>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<br>5 мин                     | 3 | 1359-1260 | 1399-1300 | 1449-1380 | 1439-1370 |
|                                              | 2 | 1259-1160 | 1299-1200 | 1379-1300 | 1369-1290 |
| 3 метрлік<br>аймақта қозғалу<br>(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)**

| Жаттығу түрі                                                  | баға, балл | 14 жас    | 15 жас    | 16 жас    | 17-18 жас |
|---------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1                                                             | 2          | 3         | 4         | 5         | 6         |
| Жүгіру 30 метр                                                | 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<br>орындық<br>арқылы<br>бүйірден секіру<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>ілулі тарту                                     | 5          | 6         | 7         | 8         | 10        |
|                                                               | 4          | 5         | 6         | 7         | 9         |
|                                                               | 3          | 4         | 5         | 6         | 8         |
|                                                               | 2          | 3         | 4         | 5         | 7         |
| Қайтармалы<br>жүгіріс 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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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**

| Техникалық қабылдау атауы               | Сериядағы соққылар саны | Орындалуын бағалау |
|-----------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы |                         |                    |
| Оң жақта диагональ бойынша<br>орау      | 30 және одан да көп     | 5                  |
|                                         | 29-20                   | 4                  |
|                                         | 19-дан аз               | 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<br>ойын алаңының аймағы - қайта айналдыру                                 | 15                  | 5 |
|                                                                                                                    | 14-12               | 4 |
|                                                                                                                    | 11-8                | 3 |
| Ортаңғы және алыстан сол жақтан топ-спин<br>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 мүкәмәліммен қамтамасыз ету**

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

| №               | Ата уы                   | Өлшем бірлігі (бір дана, жұп (2 дана), жиынтық, жән е т.б.) | Қамтамасыз ету бірі (бірлігі) | Қамтамасыз ету нормалары мен нормативтері |             |                         |                    |                         |                        |                         |      |                                    |      |  |  |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------|------------------------------------|------|--|--|
|                 |                          |                                                             | Даярлық кезеңдері бойынша     |                                           |             |                         |                    |                         |                        |                         |      | Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы |      |  |  |
|                 |                          |                                                             | Алғашқы даярлау               |                                           | Оқу-жаттығу |                         | Спорттық жетілдіру |                         | Жоғары спорт шеберлігі |                         |      |                                    |      |  |  |
|                 |                          |                                                             | Сан                           | Пайдалану мерзімі (жыл)                   | Саны        | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саны               | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саны                   | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саны | Пайдалану мерзімі (жыл)            |      |  |  |
| шаңғы қоссайысы |                          |                                                             |                               |                                           |             |                         |                    |                         |                        |                         |      |                                    |      |  |  |
| 1               | Ішкі м (қысқы)           | жиынтық                                                     | ад а м                        | 2 жинақ                                   | 6 ай        | 2 жиынтық               | 6 ай               | 2 жиынтық               | 6 ай                   | 2 жиынтық               | 6 ай | 2 жиынтық                          | 6 ай |  |  |
| 2               | Ішкі м (жазғы)           | жиынтық                                                     | ад а м                        | 2 жинақ                                   | 6 ай        | 2 жиынтық               | 6 ай               | 2 жиынтық               | 6 ай                   | 2 жиынтық               | 6 ай | 2 жиынтық                          | 6 ай |  |  |
| 3               | Термиялық ішкі м (қысқы) | жиынтық                                                     | ад а м                        | 2 жинақ                                   | 6 ай        | 2 жиынтық               | 6 ай               | 2 жиынтық               | 6 ай                   | 2 жиынтық               | 6 ай | 2 жиынтық                          | 6 ай |  |  |
| 4               | Термиялық ішкі м (жазғы) | жиынтық                                                     | ад а м                        | 2 жинақ                                   | 6 ай        | 2 жиынтық               | 6 ай               | 2 жиынтық               | 6 ай                   | 2 жиынтық               | 6 ай | 2 жиынтық                          | 6 ай |  |  |

|    |                                             |          |          |               |      |        |      |        |      |        |      |        |      |  |
|----|---------------------------------------------|----------|----------|---------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--|
| 5  | Май<br>ка (жеңсіз)                          | дан<br>а | ада<br>м | 2<br>дан<br>а | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай |  |
| 6  | Май<br>ка (ұзын<br>жеңді)                   | дан<br>а | ада<br>м | 2<br>дан<br>а | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай |  |
| 7  | Фут<br>бол<br>ка (жазғы)                    | дан<br>а | ада<br>м | 2<br>дан<br>а | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай |  |
| 8  | Фут<br>бол<br>ка (қысқы<br>"сүңгіуір"<br>)  | дан<br>а | ада<br>м | 2<br>дан<br>а | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай |  |
| 9  | Шұ<br>лық<br>тар<br>(жазғы)                 | жұп      | ада<br>м | 6<br>жұп      | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай |  |
| 10 | Шұ<br>лық<br>тар<br>(қысқы)                 | жұп      | ада<br>м | 6<br>жұп      | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай | 6 жұп  | 6 ай |  |
| 11 | Спор<br>ттық<br>шор<br>ты<br>(ішкі<br>ммен) | дан<br>а | ада<br>м | 2<br>дан<br>а | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай | 2 дана | 6 ай |  |
| 12 | Спор<br>ттық<br>ішкі<br>м<br>(ішкі)         | дан<br>а | ада<br>м | 2<br>дан<br>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 | —      | —     |  |



|    |                                                 |       |      |        |                 |                 |                 |
|----|-------------------------------------------------|-------|------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 40 | Секіру комбинезонына арналған киім (жазғы)      | дан а | адам | 2 дана | 1 жыл<br>2 дана | 1 жыл<br>2 дана | 1 жыл<br>2 дана |
| 41 | Секіру комбинезонына арналған ішкі киім (қысқы) | дан а | адам | 2 дана | 1 жыл<br>2 дана | 1 жыл<br>2 дана | 1 жыл<br>2 дана |
| 42 | Секіру комбинезоны (кыс, жаз, жатығу, жарыс)    | дан а | адам | 6 дана | 1 жыл<br>6 дана | 1 жыл<br>6 дана | 1 жыл<br>6 дана |
| 43 | Дұлыға секіруге қорғаныс (қыс, жаз)             | дан а | адам | 2 дана | 1 жыл<br>2 дана | 1 жыл<br>2 дана | 1 жыл<br>2 дана |
|    | Аустырылатын                                    |       |      |        |                 |                 |                 |

[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<br>ның<br>тот<br>ығу<br>ын<br>өлш<br>еуге<br>арн<br>алға<br>н<br>аспа<br>п (<br>лакт<br>оме<br>тр) | жиы<br>нты<br>қ | топ | 1<br>жиы<br>нты<br>қ | 1<br>жыл | 1<br>жиынтық | 1<br>жыл | 2<br>жиынтық | 1<br>жыл | 2<br>жиынтық | 1<br>жыл | — | — |  |
| 69 | Қан<br>дағ<br>ы<br>қан<br>тты<br>өлш<br>еуге<br>арн<br>алға<br>н<br>құр<br>ал (<br>глю<br>ком<br>етр)  | жиы<br>нты<br>қ | топ | 1<br>жиы<br>нты<br>қ | 1<br>жыл | 1<br>жиынтық | 1<br>жыл | 2<br>жиынтық | 1<br>жыл | 2<br>жиынтық | 1<br>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             |                                                                                                                                                                                                                     |                     |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                     |                     |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>С п о р т</p> <p>федерациялары,</p> <p>әскери-қолданбалы</p> <p>ж ә н е</p> <p>қызметтік-қолданба</p> <p>лы спорт түрлері</p> <p>бойынша жарыстар</p> <p>ұйымдастыратын</p> <p>ұйымдар, дене</p> <p>шынықтыру мен</p> <p>спортты дамытуды</p> <p>жүзеге асыратын</p> <p>ведомстволық спорт</p> <p>қоғамдары мен</p> <p>қоғамдық</p> <p>бірлестіктер, дене</p> <p>шынықтыру</p> <p>орталықтары</p> | 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 |

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |    |    |                |                                                                        |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|----|----------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СЖО, оқу орталықтары, Дирекциялар немесе жергілікті СДД, ОРДО)     | ұлдар/16-19 жастағыларды қоса алғанда | 18 | 14 | 14 күнге дейін | тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес | ң күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігі анықтайды |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | 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 түрлерінен жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары |                                       |    |    |                |                                                                        |                                                                                    |

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және кері қайту жолының уақыты есепке алынбай белгіленеді.

### 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]

[illegible]

Әйелдер (жеке, жұптық, командалық жарыстар)

[illegible]

|              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| жарыста<br>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.<br>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.<br>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.<br>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<br>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.<br>Бастаптұнба қабілеттері (өз салмағын жеңу);<br>Бастапқыртыстық-күштік қабілеттер; Бастапқыртыстық қасиеттер (реакция жылдамдығы, адым жиілігі, қозғалыс жылдамдығының басталуы және жылдамдықты алу жылдамдығы);<br>Күйлестірушілік қабілеттер;<br>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<br>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.<br>Бастаптұнба қабілеттері (өз салмағын жеңу);<br>Бастапқыртыстық-күштік қабілеттер; Бастапқыртыстық қасиеттер (реакция жылдамдығы, адым жиілігі, қозғалыс жылдамдығының басталуы және жылдамдықты алу жылдамдығы);<br>Күйлестірушілік қабілеттер;<br>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.<br>Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі. Қауіпсіздік техникасы.<br>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<br>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.<br>Бастаптұнба қабілеттері (өз салмағын жеңу);<br>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.<br>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<br>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<br>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                 | <p>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.</p> <p>Трамплиннен секіру кезінде жылдамдық пен күш қасиеттерін және тез өзгеретін жағдайға жауап беру қабілетін дамыту өте маңызды.</p>                                                                                                                                                                        |
| Техникалық-тактикалық    | 64                 | <p>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.</p> <p>Қатысушылардың құқықтары мен міндеттері. Арнайы жабдыққа қойылатын талаптар. Өкілдер, жаттықтырушылар, команда капитандары.</p> <p>Жаттығу ережелері. Жеке және командалық нәтижелерді анықтау жарыстар. Жазбаларды тіркеу шарттары. Жарысқа арналған бөлме.</p> <p>Жабдықтар мен жабдықтар.</p> |
| Теориялық, психологиялық | 13                 | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                          |                    | <p>Кіші топтарда оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқаушылық және төрешілік<br>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<br>Тәжірибе | 1     | оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді меңгеруге көмектесу.<br>Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру.<br>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<br>құжатының<br>түрі<br>жаттығулар                                    | Бағасы,<br>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<br>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<br>л ы қ<br>орындық<br>арқылы 15<br>секундта<br>бүйірден<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>жатып<br>жатып<br>еденнен<br>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<br>жүгіру 3X10<br>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<br>жүгіру 5<br>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<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>құжатының түрі<br>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<br>орындық<br>арқылы 45<br>секундта<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>тартылу                                           | 5               | 6         | 7         | 8         | 10        |
|                                                                      | 4               | 5         | 6         | 7         | 9         |
|                                                                      | 3               | 4         | 5         | 6         | 8         |
|                                                                      | 2               | 3         | 4         | 5         | 7         |
| Шаттлдық<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>техникалық қабылдауды             | Сокқылар саны<br>серияда | Бағалау<br>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<br>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 мүкәмәлммен қамтамасыз ету**

Спорттық жабдықтар және мүкәмәлммен 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)<br>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<br>(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<br>юмі                                               | Жина<br>қ |      | 1<br>дана |      | 1<br>дана |      | 1<br>дана |      | 1<br>дана |      | 1<br>дана |      |  |
| 28 | Жыл<br>ы<br>кеуде<br>ше ( күз,<br>қыс)                    | дана      | адам | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай |  |
| 29 | Жыл<br>ы,<br>жатт<br>ығуға<br>арнал<br>ған<br>кеуде<br>ше | дана      | адам | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай |  |
| 30 | Спор<br>ттық<br>терм<br>о іш<br>киім<br>( қысқ<br>ы)      | Жина<br>қ | адам | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай |  |
| 31 | Спор<br>ттық<br>терм<br>о іш<br>киім<br>( жазғ<br>ы)      | Жина<br>қ | адам | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай | 2<br>дана | 6 ай |  |
| 32 | 17 кг<br>дейін<br>гі<br>спорт<br>тық<br>сөмк<br>е         | дана      | адам | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай |  |
| 33 | 20<br>кг-на<br>н<br>астам<br>спорт<br>тық<br>сөмк<br>е    | дана      | адам | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай |  |
| 34 | 10 кг<br>дейін<br>гі<br>спорт<br>тық                      | дана      | адам | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>дана | 6 ай | 1<br>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,<br>жары<br>с)                                                                                             |      |      |           |          |           |          |           |          |           |          | — |   |  |
| 39 | Секір<br>мелі<br>бәтең<br>ке (<br>қысқ<br>ы ,<br>жазғ<br>ы ,<br>жатт<br>ықты<br>рушы<br>лық,<br>жары<br>стық) | жұп  | адам | 4 жұп     | 1<br>жыл | 4 жұп     | 1<br>жыл | 4 жұп     | 1<br>жыл | 4 жұп     | 1<br>жыл | — | — |  |
| 40 | Секір<br>мелі<br>комб<br>инезо<br>нға<br>арнал<br>ған<br>і ш<br>киім<br>(<br>жазғ<br>ы)                       | дана | адам | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл | — | — |  |
| 41 | Секір<br>мелі<br>комб<br>инезо<br>нға<br>арнал<br>ған<br>і ш<br>киім<br>(<br>қысқ<br>ы)                       | дана | адам | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл | — | — |  |
| 42 | Секір<br>мелі<br>комб<br>инезо<br>н (<br>қыс,<br>жаз,<br>жатт<br>ықты<br>ру,<br>жары<br>с)                    | дана | адам | 6<br>дана | 1<br>жыл | 6<br>дана | 1<br>жыл | 6<br>дана | 1<br>жыл | 6<br>дана | 1<br>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<br>(қыс,<br>жаз)                                                                        |       |      |           |          |            |          |            |          |            |          | 1<br>жыл  |          |  |
| 52 | Желд<br>е н<br>қорға<br>йтын<br>қалпа<br>қ (қыс<br>қысқы<br>ы ,<br>жатт<br>ығу,<br>жары<br>с) | дана  | адам | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл |  |
| 53 | Спор<br>ттық<br>бас<br>киім                                                                   | дана  | адам | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл |  |
| 54 | Жыл<br>ы<br>спорт<br>тық<br>бас<br>киім                                                       | дана  | адам | 1<br>дана | 1<br>жыл | 1<br>дана  | 1<br>жыл | 1<br>дана  | 1<br>жыл | 1<br>дана  | 1<br>жыл | 1<br>дана | 1<br>жыл |  |
| 55 | Спор<br>ттық<br>тізек<br>аптар                                                                | жұп   | адам | 2 жұп     | 1<br>жыл | 2 жұп      | 1<br>жыл | 2 жұп      | 1<br>жыл | 2 жұп      | 1<br>жыл | 2 жұп     | 1<br>жыл |  |
| 56 | Спор<br>ттық<br>сирақ<br>тар                                                                  | дана  | адам | 2<br>дана | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана  | 1<br>жыл | 2<br>дана | 1<br>жыл |  |
| 57 | Жүре<br>к<br>соғу<br>жиілі<br>гінің<br>мони<br>торы<br>(қыс,<br>жаз,<br>жатт<br>ығу)          | жинақ | адам | —         | —        | 1<br>жинақ | 1<br>жыл | 1<br>жинақ | 1<br>жыл | 1<br>жинақ | 1<br>жыл | —         | —        |  |
| 58 | Жеке<br>пульс<br>омет<br>р<br>(қыс,<br>жаз,<br>жатт<br>ығу)                                   | жинақ | адам | —         | —        | 1<br>жинақ | 1<br>жыл | 1<br>жинақ | 1<br>жыл | 1<br>жинақ | 1<br>жыл | —         | —        |  |

[illegible]

|    |                            |       |     |         |       |         |       |         |       |         |       |   |   |  |
|----|----------------------------|-------|-----|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---|---|--|
| 63 | арналған аспап (глюкометр) | жинақ | топ | 1 жинақ | 1 жыл | 1 жинақ | 1 жыл | 2 жинақ | 1 жыл | 2 жинақ | 1 жыл | — | — |  |
|----|----------------------------|-------|-----|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---|---|--|

### Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

| № р/с | Атауы                                           | Өлше<br>м<br>бірлік<br>тері ( дана,<br>жұп<br>( 2<br>дана),<br>жинақ<br>және<br>т.б.) | Қамта<br>масыз<br>ету<br>бірлік<br>тері ( адам,<br>оқуш<br>ы,<br>оқу<br>тобы<br>және<br>т.б.) | Қамтамасыз ету нормалары   |                                        |                       |                                        |                       |                                        |                           |                                        |      |                                        | Жаттықтыру<br>шыларды,<br>жаттықтыруш<br>ы-оқытушыла<br>рды |  |
|-------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                 |                                                                                       |                                                                                               | Дайындық кезеңдері бойынша |                                        |                       |                                        |                       |                                        |                           |                                        |      |                                        |                                                             |  |
|       |                                                 |                                                                                       |                                                                                               | Алғашқы<br>даярлау         |                                        | Оқу-жаттығу<br>базасы |                                        | Спорттық<br>жетілдіру |                                        | Жоғары спорт<br>шеберлігі |                                        |      |                                        |                                                             |  |
|       |                                                 |                                                                                       |                                                                                               | Саны                       | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                  | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                  | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                      | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) |                                                             |  |
| 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 арналғ                        | дана                                                                                  | адам                                                                                          | 1                          | 3                                      | 1                     | 3                                      | 1                     | 3                                      | 2                         | 3                                      |      | -                                      |                                                             |  |



|    |                                                                                                           |               |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | а н<br>тіреуі<br>ш                                                                                        |               |             |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 5  | Шаң<br>ыларғ<br>а<br>параф<br>инді<br>балқы<br>туға<br>арналғ<br>а н<br>үтік                              | дана          | адам        | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | - | - |
| 6  | Шаң<br>ылард<br>а н<br>параф<br>инді<br>сұртуғ<br>е және<br>кетіру<br>г е<br>арналғ<br>а н<br>бұрағ<br>ыш | дана          | адам        | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 7  | Бұрау<br>ышқа<br>арналғ<br>а н<br>қонды<br>рма-бі<br>лікше                                                | дана          | адам        | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | - | - |
| 8  | Етікке<br>арналғ<br>а н<br>тыста<br>р                                                                     | дана          | адам        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 9  | Шаң<br>ымен<br>секіру<br>г е<br>арналғ<br>а н<br>параф<br>индер                                           | қапта<br>масы | адам        | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | - | - |
| 10 | Жары<br>с<br>шаңғы<br>ларын<br>дайын<br>дауға                                                             | дана          | оқу<br>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 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 | 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<br>Жылына 2 рет                      |         |
|                                                                                       | ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары                                 | -                                            | 21 күнтізбелік күнге дейін                            | 5                           |                                                   |         |
|                                                                                       |                                                              |                                              |                                                       |                             |                                                   |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                       |                               |   |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---|--------------|
| клубтары,<br>спорт<br>секциялары,<br>спорт<br>лигалары)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | СЖТ – 1                                               | 21 күнтізбелік<br>күн | 21 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 2 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | СЖТ – 2                                               | 21 күнтізбелік<br>күн | 21 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 2 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | СЖТ – 2 жыл<br>және одан<br>жоғары                    | 21 күнтізбелік<br>күн | 21 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 2 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ЖСШ                                                   | 21 күнтізбелік<br>күн | 21 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 2 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Үйірмелер/<br>секциялар                               |                       |                               |   |              |
| ҚР ұлттық<br>штаттық<br>ұлттық<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>және<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республикалы<br>қ СДД, СДО,<br>ОДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО) | Ұлдар/Қыздар                                          | -                     | 18 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 1 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Жасөспірімде<br>р/ 12-17 жас<br>аралығы               | -                     | 18 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 1 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Юниорлар/ 16<br>-19 жас<br>аралығы                    | 21 күнтізбелік<br>күн | 21 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 2 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ересектер/ 17<br>жастан бастап<br>және одан<br>жоғары | 21 күнтізбелік<br>күн | 21 күнтізбелік<br>күнге дейін | 5 | Жылына 2 рет |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                       |                               |   |              |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                       |                               |   |              |

|                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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

| №<br>п/п                                    | Жаттығулар                     | Өлшем бірлігі | Норматив |      |        |      |
|---------------------------------------------|--------------------------------|---------------|----------|------|--------|------|
|                                             |                                |               | Ұлдар    | Баға | Қыздар | Баға |
| 1. Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер |                                |               |          |      |        |      |
| 1.1.                                        | 3 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру  | секунд        | 4,7      |      | 5,0    |      |
| 1.2.                                        | 6 0 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру  | секунд        | 8,7      |      | 9,0    |      |
| 1.3.                                        | Орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру | сантиметр     | 230      |      | 215    |      |
| 1.4.                                        | Үш қарғып<br>секіру            | сантиметр     | 650      |      | 615    |      |
| 2.Арнайы дене дайындығы бойынша нормативтер |                                |               |          |      |        |      |
|                                             |                                |               |          |      |        |      |

|      |                                 |               |      |  |     |  |
|------|---------------------------------|---------------|------|--|-----|--|
| 2.1. | 1 500 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру | минут, секунд | 5,3  |  |     |  |
| 2.2. | 1 000 м<br>қашықтыққа<br>жүгіру | минут, секунд |      |  | 4,0 |  |
| 2.3. | 3 000 м<br>қашықтыққа<br>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<br>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                                         |
|                                                                                                                                | ЖСПТ                    | 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<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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                         |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                                |                            |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|
| <p>бойынша<br/>облыстард<br/>ы ң ,<br/>республик<br/>ал ы қ<br/>маңызы<br/>б а р<br/>қалаларды<br/>ң және<br/>астананың<br/>командала<br/>р ы н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар ( Р<br/>еспублик<br/>алық СДД,<br/>ОДО, СДО<br/>, жаттығу<br/>орталықта<br/>р ы ,<br/>Басқарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>С ДД,<br/>ОРДО)</p> |  | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |
| <p>Спорт<br/>федерация<br/>лары,<br/>ұлттық ат<br/>спорты<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдаст<br/>ыратын<br/>ұйымдар,<br/>дене<br/>шынықты<br/>ру мен<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомство<br/>лық спорт<br/>қоғамдары<br/>м е н<br/>қоғамдық<br/>бірлестікт<br/>ер, дене<br/>шынықты<br/>р у</p>          |  |                                                 |

|                                                                                                                                                               |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| орталықта<br>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                 | Тандалған 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);<br>Жылдамдық: жүгіру жолы, челночный жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру;<br>Төзімділік: шеңберлі жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерге жүгіру;<br>Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, сауна. |
| АДД                                          | 30                 | . Иық бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар кешені:<br>Ауыр садакпен статикалық жаттығулар;<br>Қолда садақ ұстап тұрғандай резеңке жгуттармен жұмыс;<br>Резеңке жгутты екі қолға созу жаттығулары;<br>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

| №<br>п/п                               | Жаттығулар                             | Өлшем бірлігі | Норматив |         |        |         |
|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------|----------|---------|--------|---------|
|                                        |                                        |               | Балалар  | Бағалау | Қыздар | Бағалау |
| 1. Жалпы дене даярлығының нормативтері |                                        |               |          |         |        |         |
| 2.1.                                   | Жерге тіреліп<br>қолды бүгү<br>ж ә н е |               | 8        | 10      | 8      | 10      |
|                                        |                                        |               | 5        | 5       | 5      | 5       |
|                                        |                                        |               |          |         |        |         |



|                                         |                                                                                                         |                          |        |    |        |    |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|----|--------|----|
|                                         | жіңішкерту<br>жаттығуы.                                                                                 | Қайталау<br>саны (реті). | 5 кем  | 0  | 5 кем  | 0  |
| 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері |                                                                                                         |                          |        |    |        |    |
| 2.1.                                    | Гимнастикал<br>ық орындықта<br>тұрған<br>позициядан<br>алға қарай<br>еңкейту(<br>орындық<br>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                                          |         |
|                                                                                                                                                                                                         | Жасөспірімдер/ 13-14 жас қоса алғанда                        | 12 дейін                                     | 12 дейін                                             | 0                           | 0                                                 |         |
| 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 | 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                                          |         |

|                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| <p>ұйымдар ( Ересектер/ 21 Республикалы жастан қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)</p>                                                                                                |  |  |  |  |  |  |
| <p>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</p> |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 командалары н 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 ,<br>республика<br>лық маңызы<br>б а р<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалар<br>ы н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (<br>Республика<br>лық СДД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                       | Ересектер<br>21 жастан | 3                                               | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| Спорт<br>федерациял<br>а р ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, д е н е |                        | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |   |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| шынықтыру<br>орталықтар<br>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 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 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                            |
| Р е с м и 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<br>9 -12 жас                                         | 0                                            | 0                                                    | 0                           | 0                                                 |         |
|                                                                                        | АДТ– 2<br>13-14 жас                                          | 0                                            | 0                                                    | 0                           | 0                                                 |         |
|                                                                                        | ОЖТ – 1<br>15-17 жас                                         | 0                                            | 21 күнге дейін                                       | 12 күнге дейін              |                                                   |         |
|                                                                                        | ОЖТ – 2<br>15-17 жас                                         | 0                                            | 21 күнге дейін                                       | 12 күнге дейін              |                                                   |         |
|                                                                                        | ОЖТ – 3<br>15-17 жас                                         | 0                                            | 21 күнге дейін                                       | 12 күнге дейін              |                                                   |         |
|                                                                                        | ОЖТ 3 оқу жылынан астам<br>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<br>ы н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>облыстарды<br>ң ,<br>республика<br>лық маңызы<br>б а р<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалар<br>ы н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар ( Р<br>еспублика<br>лық СДД,<br>СДО, ОДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>) | ДШЖСБ | ЖСПТ талаптарына сәйкес                    |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                            |  |  |  |  |  |
| Спорт<br>федерациял<br>а р ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге                                                                                                                                                  |       | Ішкі еңбек тәртібі мен қағидаларына сәйкес |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>түрлері                        | медальдармен қамтамасыз ету |                   |                             |                   |                       |                   |                        |                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|-------------------|
|                                         | балалар<br>(9-14 жас)       |                   | жасөспірімдер<br>(15-17жас) |                   | жастар<br>(18-20 жас) |                   | ересектер<br>(21+ жас) |                   |
|                                         | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны       | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны        | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                   | -                           | -                 | 1                           | 36                | 1                     | 36                | 1                      | 36                |
| Республик<br>алы қ<br>турнирлер         | -                           | -                 | 1                           | 36                | 1                     | 36                | 1                      | 36                |
| Ресми<br>облыстық<br>жарыстар           | -                           | -                 | 1                           | 36                | 1                     | 36                | 1                      | 36                |
| Ресми<br>республик<br>алы қ<br>жарыстар | -                           | -                 | 1                           | 36                | 1                     | 36                | 1                      | 36                |
| Халықара<br>л ы қ<br>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<br>Түрлері | Төрешілер саны |                             |                          |                                            |                               |
|------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
|                  | Спорт төрешісі | I санатты спорт<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>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%                | <p>Жалпы төзімділік пен атқа міну және ойын үшін қажетті дене сапаларын дамыту.</p> <p>Негізгі бағыттар:</p> <p>Күш (өз салмағымен жұмыс: тартылу, кеудені жерден көтеру, отырып-тұру жаттығулары).</p> <p>Шапшаңдық пен үйлесімділік (эстафеталар, секірулер, доппен жаттығулар).</p> <p>Жылдамдық (жүгіру жаттығулары, жылдам старттар).</p> <p>Төзімділік (орташа қарқынмен жүгіру, төзімділікке арналған ойындар).</p> <p>Иілгіштік (жаттығуға дейін және кейін жасалатын созылу жаттығулары).</p> <p>Реакция мен командамен әрекеттесуді дамытуға арналған ойын жаттығулары.</p> <p>Маңызды: Барлық жаттығулар ойын түрінде өткізілуі тиіс – бұл балалардың қызығушылығын арттырады және ынталандырады.</p> |
| Арнайы дене дайындығы                   | 25%                | <p>Ойынның ерекшеліктеріне бейімделу жаттығулары.</p> <p>Жаттығулар:</p> <p>Қолдың күшін дамыту жаттығулары (резеңке доптар, арқан тарту).</p> <p>Салмақ көтеру жаттығулары (муляж еліктеу — 5–10 кг құм салынған қаптармен жұмыс).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |     | <p>Тепе-теңдік пен орнықтылықты дамыту (жұмсақ төсеніштерде тұрып жасау, үйлесімділік жаттығулары).</p> <p>Ат үстінде жасалатын жаттығулар (қармау, еңкею, дене корпусын айналдыру).</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Техникалық дайындық    | 10% | <p>Атқа мінудің негіздері (понимен, жуас аттармен немесе арнайы аттың муляжы арқылы)</p> <p>Негізгі бағыттар:</p> <p>Дұрыс отыру, ер-тоқымда өзін сенімді ұстау, тізгін ұстау, дене қалпын сақтау сияқты негізгі дағдыларды үйрету.</p> <p>Атқа күтім жасау: тазалау, жем беру, ерттеу жолдарын үйрету.</p> <p>Атқа мініп-түсу қауіпсіздігін меңгеру.</p> <p>Жануармен қарым-қатынас ережелері: құрмет, сабырлылық, ұқыптылық.</p> |
| Тактикалық дайындық    | 15% | <p>Негізгі ойын әрекеттері мен командадағы үйлесімділікті меңгеру</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Тушаны (муляжды) жерден алу, ұстау және беру әрекеттерін еліктеу.</p> <p>Жауынгердің негізгі маневрлерін меңгеру (атпен жақындау, бұрылу, тартып алу).</p> <p>Командалық өзара әрекеттесудің элементтері (қолдау көрсету, қорғау, шабуылдау).</p> <p>Реакция мен ойын кеңістігінде бағдарлануды жаттықтыру.</p>                           |
| Психологиялық дайындық | 2%  | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                       |
|                        |     | <p>Көкпардың тарихымен, ережелерімен және негіздерімен таныстыру (команда құрамы, мақсаттар, алаңдағы тәртіп).</p> <p>Ұлттық спорт түрі — "Көкпарға" деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу. Көкпардың мәдени маңызымен</p>                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық дайындық                                                               | 5%                 | <p>таныстыру. Көкпар деген не, оны не үшін ойнайды, кімдер қатысады — түсіндіру.</p> <p>Ойынның негізгі ережелерін (бейімделген түрде) үйрету.</p> <p>Спортшының әдебі мен мінез-құлық мәдениетін қалыптастыру. Шабандоз, ат және команданың рөлі туралы түсінік беру.</p> <p>Атқорада, алаңда және ат жанында қауіпсіздік ережелерін меңгерту.</p>                                                                                                                                                                     |
| 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%                | <p>Дене сапасын нығайту, төзімділік пен күш деңгейін арттыру.</p> <p>Дамытылатын қасиеттер:</p> <p>Күш: өз салмағымен және жеңіл жүктемелермен жұмыс істеу.</p> <p>Төзімділік: 1–2 км кросс, интервалды жаттығулар.</p> <p>Жылдамдық: спринттік жүгіру, старттар, екпінмен жүгіріс.</p> <p>Ептілік пен үйлесімділік: күрделі эстафеталар, реакцияға арналған тапсырмалар.</p> <p>Иілгіштік: күрделірек созылу жаттығулары.</p> <p>Жаттығулар енді бұрынғыдай ойын түрінде емес, спорттық бағытта өткізіле бастайды.</p> |
| Арнайы дене дайындығы                                                            | 15%                | <p>Көкпар ойынындағы ойын жағдайларына қажетті күшті, ептілікті және орнықтылықты қалыптастыру.</p> <p>Жаттығулар:</p> <p>Тушаны еліктейтін затты (10–15 кг) сүйреп тарту.</p> <p>Заттарды қармау және ұстап тұру жаттығулары (қаптар, муляждар).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|                        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |     | <p>Қармау күшін жаттықтыру (арқан, гір тас, турникпен жұмыс).</p> <p>Ойын кезіндегі жанасуды еліктей отырып, ер-тоқымда тепе-теңдік пен орнықтылықты сақтау.</p> <p>Жұппен жұмыс: "тушаны" тартып алу, қорғану, алып жүру.</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| Техникалық дайындық    | 15% | <p>Атты сенімді және техникалық жағынан дұрыс басқаруды дамыту.</p> <p>Тереңдету бағыттары:</p> <p>Жұппен және топпен атпен жүруді үйрету.</p> <p>Атты еліктейтін муляжда жұмыс жасау: еңкею, бағытты өзгерту.</p> <p>Атты ойынға дайындау (ерттеу, жабдықты тексеру).</p> <p>"Шабандоз — ат" байланысының негіздерін қозғалыс үстінде меңгеру.</p>                                                                                                 |
| Тактикалық дайындық    | 15% | <p>Негізгі ойын әрекеттері мен командалық өзара әрекеттесу элементтерін үйрету</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Туша-муляжбен жаттығулар: жерден көтеру, алып жүру, беру.</p> <p>Маневрлер: шабуыл жасау, тартып алу, тушамен шегіну.</p> <p>Үштік және төрттік құрамда жұмыс (жеңілдетілген ойын комбинациялары).</p> <p>Шабуылды ұйымдастыру, қорғаныс, қанаттан қолдау көрсету.</p> <p>Командалық белгілерді үйрету, шағын ойындарда өзара әрекеттесу.</p> |
| Психологиялық дайындық | 10% | <p>Спорттық мінез-құлықты, командалық жауапкершілікті және стреске төзімділікті қалыптастыру.</p> <p>Әдістер:</p> <p>Әділ ойнау, қарсыластар мен жануарларға құрмет көрсету туралы әңгімелер.</p> <p>Төзімділік пен өзін-өзі бақылауды жаттықтыру.</p> <p>Көшбасшылық қасиеттерді, бастамашылдық пен тәртіпті дамытуға арналған жұмыс.</p>                                                                                                          |

|                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                    | Көрнекі қойылымдар мен жарыстарға қатысу арқылы мотивация беру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Теориялық дайындық                                                               | 10%                | <p>Ойынды, ережелерді және тактиканы терең меңгеру, ойын ойлау қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Көкпар ережелерін терең меңгеру.</p> <p>Ойын жағдайларын талдау (бейнемазмұндар, схемалар, талқылаулар).</p> <p>Тактика негіздері: шабуыл, қорғаныс, командадағы өзара әрекеттесу.</p> <p>Ойыншылардың қызметтері мен міндеттері (позициялар бойынша).</p> <p>Әділ ойын ережелері, төрешінің сигналдары мен терминологиясы.</p> <p>Жарыстарға дайындық негіздері (психологиялық дайындық, тәртіп, алаңдағы мінез-құлық).</p> |
| Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау | 5%                 | <p>Мерзімді медициналық тексеру, физикалық көрсеткіштерді бақылау, қалпына келтіру әдістерімен танысу (массаж, ұйқы, су процедуралары), аралық тестілеу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Нұсқаушылық және төрешілік практика                                              | -                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Барлығы                                                                          | 100 %              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Дайындық түрі                                                                    | Шамамен % қатынасы | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Жалпы дене дайындығы                                                             | 20%                | <p>Шабандоз үшін қажетті дене сапаларын одан әрі дамыту.</p> <p>Бағыттар:</p> <p>Күштік дайындық (өз салмағымен және жеңіл жүктемелермен жұмыс істеу).</p> <p>Төзімділік (ұзақ қашықтыққа жүгіру, интервалды жаттығулар).</p> <p>Жылдамдық (қысқа қашықтыққа екпінмен жүгіру, челночный жүгіру).</p> <p>Үйлесімділік пен ептілік (эстафеталар, кешенді жаттығулар).</p> <p>Иілгіштік пен буындардың қозғалғыштығын дамыту.</p>                                                                                                       |
|                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы дене дайындығы | 25% | <p>Көкпар ойыншысы үшін арнайы дағдылар мен қасиеттерді қалыптастыру.</p> <p>Жаттығулар:</p> <p>Қолды, қолғапты және иық белдеуін күшейту (турник, арқан, гірлер).</p> <p>"Тушаны" еліктейтін муляжды көтеру, алып жүру және ұстап тұру (салмағы 10–20 кг).</p> <p>Ер-тоқымда тепе-теңдікті жаттықтыру, әсіресе қозғалыс кезінде.</p> <p>Орнықтылықты дамыту: тұрып жасалатын жаттығулар, жан-жаққа еңкею.</p> <p>Қарсыласуға еліктейтін ойын әрекеттерін орындау (арқанмен тарту, жұппен жұмыс жасау).</p>                                                                                                         |
| Техникалық дайындық   | 20% | <p>Атпен сенімді, техникалық дұрыс жүруді және атпен өзара әрекеттесуді дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Атты барлық аллюрларда басқару (қадам, рысь, галоп).</p> <p>Атпен ойын қарқынында жұмыс жасау.</p> <p>Маневрлік қабілеттерді дамыту: өткір бұрылыстар, тежелу, жылдамдықты арттыру.</p> <p>Муляжды тасымалдау кезінде отырғыш пен тепе-теңдікті жаттықтыру.</p> <p>Муляжды жерден көтеру (әртүрлі тәсілдермен).</p> <p>Муляжды қозғалыста ұстау және беру.</p> <p>Жұппен және үштық құраммен жұмыс: қорғау, сақтандыру, тартып алу.</p> <p>Ойын жағдайларын қайталау: қорғаныс, шабуыл, бағытты өзгерту.</p> |
| Тактикалық дайындық   | 20% | <p>Ойында командалық және жеке әрекеттерді қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Командалық тактиканың негіздері : ойыншылардың рөлдері, орналасуы, өзара әрекеттесу.</p> <p>Ойын жағдайларын модельдеу ( шартты және еркін ойындар).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                    | 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.<br>Әдістер:<br>Спорттық этика мен көкпар мәдениеті туралы әңгімелер.<br>Стресске төзімділікті дамыту (жаттығуларда жарыс жағдайларының элементтері).<br>Көшбасшылық және командалық қасиеттерді қалыптастыру.<br>Ойын серігі ретінде жануарға құрмет көрсетуге тәрбиелеу.                                                        |
| Теориялық дайындық                                                               | 5%                 | Ойынның ережелері, тактикасы және құрылымы туралы білімдерді бекіту және кеңейту.<br>Мазмұны:<br>Көкпардың ресми ережелерінің толық курсы.<br>Ойын терминологиясы.<br>Алаңның аймақтары, ойыншылардың міндеттері, ойын стратегиясы.<br>Ойын жағдайларын талдау (бейнемазмұндар, тактикалық схемалар).<br>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.<br>Назар аударатын бағыттар:<br>Күш жаттығулары (қосымша салмақпен жасалатын жаттығуларды қоса).                                                                                                                                                                                                                     |

|                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жалпы дене дайындығы  | 15% | <p>Жүгіру төзімділігі (2–3 км қашықтық, интервалды жаттығулар).</p> <p>Жылдамдық пен реакция (старттар, спринттер, челночтық жүгіру).</p> <p>Ептілік пен үйлесімділік (кеңістікте бағдарлануға және тепе-теңдікке арналған жаттығулар).</p> <p>Иілгіштік (жаттығудан бұрын және кейін міндетті түрде созылу жаттығулары).</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| Арнайы дене дайындығы | 25% | <p>Ойын әрекеттеріне байланысты күшті, ептілікті және төзімділікті арттыру.</p> <p>Жаттығулар:</p> <p>Муляждармен (15–25 кг салмақтағы тушамен) жұмыс: көтеру, алып жүру, беру.</p> <p>Туша үшін күресу, қармау және ұстап тұруға арналған күш жаттығулары.</p> <p>Ер-тоқымда орнықтылық пен тепе-теңдікті сақтау (оның ішінде ойын кезіндегі жанасуларда).</p> <p>Арқанмен тартылыс, қарсыласуға арналған жаттығулар (жүппен немесе резеңке құралдармен).</p> <p>Ер-тоқымда отырып, қимылдың дәлдігін және үйлесімділігін дамыту жаттығулары.</p> |
| Техникалық дайындық   | 25% | <p>Техникалық элементтерді автоматтандыру, олардың дәлдігі мен жылдамдығын арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>"Тушаны" әртүрлі қалыпта көтеру (тұрып, ер-тоқымда, қозғалыс кезінде).</p> <p>"Тушаны" ұстап тұру және тартып алудан қорғау.</p> <p>Қозғалыс үстінде серіктеске "тушаны" беру.</p> <p>Тартып алу әрекеттерін пысықтау: жеке және жүппен.</p> <p>Кешенді жаттығулар: іліп алу — шегіну — беру — қорғану.</p>                                                                                                                             |
|                       |     | <p>Стратегиялық ойлау мен командалық әрекеттерді дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Командалық комбинацияларды құру (шабуыл, тартып алу, қарымта шабуыл).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық дайындық                                                              | 20% | <p>Позиция бойынша әрекеттерді пысықтау (орталық, қанат, қорғау).</p> <p>Ойын барысына қарай стратегияны өзгерту.</p> <p>Шартты тапсырмалармен ойындар (мысалы, "3 рет беріп, сал", "10 секунд ұстап тұр").</p> <p>Алаңдағы ойын жағдайларын модельдеу.</p>                                                                                                                                                                                    |
| Психологиялық дайындық                                                           | 5%  | <p>Моральдық-жігерлік қасиеттерді, көшбасшылықты және жауапкершілікті дамыту.</p> <p>Әдістер:</p> <p>Жаттығулар мен ойындар кезіндегі өз қателіктері мен жетістіктерін талдау.</p> <p>Жеке және топтық әңгімелер: тәртіп, жан-тәнімен берілу, қарсыластар мен жануарларға құрмет туралы.</p> <p>Командалық талқылауларға қатысу, шешім қабылдауға үйрету.</p> <p>Өзіне деген сенімділікті қолдау, стресс жағдайларына төзімділікті дамыту.</p> |
| Теориялық дайындық                                                               | 5%  | <p>Ойынның терең мағынасын, тактикасы мен стратегиясын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Ережелерді жоғары деңгейде талдау (өзгерістерді қоса алғанда).</p> <p>Ойын сызбаларын талдау (қорғаныс, шабуыл, ауысу).</p> <p>Жеке және топтық тактика негіздері.</p> <p>Күшті командалардың тактикасына шолу (бейнематериалдар мен сызбалар арқылы).</p> <p>Жарыс психологиясы және командалық өзара әрекеттесу.</p>                             |
| Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау | 5%  | <p>Функционалдық жағдайды бақылау; қалпына келтіру процедуралары (массаж, монша, ұйқы); физикалық және психоэмоциялық күйді талдау; төзімділік пен күшке тестілеу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Нұсқаушылық және төрешілік практика                                              | -   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Барлығы                             | 100 %              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3-ші оқу жылындағы оқу жаттығу тобы |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Дайындық түрі                       | Шамамен % қатынасы | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Жалпы дене дайындығы                | 10%                | <p>Тамаша спорттық форманы сақтау және төзімділікті дамыту.</p> <p>Негізгі бағыттар:</p> <p>Күш дайындығы (өз салмағымен және тренажерлармен/гірлермен жаттығу).</p> <p>Жылдамдық (старттар, спринттер, реакцияны дамыту).</p> <p>Төзімділік (2–3 км кросс, интервалдық жаттығулар).</p> <p>Координация (шешім қабылдау жылдамдығын және кеңістікте бағдарлануды дамыту).</p> <p>Қозғалғыштық пен икемділікке арналған арнайы жаттығулар.</p> |
| Арнайы дене дайындығы               | 20%                | <p>Көкпардағы ойын әрекеттеріне тән арнайы физикалық қасиеттерді дамыту.</p> <p>Жаттығулар:</p> <p>Ауыр муляжбен (20–30 кг) жұмыс: қармау, көтеру, ұстап тұру, беру.</p> <p>Туша үшін күресу (жүппен, қарсыласу арқылы).</p> <p>Ер-тоқымда отырып снарядты тарту.</p> <p>Физикалық байланыспен өтетін күрделі ойын жағдайларына еліктеу.</p> <p>Жылдамдықпен жүргенде және бұрылыстарда ер-тоқымда орнықтылықты сақтау.</p>                   |
| Техникалық дайындық                 | 30%                | <p>Ойын элементтерін орындау техникасын жетілдіру.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Тушаны лезде көтеру және қармау.</p> <p>Қозғалыс үстінде серіктеске дәл беру.</p> <p>Тушаны тартып алудан қорғау тәсілдерін пысықтау.</p> <p>Іліп алу, маневр жасау және беру әрекеттерін біріктіретін комбинациялар.</p> <p>Шынайы ойын қарқынында өтетін спаррингтер мен жаттығулар.</p>                                                                          |
|                                     |                    | <p>Жоғары деңгейде тактикалық икемділік пен өзара әрекеттесуді үйрету.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық дайындық                      | 20% | <p>Мазмұны:</p> <p>2–3 ойыншыдан тұратын ойын байланыстарын жаттықтыру.</p> <p>Допты/тушаны жеке және топпен алып жүру тактикасы.</p> <p>Ойын комбинацияларын құрастыру және пысықтау.</p> <p>Прессинг жағдайындағы, тартып алу кезіндегі және қорғаныстағы әрекеттер.</p> <p>Тапсырмамен өтетін жаттығу ойындары: ойын ырғағын бақылау, тактиканы өзгерту, жедел шешім қабылдау.</p>                                                                                                                  |
| Психологиялық дайындық                   | 5%  | <p>Көшбасшылық, жауапкершілік, өзін-өзі бақылау және жарысқа деген мінез-құлықты дамыту.</p> <p>Әдістер:</p> <p>Өзін-өзі бағалау және өзін-өзі бақылау: спортшының күнделігін жүргізу.</p> <p>Өзін-өзі сендіру және стреске төзімділік жаттығуы.</p> <p>Командадағы рөлді қалыптастыру (көшбасшы, көмекші, әмбебап ойыншы).</p> <p>Серіктестерге, қарсыластарға, төрешілерге, атқа құрметпен карауды үйрету.</p>                                                                                       |
| Теориялық дайындық                       | 5%  | <p>Ойынды талдауға үйрету, шешім қабылдау, тактикалық схемаларды түсіну.</p> <p>Мазмұны:</p> <p>Шынайы матчтарды талдау (видеоанализ, топтық талқылау).</p> <p>Ойын схемаларын тереңдетіп оқу: шабуыл, қорғаныс, өту.</p> <p>Ойыншылардың позиция бойынша міндеттері (орталық, қанат, қорғаныс, шабуылшы).</p> <p>Ойын жағдайларымен жұмыс жасау: артықшылық, жабыстыру, қолдау.</p> <p>Ойынды жоспарлау негіздері және әртүрлі сценарийлерде мінез-құлық (ұтылып жатсақ, жеңіп жатсақ, тең ойын).</p> |
| Медициналық, медико-биологиялық, қалпына | 10% | <p>Тұрақты медициналық тексерулер, қалпына келтіру процедуралары, денсаулық жағдайын бақылау,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|                                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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%                | <p>Шыдамдылықты, күшті, жылдамдықты және ептілікті максималды дамыту.</p> <p>Кешенді күштік дайындық жүктемелермен (гантельдер, штанга, кроссфит).</p> <p>Интервалдық және дөңгелек жаттығулар.</p> <p>Реакцияны, жылдамдықты, тұрақтылықты дамытуға арналған жаттығулар.</p> <p>Жылдамдық пен қалпына келтіру үшін міндетті түрде созылу жаттығулары.</p>                                                                                                                                                         |
| Арнайы дене дайындығы                   | 20%                | <p>Тушамен/муляжбен нақты ойын жағдайларын имитациялау арқылы жұмыс.</p> <p>Туша үшін күрес, қарсылықпен жұмыс.</p> <p>Жоғары жылдамдықта тушаны ұстау.</p> <p>Қарсыластан тушаны тартып алу жаттығулары.</p> <p>Ер-тоқымда отырып, күш пен шыдамдылыққа ден қою, жекпе-жек жаттығулары.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| Техникалық дайындық                     | 30%                | <p>Барлық ойын элементтерін автоматтандыру: Тушаны әртүрлі қалыптардан және қозғалыста көтеру, Қиын жағдайларда әріптеске беру, Қарсыластан тушаны тартып алу, Жоғары жылдамдықта тушаны қорғау.</p> <p>Парамен және үштікпен жұмыс: Қозғалыста үйлесімді әрекеттер.</p> <p>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).</p> <p>Жоғары жылдамдықта</p> |

|                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |     | 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:<br>Жоғары эмоционалдық жүктемелерге дайындық.<br>Жеке мотивациямен және командалық рухпен жұмыс.<br>Көкпардың дәстүрлеріне деген патриотизм мен құрметті тәрбиелеу.<br>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).<br>ЖСЖ (жүрек соғу жиілігін) бақылау, қалпына келу және тамактану.                                                                                                                                                                                                                                    |
| Арнайы дене дайындығы                      | 15%                | 30 кг және одан да ауыр толық салмақтағы туша-муляжбен жұмыс.<br>Ең жоғары физикалық қарсыласумен спаррингтер.<br>Ер-тоқымда жанасумен болатын күрделі ойын жағдайларын пысықтау.<br>Жоғары жылдамдықта тушаны ұстау және алып жүру.<br>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 (санақ)         | 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)<br>тарту (сек.<br>)                                              |        | 13–14 | 16 сек<br>артық<br>емес | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
| 2.3 | Макетпен<br>отырып<br>тұру (5–7<br>кг) 30<br>секундта (санақ)              | саны   | 9–12  | 16 рет кем<br>емес      | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
|     |                                                                            |        | 13–14 | 20 рет кем<br>емес      | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
| 2.4 | "Ер тоқым<br>" кейпіндегі<br>макетте<br>тепе-теңді<br>кті сақтау<br>(сек.) | секунд | 9–12  | 50 сек кем<br>емес      | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
|     |                                                                            |        | 13–14 | 65 сек кем<br>емес      | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
| 2.5 | Туша<br>макетін (5<br>кг) алға<br>лақтыру (м)<br>кашықтық,<br>м)           | м      | 9–12  | 2,8 м кем<br>емес       | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
|     |                                                                            |        | 13–14 | 3,2 м кем<br>емес       | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
| 2.6 | Ер<br>тоқымға<br>отыруды<br>имитациялау<br>(10 секіру)<br>(сек.)           | секунд | 9–12  | 17 сек<br>артық<br>емес | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
|     |                                                                            |        | 13–14 | 15 сек<br>артық<br>емес | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
| 2.7 | Ер<br>тоқымда<br>аяқтарды<br>кеудеге<br>тарту (орындықта)<br>(рет)         | саны   | 9–12  | 10 рет кем<br>емес      | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 5-ке дейін |
|     |                                                                            |        | 13–14 | 13 рет кем<br>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<br>кашықтық<br>қа жүгіру       | секунд | 15-17 | 4,8 сек<br>дейін      | 9-10      | 7-8   | 5-6       | 5-ке дейін |
| 1.2                                      | 300 м<br>кашықтық<br>қа жүгіру      | секунд | 15-17 | 3 мин 40<br>сек дейін | 9-10      | 7-8   | 5-6       | 5-ке дейін |
| 1.3                                      | Орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру (см) | см     | 15-17 | 220 см кем<br>емес    | 9-10      | 7-8   | 5-6       | 5-ке дейін |
| 1.4                                      | Тартылу (көлденең<br>шыбықта)       | саны   | 15-17 | 12 рет кем<br>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<br>м<br>бірлігі<br>(дана,<br>жұп (2<br>дана),<br>жиынты<br>қ,<br>және<br>т.б.) | Оқу<br>тобын<br>қамта<br>масыз<br>ету<br>бірлігі<br>(адам,<br>оқуш<br>ы ,<br>коман<br>да) | Қамтамасыз ету нормалары  |                                        |             |                                        |                       |                                        |                           |                                        | Жаттықтыру<br>шы ,<br>Жаттықтыру<br>шы-оқытушы |                                        |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
|   |                |                                                                                     |                                                                                           | Даярлық кезеңдері бойынша |                                        |             |                                        |                       |                                        |                           |                                        |                                                |                                        |
|   |                |                                                                                     |                                                                                           | Адғашқы<br>даярлау        |                                        | Оқу-жаттығу |                                        | Спорттық<br>жетілдіру |                                        | Жоғары спорт<br>шеберлігі |                                        |                                                |                                        |
|   |                |                                                                                     |                                                                                           | Саны                      | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны        | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                  | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                      | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Саны                                           | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) |
| 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 | Е р<br>тоқым   | дана                                                                                | адам                                                                                      | 12                        | 12                                     | 12          | 1                                      | 12                    | 1                                      | 12                        | 1                                      | 1                                              | 1                                      |
| 4 | Көкпа<br>р аты | 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<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 жастан 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>дайындық   | 20                 | Қарсыласқа психологиялық әсер ету әдістерін игеру және өз ниеттерін жасыру. Қарсыластың артықшылықтары мен кемшіліктерін барынша пайдалану.                                                                                                   |
| Нұсқаушылық және төрешілік<br>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.

| №<br>п/п                                          | Жаттығулар                             | Өлшем бірлігі    | Норматив   |      |            |      |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------|------|------------|------|
|                                                   |                                        |                  | Ұлдар      | Баға | Қыздар     | Баға |
| 1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері |                                        |                  |            |      |            |      |
| 2.1.                                              | Жерде жатып<br>қолды бұгу<br>және жазу | мәртелер<br>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<br>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                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | О Ж Т 3 оқу жылынан астам | 5                       | 20                         | 1040                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | СЖТ – 1                   | 5                       | 24                         | 1248                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | СЖТ– 2                    | 5                       | 26                         | 1352                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | С Ж Т 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<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| <p>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 )</p>          | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p> |
| <p>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</p> |              |                                |

|                                                                                                                                                                      |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>», дене шынықтыру орталықтары</p>                                                                                                                                 | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |
| <p>Ескертпе: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс</p> |                                                        |

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

Ерлер (жеке жарыстар)

| Жарыс түрлері                | Медальдармен қамтамасыз ету |                |                         |                |                |                |                  |                |                            |                |
|------------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|----------------|----------------------------|----------------|
|                              | Балалар 6-10 жас            |                | Жасөспірімдер 11-14 жас |                | Юниорлар 15-17 |                | Жастар 18-21 жас |                | Ересектер 22 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           | 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]

|                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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:<br>Физикалық күш: арқан тарту, турник пен бруссыя, тренажер, фитнес, гантельмен жұмыс (секіру, итеру);<br>Жылдамдық: жүгіру жолы, челночный жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру;<br>Төзімділік: шеңберлі жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерге жүгіру;<br>Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, сауна. |
| Арнайы физикалық дайындық                    | 30                   | . Иық бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар кешені:<br>Ауыр гірмен статикалық жаттығулар;<br>Қолда бүрітті ұстап тұрғандай резеңке жгуттармен жұмыс;<br>Резеңке жгутты екі қолға созу жаттығулары;<br>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<br>№                               | Жаттығулар                                                                                              | Өлшем бірлігі            | Норматив |         |        |         |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|---------|--------|---------|
|                                        |                                                                                                         |                          | балалар  | Бағалау | қыздар | Бағалау |
| 1. Жалпы дене даярлығының нормативтері |                                                                                                         |                          |          |         |        |         |
| 1.1                                    | Жерге тіреліп<br>қолды бүгү<br>ж ә н е<br>жіңішкерту<br>жаттығуы.                                       | Қайталау<br>саны (реті). | 8        | 10      | 8      | 10      |
|                                        |                                                                                                         |                          | 5        | 5       | 5      | 5       |
|                                        |                                                                                                         |                          | 5 кем    | 0       | 5 кем  | 0       |
| 2. Арнайы дайындық нормалары           |                                                                                                         |                          |          |         |        |         |
| 2.1.                                   | Гимнастикал<br>ық орындықта<br>тұрған<br>позициядан<br>алға қарай<br>еңкейту(<br>орындық<br>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 жасалған 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) |                              |                          |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                          |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                          |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                          |                            |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>С п о р т</p> <p>федерациялары,</p> <p>әскери-қолданбалы</p> <p>ж ә н е</p> <p>қызметтік-қолданба</p> <p>лы спорт түрлері</p> <p>бойынша жарыстар</p> <p>ұйымдастыратын</p> <p>ұйымдар, дене</p> <p>шынықтыру мен</p> <p>спортты дамытуды</p> <p>жүзеге асыратын</p> <p>ведомстволық спорт</p> <p>қоғамдары мен</p> <p>қоғамдық</p> <p>бірлестіктер, дене</p> <p>шынықтыру</p> <p>орталықтары</p> | 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 | 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                                                                               |                                                              |                                              |                                                     |                             |                                              |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 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 |  |  |  |  |  |  |

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) 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

| 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               | 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                           | 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               |

[illegible]

|                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| икалық<br>жарыста<br>р          | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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.<br>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             | <p>жолға тіркесуі, жолға бейімделу, жарыс траекториясын ұстану.</p> <p>Тактика: жолды талдау, оңтайлы траекторияны таңдау, басып озу стратегиясы, қорғаныс тактикасы, жылдамдықты басқару, жол жағдайлардағы өзгеріске бейімделу, командамен өзара әрекеттесу.</p>                                                                                                                                                                                                                          |
| Теориялық және психологиялық даярлық     | 2-4               | <p>Теориялық: ережелер мен қауіпсіздік, пилоттық техника, Механика негіздері карта, тактика және стратегия негіздері, нәтижелерді талдау, жарыс жолдарын білу.</p> <p>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.</p> |
| Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі    | -                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Барлығы                                  | 100 %             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Дайындық түрі                            | Шамамен% қатынасы | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Жалпы дене даярлығы                      | 46-60             | <p>Жалпы даярлық жаттығулары: жүгіру, қозғалмалы және спорттық ойындар, үйлесімділік және икемділік жаттығулары.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, кеудеге, аяққа, мойынға арналған заттармен жаттығулар.</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Арнайы дене даярлығы                     | 18-23             | Арнаулы физикалық қасиеттерді дамыту (төзімділік, жылдамдық, үйлесімділік, ептілік пен күш)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Техникалық, тактикалық даярлық           | 20-28             | <p>Техникалық: дене мінісі және орналасуы, рөлдік басқару, жеделдету және тежеу, жолға тіркесуі, жолға бейімделу, жарыс траекториясын ұстану.</p> <p>Тактика: жолды талдау, оңтайлы траекторияны таңдау, басып озу стратегиясы, қорғаныс тактикасы, жылдамдықты басқару, жол</p>                                                                                                                                                                                                            |

|                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                   | 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.<br>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 %             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| І-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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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<br>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.<br>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.<br>Қозғалтқышты үдету. Металл кесетін және металл өңдейтін білдектерде жұмыс істеу.<br>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;<br>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<br>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<br>бүгілген<br>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 ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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/<br>секциялар | Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес |
| Мектеп-интернат-колледждер                                                                                                                                                                                                                                                               | Барылк<br>кезенде       | Дайындық кезеңдеріне сәйкес                     |
| ҚР ұлттық штаттық                                                                                                                                                                                                                                                                        | РСДД және<br>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<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>жарыста<br>р          |    |    |    |    |    |    |    |    | 10 |    |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>р | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 |

## Әйелдер

| Жарыс<br>түрлері                           | Медальдармен қамтамасыз ету |                    |                                           |                    |                                       |                    |                                     |                    |                        |                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
|                                            | Балалар / 10-11<br>жас      |                    | 12-13 жас<br>аралығындағы<br>ұлдар/қыздар |                    | 14-15 жас<br>аралығындағы<br>юниорлар |                    | 16-17 жас<br>аралығындағы<br>жастар |                    | Ересектер 18-36<br>жас |                    |
|                                            | Жиынты<br>қ саны            | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                          | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                      | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                    | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны       | Медальд<br>ар саны |
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 10                          | 40                 | 10                                        | 40                 | 10                                    | 40                 | 10                                  | 40                 | 10                     | 40                 |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 10                          | 40                 | 10                                        | 40                 | 10                                    | 40                 | 10                                  | 40                 | 10                     | 40                 |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 10                          | 40                 | 10                                        | 40                 | 10                                    | 40                 | 10                                  | 40                 | 10                     | 40                 |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 10                          | 40                 | 10                                        | 40                 | 10                                    | 40                 | 10                                  | 40                 | 10                     | 40                 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санатты төреші |
| Аудандық<br>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<br>қолды бүгу<br>және созу      | саны      | 35          | 10 | 25          | 10 |
|                                         |                                              |           | 30          | 5  | 20          | 5  |
|                                         |                                              |           | 30-дан кем  | 0  | 25-тен кем  | 0  |
| 2.2.                                    | Екі аяқпен<br>орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру | сантиметр | 200         | 10 | 185         | 10 |
|                                         |                                              |           | 190         | 5  | 175         | 5  |
|                                         |                                              |           | 190-нан кем | 0  | 175-тен кем | 0  |
| 2.3.                                    | Денені<br>шалқасынан<br>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<br>ара                                     | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 | Гимна<br>стикал<br>ы қ<br>төсені<br>ш (2*<br>1м) | дана | адам | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 23 | Гимна<br>стикал<br>ы қ<br>орынд<br>ық            | дана | топ  | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 |
| 24 | Еден (1<br>2 *<br>12м)                           | дана | топ  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 25 | Бокс<br>сөмке<br>сі                              | дана | топ  | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 |
| 26 | Қос<br>ракетк<br>а                               | дана | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27 | Секун<br>домер                                   | дана | топ  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 28 | Элект<br>ронды<br>қ<br>ақпара<br>ттық<br>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<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

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



| 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 ролін 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 ролін 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<br>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 бұғу 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<br>облыстардың,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалардың және<br>астананың<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (<br>Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО)                                                          | Жасөспірімдер I, II/<br>12-14 жасты қоса<br>алғанда | Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау<br>спортшының қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/<br>кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды<br>даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | жастар/16-18 жасты<br>қоса алғанда                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ересектер/19 жас<br>және одан жоғары                |                                                                                                                                                                                                                                |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>және<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>орталықтары | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес    |                                                                                                                                                                                                                                |

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

| Ұйымның<br>түрі                                             | Спорттық жарыстарға дайындық бойынша<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                                                           |                                                                                           | Арнайы оқу-жаттығу жиындары    |                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|
|                                                             | Дайындық<br>кезеңі/жасы                                         | Халықаралық<br>жарыстарға<br>дайындық<br>жөніндегі<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>н ы ң<br>чемпионаттар<br>ына<br>дайындау<br>жөніндегі<br>ОЖЖ | Қалпына<br>келтіру<br>шаралары | Медициналық<br>тексеруге<br>арналған<br>кешенді<br>іс-шаралар | Ескертпе |
| Оқу-жаттығу<br>процесі<br>жүзеге<br>асырылатын<br>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    |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                   |                      |                                                  |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| <p>облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО )</p>                                     | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСПТ талаптарына сәйкес</p>                          |
| <p>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</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес</p> |

[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     |                |                                   |                |                                   |                |                                     |                |                            |                |                                     |                |
|------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|----------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
|                              | ювеноалдар і (9 жастан аспаған) |                | ювеноалдар іі (11 жастан аспаған) |                | жаспірімдер і (13 жастан аспаған) |                | жасөпірімдер 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           | 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<br>(9 жастан аспаған) |  | ювеналдар іі<br>(11 жастан аспаған) |  | жасөспірімдер і<br>(13 жастан аспаған) |  | жасөспірімдер іі<br>(15 жастан аспаған) |  | жастар<br>(18 жастан аспаған) |  | ересектер<br>(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, баска 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>4<br>3<br>2 | 5<br>4<br>3<br>2                          | 7<br>6<br>5<br>4                        | 9<br>8<br>7<br>6                      | 5<br>4<br>3<br>2                          | 7<br>6<br>5<br>4                        | 9<br>8<br>7<br>6                      |
| Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м       | 5<br>4<br>3<br>2 | 9,5<br>9,6-10,0<br>10,1-11,4<br>11,5-12,0 | 9,0<br>9,1-9,6<br>9,7-10,7<br>10,8-11,1 | 8,5<br>8,6-9,1<br>9,2-9,7<br>9,8-10,4 | 9,5<br>9,6-10,0<br>10,1-11,4<br>11,5-12,0 | 9,0<br>9,1-9,6<br>9,7-10,7<br>10,8-11,1 | 8,5<br>8,6-9,1<br>9,2-9,7<br>9,8-10,4 |
| 5 мин үздіксіз жүгіру                      | 5<br>4<br>3<br>2 | 780<br>779-730<br>729-690<br>689-650      | 880<br>879-840<br>839-800<br>799-760    | 940<br>939-890<br>889-840<br>839-790  | 780<br>779-730<br>729-690<br>689-650      | 880<br>879-840<br>839-800<br>799-760    | 940<br>939-890<br>889-840<br>839-790  |
| 3 метрлік аймақта қозғалу                  | 5<br>4<br>3<br>2 | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8               | 15<br>14-13<br>12-11<br>10-9            | 16<br>15-14<br>13-12<br>11-10         | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8               | 15<br>14-13<br>12-11<br>10-9            | 16<br>15-14<br>13-12<br>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<br>4<br>3<br>2 | 5,6<br>5,7-5,8<br>5,9-6,0<br>6,1-6,2     | 5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-5,9<br>6,0-6,1       | 5,4<br>5,3-5,6<br>5,7-5,8<br>5,9-6,0        | 5,3<br>5,4-5,5<br>5,6-5,7<br>5,8-5,9        |
| Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру | 5<br>4<br>3<br>2 | 33<br>32-31<br>30-28<br>27-26            | 38<br>37-36<br>35-33<br>32-31              | 43<br>42-41<br>40-38<br>37-36               | 48<br>47-46<br>45-43<br>42-40               |
| Орнынан ұзындыққа секіру                          | 5<br>4<br>3<br>2 | 150<br>149-145<br>144-140<br>139-135     | 160<br>159-155<br>154-150<br>149-145       | 170<br>169-165<br>164-160<br>159-155        | 180<br>179-175<br>174-170<br>169-165        |
| Еденде жатып тірекпен қолды бүгу және жазу        | 5<br>4<br>3<br>2 | 11<br>10-9<br>8-7<br>6-5                 | 12<br>11-10<br>9-8<br>7-6                  | 13<br>12-11<br>10-9<br>8-7                  | 14<br>13-12<br>11-10<br>9-8                 |
| Алға және кері бағытта жүгіру 3x10 м              | 5<br>4<br>3<br>2 | 8,3<br>8,4-9,0<br>9,1-9,9<br>10,0-11,0   | 8,0<br>8,1-8,7<br>8,8-9,9<br>10,0-10,5     | 7,9<br>8,0-8,5<br>8,6-9,3<br>9,4-9,7        | 7,8<br>7,9-8,2<br>8,3-9,2<br>9,3-9,6        |
| 5 мин үздіксіз жүгіру                             | 5<br>4<br>3<br>2 | 1150<br>1149-1070<br>1069-980<br>979-920 | 1220<br>1219-1180<br>1179-1080<br>1079-980 | 1320<br>1319-1220<br>1219-1120<br>1119-1019 | 1400<br>1399-1300<br>1299-1200<br>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<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы 30 с<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>тірекпен қолды<br>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<br>бағытта жүгіру<br>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<br>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<br>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<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы 45 с<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>тірекпен қолды<br>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<br>бағытта жүгіру<br>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<br>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<br>аймақта қозғалу<br>(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<br>жаттығуының<br>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<br>орындық<br>арқылы 45 с<br>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<br>ұзындыққа<br>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<br>тартылу                                      | 5          | 6         | 7         | 8         | 10        |
|                                                            | 4          | 5         | 6         | 7         | 9         |
|                                                            | 3          | 4         | 5         | 6         | 8         |
|                                                            | 2          | 3         | 4         | 5         | 7         |
| Еденде жатып<br>тірекпен қолды<br>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<br>бағытта жүгіру                           | 5          | 1520      | 1600      | 1630      | 1650      |
|                                                            | 4          | 1519-1390 | 1599-1470 | 1629-1550 | 1649-1570 |





|     |                                                                                    |      |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.  | ғ у<br>костю<br>мі                                                                 | дана | спорт<br>шы | — | — | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5.  | Еуроп<br>алық<br>бағдар<br>ламаға<br>н<br>арналғ<br>ан би<br>костю<br>мі           | дана | спорт<br>шы | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | - | - |
| 6.  | Латын<br>амери<br>каслы<br>қ<br>бағдар<br>ламаға<br>арналғ<br>ан би<br>костю<br>мі | дана | спорт<br>шы | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | - | - |
| 7.  | Залға<br>арналғ<br>а н<br>кроссо<br>вқалар                                         | жұп  | спорт<br>шы | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8.  | Сыртқ<br>а<br>арналғ<br>а н<br>кроссо<br>вқалар                                    | жұп  | спорт<br>шы | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Биге<br>арналғ<br>а н<br>пульс<br>никте<br>р                                       | жұп  | спорт<br>шы | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шұлы<br>қтар                                                                       | жұп  | спорт<br>шы | — | — | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Оқша<br>уланға<br>н<br>шұлы<br>қтар                                                | жұп  | спорт<br>шы | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Еуроп<br>алық<br>бағдар<br>ламаға<br>арналғ<br>ан би                               | жұп  | спорт<br>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/<br>жас      | Топтардың толығы<br>(адам) | Бір аптадағы<br>сағаттар саны | Бір жылдағы (52<br>апта) сағаттардың<br>жалпы саны |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|
| Оқу-жаттығу<br>процесі жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар (спорт<br>мектептері,<br>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<br>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<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>ы ,<br>спорт<br>секциял<br>ары)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | СЖТ –<br>2 оқу<br>жылын<br>а н<br>астам | 4                                               | 4 | 1 | 0 | 4 | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ЖСШТ                                    | 4                                               | 4 | 1 | 0 | 4 | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Клубта<br>р /<br>секциял<br>ар          | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |   |   |   |   |   |
| Мектеп<br>-<br>интерна<br>ттар-ко<br>лледжд<br>ер                                                                                                                                                                                                                                                                                               | СЖТ –<br>1                              | 3                                               | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Қ Р<br>ұлттық<br>штатты<br>қ<br>ұлттық<br>команд<br>аларын<br>даярлау<br>д ы<br>жүзеге<br>асырат<br>ы н<br>ұйымда<br>р, спорт<br>түрлері<br>бойын<br>ш а<br>облыст<br>ардың,<br>респуб<br>ликалы<br>қ<br>маңызы<br>б а р<br>қалалар<br>дың<br>және<br>астанан<br>ы ң<br>команд<br>аларын<br>даярлау<br>д ы<br>жүзеге<br>асырат<br>ы н<br>ұйымда | СЖТ –<br>2                              | 3                                               | 4 | 1 | 0 | 3 | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | СЖТ –<br>2 оқу<br>жылын<br>а н<br>астам | 4                                               | 4 | 1 | 0 | 4 | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ЖСШТ                                    | 4                                               | 4 | 1 | 0 | 4 |   |



|                                                                                                                                                                                                              |  |                                                 |  |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|---|--|
| р ( Республикалы к СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарм а 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 |  |   |  |

|                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| қоғамд<br>ы қ<br>бірлесті<br>ктер,<br>дене<br>шынық<br>тыру<br>орталы<br>ктары |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|

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) |                | 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           | 8                                 | 32             | 12                           | 48             | 11                         | 44             | 10                                  | 40             | 8                                    | 32             |
| Республикалық турнирлер      | 8                                 | 32             | 12                           | 48             | 11                         | 44             | 10                                  | 40             | 8                                    | 32             |
| Ресми облыстық жарыстар      | 8                                 | 32             | 12                           | 48             | 11                         | 44             | 10                                  | 40             | 8                                    | 32             |
| Ресми республикалық жарыстар | 8                                 | 32             | 12                           | 48             | 11                         | 44             | 10                                  | 40             | 8                                    | 32             |
| Халықаралық жарыстар         | 8                                 | 32             | 12                           | 48             | 11                         | 44             | 10                                  | 40             | 8                                    | 32             |

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<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны |
|--------------------------------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 6                | 24                 | 5                | 20                 | 5                | 20                 | 4                | 16                 | 4                | 16                 |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 6                | 24                 | 5                | 20                 | 5                | 20                 | 4                | 16                 | 4                | 16                 |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 6                | 24                 | 5                | 20                 | 5                | 20                 | 4                | 16                 | 4                | 16                 |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 6                | 24                 | 5                | 20                 | 5                | 20                 | 4                | 16                 | 4                | 16                 |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санатты төреші |
| Аудандық<br>турнирлер                  | 10             | -                           | -                        | -                                          | -                             |
| Облыстық<br>турнирлер                  | 10             | 2                           | -                        | -                                          | -                             |
| Республикалық<br>турнирлер             | 30             | 5                           | 3                        | -                                          | -                             |
| Ресми облыстық<br>жарыстар             | 10             | 2                           | -                        | -                                          | -                             |
| Р е с м и<br>республикалық<br>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.<br>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 .<br>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 .<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>6.5<br>6,5-тен аса     | 10<br>5<br>0 | 6.4<br>6.9<br>6,9-дан аса  | 10<br>5<br>0 | 5.7<br>6.0<br>6,0-ден аса       | 10<br>5<br>0 | 6.0<br>6.4<br>6,4-тен жоғары | 10<br>5<br>0 |
| 2.1                                    | Отырып тұру                    | Саны          | 30<br>25<br>24 және одан аз   | 10<br>5<br>0 | 25<br>20<br>19 және Аздау  | 10<br>5<br>0 | 35<br>30<br>29 әйел Аздау       | 10<br>5<br>0 | 30<br>25<br>24 және Аздау    | 10<br>5<br>0 |
| 3.1                                    | Еңкейген күйде еденнен итерілу | Саны          | 20<br>15<br>14 және одан аз   | 10<br>5<br>0 | 15<br>10<br>9 және одан аз | 10<br>5<br>0 | 25<br>20<br>19 және одан аз     | 10<br>5<br>0 | 20<br>15<br>14 және одан аз  | 10<br>5<br>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<br>6.0<br>6,0-ден жоғары | 10<br>5<br>0 | 6.0<br>6.4<br>6,4-тен жоғары | 10<br>5<br>0 |
| 2.1 | Денені еденнен жоғары көтеру | Саны          | 35<br>30<br>29 және одан аз  | 10<br>5<br>0 | 30<br>25<br>24 және одан аз  | 10<br>5<br>0 |
|     |                              |               | 40<br>35                     | 10<br>5      | 35<br>30                     | 10           |

|     |                                 |      |                             |              |                             |              |
|-----|---------------------------------|------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| 3.1 | Отырып тұру                     | Саны | 34 кем                      | 0            | 29 және одан аз             | 5<br>0       |
| 4.1 | Турниктегі тартылулар           | Саны | 15<br>7<br>6 және одан аз   | 10<br>5<br>0 | 10<br>5<br>4 және одан аз   | 10<br>5<br>0 |
| 5.1 | Денені жатқан позициядан көтеру | Саны | 40<br>35<br>34 және одан аз | 10<br>5<br>0 | 35<br>30<br>29 және одан аз | 10<br>5<br>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 | Қымақстан Республикасы чемпионаттары н а 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                                            |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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 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 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 | ересектер                                                    | 24                                           | 18                                                    | 12 күнге дейін              | 2                                            |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |                                              |                                                       |                             |                                              |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>түрі                                                                         | Даярлық<br>кезеңі<br>жасы / | Спорттық жарыстар |                   |          |                             |                               | Оқу-жаттығу<br>жиындары                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|----------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                         |                             | Халықара<br>лық   | Республик<br>алық | Аймақтық | Қалалық<br>және<br>аудандық | Халықаралық<br>жарыстарға ОЖЖ | Республик<br>алық<br>жарыстарға<br>ОЖЖ |
| Оқу-жаттығу<br>процесі<br>жүзеге<br>асырылат<br>ын<br>ұйымдар (спорт<br>мектептері<br>, | 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<br>оқу жылынан<br>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,<br>әскери-қол<br>данбалы<br>және<br>қызметтік-<br>қолданбал<br>ы спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдаст<br>ыратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықты<br>ру мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомство<br>лық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестікт<br>ер, дене<br>шынықты<br>ру<br>орталықта<br>ры | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |
| Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс                                                                                                                                                                                       |                                                 |

Ерлер



|                              |   |    |  |  |   |    |  |  |   |    |
|------------------------------|---|----|--|--|---|----|--|--|---|----|
| 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<br>нация<br>ларды<br>жетіл<br>діру.                                                                                                                                                                                                                               |
| Теориялық                           | 2  | Спорт<br>тағы<br>сырқа<br>ттану<br>шылы<br>қ пен<br>жарақ<br>аттан<br>удың<br>алдын<br>алу.<br>Спорт<br>тық<br>дайы<br>ндықт<br>ы ң<br>жалп<br>ы<br>сипат<br>тамас<br>ы .<br>Спорт<br>шыны<br>ң<br>физик<br>алық<br>және<br>арнай<br>ы<br>дайы<br>ндығ<br>ының<br>рөлі. |
| Психологиялық                       | 2  | Мінез<br>дің<br>спорт<br>тық<br>маңы<br>зды<br>қасие<br>ттерін<br>және<br>ерікті<br>қасие<br>ттерін<br>дамы<br>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.<br>Шабуыл комбинацияларын жетілдіру.                                                                                                                                               |
| Тактикалық                                 | 26                   | Тактикалық комбинацияларды жетілдіру.<br>Бәсекелестік жағдайларды модельдеу.                                                                                                                                                          |
| Теориялық                                  | 8                    | Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.<br>Техникалық-тактикалық дайындық.<br>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-<br>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-<br>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). Соны-<br>ң 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-<br>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-<br>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.<br>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 қолды бүгу 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

| №    | Ат ауы                  | Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.) |                         |      |                         |      |                         |      | Оқу тобын қамтамасыз ету бірлігі (3 адам, оқушы, команда) | Қамтамасыз ету нормалары  |                         |             |  |                    |  |                        |  |                                    |  |
|------|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|--|--------------------|--|------------------------|--|------------------------------------|--|
|      |                         |                                                        |                         |      |                         |      |                         |      |                                                           | Даярлық кезеңдері бойынша |                         |             |  |                    |  |                        |  | Жаттықтырушы, Жаттықтырушы-оқытушы |  |
|      |                         |                                                        |                         |      |                         |      |                         |      |                                                           | Алғашқы даярлау           |                         | Оқу-жаттығу |  | Спорттық жетілдіру |  | Жоғары спорт шеберлігі |  |                                    |  |
|      |                         |                                                        |                         |      |                         |      |                         |      |                                                           |                           |                         |             |  |                    |  |                        |  |                                    |  |
| Саңы | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саңы                                                   | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саңы | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саңы | Пайдалану мерзімі (жыл) | Саңы | Пайдалану мерзімі (жыл)                                   | Саңы                      | Пайдалану мерзімі (жыл) |             |  |                    |  |                        |  |                                    |  |
| 1    |                         | Кеуде                                                  | 1                       | 1    | 1                       |      | 1                       | 1    |                                                           | 1                         |                         | 1           |  | -                  |  | -                      |  |                                    |  |
|      |                         |                                                        |                         |      |                         |      |                         |      |                                                           |                           |                         |             |  |                    |  |                        |  |                                    |  |

|   |                    |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Кө<br>йл<br>ек     | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 3 | Ш<br>ал<br>ба<br>р | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 4 | Ба<br>нт<br>ик     | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 5 | Ту<br>фл<br>и      | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |

### Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

| №        | Ат<br>ау<br>ы                          | Өлшем бірлігі (дана,<br>жұп (2 дана),<br>жиынтық, және т.б.)        |                                        |          |                                        |          | Оқу тобын<br>қамтамасы<br>з ету<br>бірлігі (адам,<br>оқушы,<br>команда) |          | Қамтамасыз ету нормалары               |   |                 |   |                       |  |                           |  |  |  |                                                   |  |
|----------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|---|-----------------|---|-----------------------|--|---------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------|--|
|          |                                        |                                                                     |                                        |          |                                        |          |                                                                         |          | Даярлық кезеңдері бойынша              |   |                 |   |                       |  |                           |  |  |  | Жаттықты<br>рушы,<br>Жаттықты<br>рушы-оқы<br>тушы |  |
|          |                                        |                                                                     |                                        |          |                                        |          |                                                                         |          | Алғашқы<br>даярлау                     |   | Оқу-жатт<br>ығу |   | Спорттық<br>жетілдіру |  | Жоғары спорт<br>шеберлігі |  |  |  |                                                   |  |
|          |                                        |                                                                     |                                        |          |                                        |          |                                                                         |          |                                        |   |                 |   |                       |  |                           |  |  |  |                                                   |  |
| Са<br>ны | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Са<br>ны                                                            | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Са<br>ны | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) | Са<br>ны | Пайдалану<br>мерзімі (жыл)                                              | Са<br>ны | Пайда<br>лану<br>мерзім<br>і (жыл<br>) |   |                 |   |                       |  |                           |  |  |  |                                                   |  |
| 1        |                                        | Су<br>кн<br>о                                                       | да<br>на<br>то<br>бы                   | 3        | 1                                      | 3        | 1                                                                       | 1        | 3                                      | 1 | 3               | - | -                     |  |                           |  |  |  |                                                   |  |
| 2        |                                        | Бо<br>р                                                             | да<br>на<br>ам                         | 1        | 1                                      | 1        | 1                                                                       | 1        | 1                                      | 1 | 1               | - | -                     |  |                           |  |  |  |                                                   |  |
| 3        |                                        | Би<br>ль<br>яр<br>д<br>ша<br>рл<br>ар<br>ы                          | жи<br>ын<br>ты<br>қ<br>ам              | 12       | 1                                      | 12       | 1                                                                       | 1        | 12                                     | 1 | 1               | - | -                     |  |                           |  |  |  |                                                   |  |
| 4        |                                        | Ки<br>йг<br>е<br>ар<br>на<br>лғ<br>ан<br>тұ<br>ғы<br>рл<br>ы-<br>ма | да<br>на<br>ам                         | 24       | 1                                      | 24       | 1                                                                       | 1        | 24                                     | 1 | 1               |   | -                     |  |                           |  |  |  |                                                   |  |

|   |                                       |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | ш<br>ин<br>а                          |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 5 | Би<br>ль<br>яр<br>д<br>үс<br>те<br>лі | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | - | - |
| 6 | Ки<br>й                               | да<br>на | ад<br>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) |                          |                          |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                          |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                          |                            |                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                          |                            |                                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>С п о р т</p> <p>федерациялары,</p> <p>әскери-қолданбалы</p> <p>ж ә н е</p> <p>қызметтік-қолданба</p> <p>лы спорт түрлері</p> <p>бойынша жарыстар</p> <p>ұйымдастыратын</p> <p>ұйымдар, дене</p> <p>шынықтыру мен</p> <p>спортты дамытуды</p> <p>жүзеге асыратын</p> <p>ведомстволық спорт</p> <p>қоғамдары мен</p> <p>қоғамдық</p> <p>бірлестіктер, дене</p> <p>шынықтыру</p> <p>орталықтары</p> | 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 чемпионаттары на 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, де не шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, де не 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<br>астананың<br>командала<br>ры н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республик<br>алық СДД,<br>ОДО, СДО<br>, жаттығу<br>орталықта<br>ры ,<br>Баскарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД,<br>ОРДО)                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| Спорт<br>федерация<br>лары,<br>әскери-қол<br>данбалы<br>және<br>қызметтік-<br>қолданбал<br>ы спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдаст<br>ыратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықты<br>ру мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомство<br>лық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестікт<br>ер, дене<br>шынықты<br>ру<br>орталықта<br>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<br>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.<br>- жаттығуға қызығушылықты қалыптастыру үшін ойын жаттығулары (эстафеталар, ашық ойындар).<br>-Дене салмағымен жаттығулар: скват, өкпе, итеру, абс, планк.<br>-Ұтқырлық пен икемділікті дамыту: бірлескен гимнастика, созылу.<br>-Дұрыс позаны қалыптастыру, жарақаттанудың алдын алу.<br>-Адд түрлері бойынша: жүзу (кұрлықтағы жаттығулар), |
| ЖДД                               | 33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                   | 12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД        |    | <p>жүгіру (жүгіру жаттығулары)</p> <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аэробты төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>- қозғалыстарды үйлестіру бойынша жұмыс (жүгіру, жүзу).</li> <li>- секіру және тұрақтандыру жаттығулары.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Техникалық | 40 | <p>Жүзу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кеудеге және арқаға кроль техникасын үйрену</li> <li>• суда тыныс алуды дамыту.</li> <li>• сырғанау және есу жаттығулары.</li> <li>• аяқ жұмысын қою (тақтада жаттығу).</li> </ul> <p>Ату:</p> <p>Лазерлік тапаншаны пайдалану негіздері.</p> <p>Лазерлік мылтықты қауіпсіз иелену.</p> <p>Ату және қайта жүктеу ережелерімен танысу.</p> <p>шекарада ату техникасы.</p> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жүгіру техникасын қою: дене қалпы, қадам, қол.</li> <li>• үйлестіру жаттығулары</li> <li>• қадамның жиілігі мен үнемділігі бойынша жұмыс.</li> </ul> |
| Тактикалық | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• биатл және триатл кезеңдерімен және әрқайсысының ерекшеліктерімен танысу.</li> <li>• қашықтыққа күш бөлу негіздері.</li> <li>• қарқын мен қысымның мәнін түсіну.</li> <li>• бастапқы және транзиттік аймақтағы ережелер мен мінез-құлық.</li> <li>• командалық мінез-құлық және жаттығу өзара әрекеттесуі.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|            |    | <p>қазақстандағы дене шынықтыру және спорт.</p> <p>С п о р т п е н</p> <p>шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)<br>-Гимнастика, кросс, эстафета, ойындар<br>-Үйлестіруді, ептілікті, икемділікті дамыту<br>-Секіру жаттығулары, лақтыру, арқанмен жұмыс<br>-Арнайы тұрақтандыру және тепе-теңдік жаттығулары<br>-Аэробты жаттығулар: жүзу, жүрек соғу жиілігінде жүгіру max hr-ден 60-75%<br>-Күшке төзімділік: аралықтар, слайд жаттығулары, аяқ пен өзек жаттығулары<br>-Жылдамдыққа төзімділік: негізгі жүктемеден кейінгі қысқа үдеулер<br>-Қуатты дамыту: спринттер, жүзуді бастау, жүгіруді жеделдету. |
| ЖДД                                      | 28                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| АДД                                      | 12                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Техникалық                               | 45                    | -Кроль техникасын жетілдіру: дене қалпы, ұстау, алып кету, тыныс алу<br>-Ашық су: бағдарлау, судан бастау, топта жұмыс істеу<br>-Лазерлік мылтықпен ату дағдылары.<br>-Аяқтың орналасуы, дененің орналасуы<br>-Жеделдету, бастау, аяқтау дағдылары                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тактикалық                               | 15                    | -Қашықтықты жоспарлау: белгілеу, қарқын, күш<br>-Бастапқы тактика: жолды таңдау                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                       | -Аяқтау стратегиясы:<br>үдеткіш, қарсыластармен<br>жұмыс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Барлығы                             | 100 %                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| І-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| дайындық<br>түрі                    | шамамен % арақатынасы | жұмыс<br>мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | 35                    | -Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық.<br>-Дене салмағымен жаттығулар: өкпе, тартылу, итеру, тақтайшалар.<br>-Ойын спорт түрлері (футбол, эстафеталар, ашық ойындар)<br>-үйлестіру мен мотивацияны дамыту.<br>-Гимнастика, акробатика элементтері-ептілік пен икемділікке.<br>-Секіру жаттығулары-аяқтың күш төзімділігін дамыту.<br>-Жеңіл қарқынмен жүгіру (800 м - 3 км).<br>-Дұрыс қалыппен моториканы үйрету.<br>-Аэробты төзімділікті |
| ЖДД                                 | 24                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | 11                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД        |    | <p>дамытуға арналған жаттығулар (жүгіру, жүзу).</p> <p>-Аяққа, өзекке және иық белдеуіне күш жаттығулары.</p> <p>-Үйлестіру жаттығулары ("баспалдақ", арқан).</p> <p>-Өткелдерді имитациялау (судан шығу және жүгіру).</p> <p>-Төмен және орташа қарқынды аймақтарда жұмыс істеу.</p>                                                                                                                                                 |
| Техникалық | 45 | <p>Жүзу:</p> <p>Сырғанауды, тыныс алуды, аяқтың жұмысын үйрету.</p> <p>Кеудедегі роль техникасы-кезең-кезеңмен: дене қалпы, инсульт, тыныс алу.</p> <p>Тақтаймен, қанаттармен ойнайтын жаттығулар.</p> <p>Бастау және бұрылу негіздері.</p> <p>Ату:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Атудан жүгіруге және кері ауысу.</li> <li>● Шекара жаттығулары н орындау (кідіріс, қолды лазерлік мылтықпен баяу көтеру).</li> </ul> |

|            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Жүгіруге жылдам ауысу.</li> <li>Жүгіру: <ul style="list-style-type: none"> <li>●Аяқтың орналасуы, корпусың орналасуы бойынша жұмыс.</li> <li>●Қадам ритмы мен жиілігі.</li> <li>●Техникаға арналған жаттығулар (қадам жиілігін, үдеуді орнату).</li> <li>●Тік тербелістерді азайтуға арналған жаттығулар.</li> </ul> </li> </ul> |
| Тактикалық | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Бастаудағы, кезеңдердегі және мәредегі мінез-құлық ережелері.</li> <li>●Қашықтыққа күш бөлу туралы жалпы түсінік.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
|            |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Қазіргі бессайыстың тарихы мен пәндері (биатл және триатл)</li> <li>●Жарыстың негізгі ережелері мен форматтары.</li> <li>●Тамақтану және ішу режимінің негіздері.</li> <li>●Спортшының гигиенасы,</li> </ul>                                                                                                                     |

|               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық     | 5 | <p>қалпына келтіру және ұйқы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Жаттығулар мен жарыстардағы қауіпсіздік.</li> <li>● Терминология мен танысу (импульстік аймақтар, "каденс", "транзиттік аймақ" және т.б.).</li> <li>● Жабдықты жабдықтау және күту ережелері.</li> </ul>                                                                                   |
| Психологиялық | 3 | <p>-Назар мен реакцияға арналған ойын жаттығулары.</p> <p>-Жұптар мен командаларда жұмыс істеу-коммуникацияны дамыту.</p> <p>-Жаттығуға мақсат қою (Біз тапсырманы тұжырымдауға үйретеміз).</p> <p>-Өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу: тыныс алу, визуализация.</p> <p>- Мотивациялық әңгімелер, табысты спортшылардың мысалдарын талқылау. - Бастамалар алдында</p> |

|                                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                       | 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).<br>-Негізгі бұлшықеттерді, тірек-қимыл аппаратын нығайту.<br>-Төзімділікке арналған аралық жаттығулар (аэробты, анаэробты).<br>-Дене салмағымен, қарсылық белдеулерімен, салмақтармен күш жұмысы.<br>-Жүзуге және жүгіруге арналған арнайы жаттығулар (жүзуге арналған құрғақ жаттығулар, жүгіруге арналған аяқтың беріктігі).<br>-Пульсометрлермен жұмыс, берілген пульс аймақтарында жаттығулар. |
| Техникалық                          | 43                    | Үш түрдегі дұрыс техниканы игеру:<br>• жүзу: тыныс алу, дене қалпы, кроль техникасы, бұрылыстар, бастаулар.<br>° ату: жылдам қайта жүктеу, қайта жүктеу кезінде үстелді түрту техникасы,<br>• 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).<br>-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).<br>-Спорт физиологиясы (бұлшықет жұмысы, ожж, қалпына келтіру).<br>-Қарқындылық аймақтары, импульстік жаттығулар<br>-Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін тамақтану және ылғалдандыру.<br>-Өзін-өзі бақылау және жаттығу күнделігін жүргізу негіздері.                                                                                                                                             |
| Психологиялық                       | 5                     | -Ерікті қасиеттерді, мотивацияны, стреске төзімділікті дамыту.<br>-Сәтсіздіктерді жеңе білу, мақсат қою.<br>-Релаксация әдістері, тыныс алу жаттығулары.<br>-Бастамас бұрын шоғырлану, жарысты визуализациялау.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі     | 1                     | -Жарыс ережелерімен және төрешілердің міндеттерімен танысу.<br>-Балалар мен жасөспірімдер старттарында төрешілік ету кезінде көмек.<br>-Қашықтықты белгілеуге, өту аймақтарын ұйымдастыруға қатысу.<br>-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<br>-Жеңіл салмақпен күш жаттығулары: штанга техникасы, тренажерлер<br>-Жаттығу залы, созылу, ашық ойындар<br>-Шаңғы жаттығулары (қыста) - аралық жүгіру (400 м, 1 км, 2 км сегменттер) - жүзу: аралықтар, сокқылар, спринттер, қарқын сегменттерінің сериясы<br>- серпімді жолақтармен күш жұмысы (сокқыларға еліктеу)<br>- кірпіш-жаттығу (ату + жүгіру)<br>-Техникалық-күштік жұмыс (мысалы, тауға жүгіру, жүзгіштермен жүзу) |
|                                     |                       | Жүзу:<br>• кроль техникасы (тыныс алу, сырғанау, инсульт, бұрылу)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық                      | 43 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ашық суда жүзу, бағдарлау</li> <li>● жағадан бастау, дельфин, жағаға шығу</li> </ul> <p>Ату:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● атудан жүгіруге және кері ауысу.</li> <li>● шекара жаттығуларын орындау (кідіріс, қолды лазерлік мылтықпен баяу көтеру).</li> <li>● жүгіруге жылдам ауысу.</li> </ul> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● аяқтың орналасуы, қадамы, амплитудасы, жиілігі</li> <li>● үдеу, ритақ, аяқтау үдеуі</li> </ul> <p>Транзит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Транзиттік аймақ тәжірибесі</li> <li>●Жабдықты орналастыру</li> </ul> |
| Тактикалық                      | 15 | <p>- қашықтықты өту тактикасын талдау (теріс сплит, біркелкі, әрлеу үдеуімен) - тамақтану және ылғалдандыру стратегиясы</p> <p>-Бастау және үдеткіш психологиясы</p> <p>-Сценарийлік жаттығулар: нақты жарыстарды модельдеу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Теориялық                       | 6  | <p>-Физиология негіздері: жүрек соғу жиілігі, қарқындылық аймақтары, лактат - тамақтану және қалпына келтіру негіздері</p> <p>- допингке қарсы ережелер</p> <p>-Жаттығудың интроспекциясы (күнделік жүргізу)</p> <p>- оқу циклін жоспарлауға үйрету</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Психологиялық                   | 5  | <p>-Релаксация әдістерін оқыту (тыныс алу техникасы, визуализация)</p> <p>- шоғырлануға үйрету (медитация, тыныс алуға назар аудару, эмоцияны бақылау)</p> <p>-Мотивациялық әңгімелер, максаттармен жұмыс</p> <p>-Қиындықтарды жеңу сценарийлері.</p> <p>-Бәсекелестік сенімділікті қолдау</p> <p>-Сенім мен бірлікке арналған командалық жаттығулар</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі | 1  | <p>- топпен жылыну және салқындату</p> <p>- кіші спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру</p> <p>- жаттықтырушының бақылауымен шағын жоспарлар құру</p> <p>- бейне талдауларды талдау, қателерді анықтау</p> <p>- жаңа бастаған спортшыларды жаттығулар мен старттарда қолдау</p> <p>- төрешілік ережелерін зерттеу.</p> <p>- балалар мен клубтық старттарда төрешілікке қатысу (көмекші рөлінде)</p> <p>- наразылықтарды, айыппұлдарды және төрешілердің әрекеттерін талдау</p>                                                                                                                                                        |

|                                         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- карточкалармен, таңбалармен, басталу/аяқталу аймақтарымен тәжірибе</li> <li>- жарыстарды ұйымдастыруға қатысу</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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                    | <p>Жылдамдық-күш қасиеттері: спринттер, жоғары жүгіру, секіру жаттығулары.</p> <p>Үйлестіру және икемділік: гимнастика, акробатика, созылу жаттығулары.</p> <p>Жарақаттанудың алдын алу: тұрақтандырғыш бұлшықеттерді күшейту, ұтқырлық.</p> <p>Аэробты төзімділік: жүзу мен жүгіруде ұзақ және қарқынды жаттығулар.</p> <p>Сүт қышқылына төзімділік: аэробты шекті деңгейден жоғары аймақтардағы интервалдар.</p> <p>Өтпелі кезеңдер (өтпелі кезең): тез киіну және пәндерді өзгерту жаттығулары. Күшке төзімділік: салмағы аз және қайталануы көп жаттығулар.</p> |
| Техникалық                              | 41                    | <p>Жүзу: инсульт, тыныс алу, бұрылу, старт, ашық суда жүзу техникасы.</p> <p>Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадамның жиілігі мен ұзындығы, колдың жұмысы, дененің орналасуы.</p> <p>Өтпелер: аяқ киім киюді жаттықтыру және т. Б.</p> <p>Бейне талдау: барлық үш түрдегі техниканы жазу және талдау.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тактикалық                              | 17                    | <p>Бастапқы дәлізде орналасу (жүзу).</p> <p>Аяқтау тактикасы: жеделдету, психологиялық қысым, үзілістер.</p> <p>В жоспары: ауа-райына, бұзылуларға, күтпеген жағдайларға бейімделу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Теориялық                               | 6                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортшының физиологиясы мен анатомиясының негіздері.</li> <li>- жоспарлау және жаттығу күнделігін жүргізу.</li> <li>- жаттығулар мен жарыстарда тамақтану және ылғалдандыру.</li> <li>- қарқындылық аймақтары, жүрек соғу жиілігінің мониторларын қолдану.</li> <li>- допингке қарсы білім (спорттық этика аясында).</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
|                                         |                       | -Мақсат қою және мотивация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологиялық                              | 5                     | -Бастамас бұрын стресс пен мазасыздықты басқару.<br>-Бәсекелестік тұрақтылықты дамыту.<br>-Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу әдістері, бейнелеу).<br>-Командалық рух, сәтсіздіктерді жеңу.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі            | 1                     | -Кіші топтармен сабақтарда жаттықтырушыға көмектесу.<br>-Техникалық элементтерді көрсету.<br>-Жылыну/салқындату.<br>-Жаттығуларды түсіндіру және оларды орындауға көмектесу.<br>-Қарапайым жаттығу тапсырмаларын дайындау.<br>-Жарыс ережелерін зерттеу.<br>-Жергілікті старттарда төрешілік ету практикасы (уақыт, жабдықты бақылау, транзит).<br>-Жүзу, вело, шекара кезеңдерінде жұмыс істеу.<br>-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)<br>-Үйлестіру жаттығулары (эстафеталар, секіру жаттығулары)<br>-Жаттығу және қалпына келтіру гимнастикасы<br>-Жүзу: техника, интервалдар, тыныс алу, суды сезіну жаттығулары<br>-Жүгіру: аралықтар, қарқын сегменттері, фартлек<br>-Төзімділікті, қуатты, қозғалыс үнемділігін дамытуға арналған жаттығулар                                                                                                                               |
| Техникалық                                 | 42                    | Жүзу: дене қалпы, инсульт, бұрылыстар, қабырғадан бастау<br>Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадам жиілігі, дененің орналасуы, қолдың жұмысы өтпелі әдістер: аяқ киімді кию/алу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тактикалық                                 | 22                    | -Қашықтықты кезеңдерге бөлу<br>-Кезеңдер бойынша күш-жігерді жоспарлау<br>-Басып озу және траекторияны таңдау (суда және жүгіруде)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                       | -Судан шығу және жүгірудің бірінші километрінің тактикасы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Теориялық                                  | 6                     | -Спорт және жарыс ережелері<br>-Оқу процесінің негіздері (жүктеме, қалпына келтіру, суперкомпенсация)<br>-Тамақтану және ылғалдандыру принциптері<br>-Гигиена және күн тәртібі<br>-Спортшының анатомиясы және физиологиясы<br>-Жарақаттың алдын алу<br>-Спорттық жабдықтар (костюм, велосипед, кроссовкалар және т. Б.)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Психологиялық                              |                       | -Спорттық мотивация мен ерік-жігерді қалыптастыру<br>-Бастамас бұрын толқуды бақылау<br>-Старт пен кезеңдерді визуализациялау<br>-Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу, концентрация)<br>-Сәтсіздіктермен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі            | 1                     | -Топтастарына жаттығуларды өз бетінше түсіндіру<br>-Шағын топтарда жаттығулылар жасау<br>-Жаттығуды қорытындылау (қателерді, табыстарды талдау)<br>-Жаттықтырушының бақылауымен жолдастар үшін қарапайым жаттығулар құру<br>-Оқу процесін ұйымдастыруға қатысу (кіші көмек)<br>-Триатл кезеңдеріндегі төрешілік негіздері<br>-Ауысым аймағында, кезеңдерде төрешілердің міндеттерін зерделеу<br>-Айыппұлдарды белгілеу және трассада жүріс-тұрыс ережелері<br>-Жаттықтырушының бақылауымен жергілікті старттарда төрешілік етуге көмектесу<br>-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.<br>-Жүгіру, кросс, айналмалы жаттығулар, секіру жаттығулары.<br>-Едш және жарақаттанудың алдын алу (соның ішінде аяқты, арқаны, тізені нығайту).                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ЖДД                                        | 10                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД                             | 14 | <p>-Жүзу мен жүгірудегі циклдік төзімділік ( негізгі аймақтар: аэробты, аэробты-гликолитикалық).</p> <p>-Педальдау тиімділігін арттыруға арналған жаттығулар, қадамдар жиілігі, жүзу кезінде қолдың жұмысы.</p> <p>-Велосипед станцияларында, жүгіру жолдарында имитаторлар мен жаттығулар.</p> <p>-Плиометрия, каденс бойынша жұмыс, жылдамдық-күш аралықтары.</p>                                                                                                                     |
| Техникалық                      | 38 | <p>Жүзу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● кроль техникасын жаттықтыру (тыныс алу, дене қалпы, қол мен аяқтың жұмысы).</li> <li>● бұрылыстар, бастаулар, сырғанау.</li> <li>● толқындар жағдайында жұмыс істеу, жағадан бастау, ашық суға бағдарлау.</li> </ul> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Қадам жиілігі, үнемділік, аяқтың ортасына басу жаттығулары.</li> <li>● Әр түрлі жылдамдықтағы техника, қолдың жұмысы, корпусың орналасуы.</li> </ul> |
| Тактикалық                      | 26 | <p>-Қашықтықты өту стратегиясы.</p> <p>-Кезеңдерде күрес жүргізу: басып озу, позицияны қорғау.</p> <p>-Қарсыластар мен жағдайларды талдау.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Теориялық                       | 6  | <p>-Спорт физиологиясының негіздері: қарқындылық аймақтары, қалпына келтіру, тамақтану.</p> <p>-Биатл және триатл жарыс ережелері.</p> <p>-Допингке қарсы саясаттың негіздері, санитарлық-гигиеналық талаптар.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Психологиялық                   | 5  | <p>-Жарыс алдындағы толқулармен жұмыс, тыныс алу және релаксация әдістері.</p> <p>-Спорттық мотивация мен мақсат қоюды қалыптастыру.</p> <p>-Ауырсыну мен шаршауға төзімділік жаттығулары (бейнелеу).</p> <p>-Топтық өзара іс-қимыл, көшбасшылық, топтық жұмыс.</p> <p>-Өз бастауларын бағалау және рефлексия ( спортшының күнделігін жүргізу).</p>                                                                                                                                     |
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі | 1  | <p>-Кіші топтар үшін жылыту және салқындату.</p> <p>-Тәжірибесі аз спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру.</p> <p>-Дұрыс техниканы көрсету.</p> <p>-Оқу-жаттығу жиындары мен жаттығуларын ұйымдастыруға қатысу.</p> <p>-Орындалған жаттығулардың нәтижелері бойынша кері байланыс (өзіндік рефлексия элементі).</p>                                                                                                                                                             |

|                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                       | <p>-Төрешілік жүйесімен және старттарды ұйымдастырумен танысу.</p> <p>-Ішкі жарыстарды өткізуге көмек (уақыт, мәре, транзит).</p> <p>-Бастапқы хаттамаларды оқу, аяқтау парақтарын толтыру тәжірибесі.</p> <p>-Төрешілердің рөлдерін түсіну: бас төреші, стартер, хронометр, аймақтағы төрешілер.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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                    | <p>Үйлестіру және ептілік: секіру жаттығулары, жеңіл атлетика мен гимнастикадан оғр элементтері.</p> <p>Төзімділік: әртүрлі ұзындықтар мен қарқындылықтағы кресттер, жалпы аэробты жаттығулар (жүгіру, шаңғы).</p> <p>Күшке төзімділік: велосипед станциясындағы немесе судағы аралық жиынтықтар, залдағы эстафеталар.</p> <p>Плиометрия: жарылғыш күшті жақсартуға арналған жаттығулар, әсіресе жүгіру кезеңінде.</p> <p>Ждд: нақты жүрек соғу жиілігі / ватт аймақтарындағы аралық жұмыстар.</p> <p>Жүзу ждд: инсульт техникасы, цикл жиілігі мен ұзындығы бойынша жұмыс.</p> |
| Техникалық                                     | 32                    | <p>Жүзу: барлық стильдердің техникасы, әсіресе кеудедегі кроль техникасы; бұрылыстарды, бастауды, тыныс алуды.</p> <p>Жүгіру: жүгіру техникасы, үнемділік, аяқтың орналасуы, дененің орналасуы.</p> <p>Транзиттік аймақ (өткелдер): транзит аймағында іс-қимылдарды пысықтау, жабдықтарды ауыстыру, судан шығу және старт шепті жүргізу (ату)</p>                                                                                                                                                                                                                               |
| Тактикалық                                     | 32                    | <p>Жарысты жоспарлау: қашықтықты талдау, кезеңдер бойынша тактиканы анықтау.</p> <p>Күштерді бөлу: импульсті/куатты, температураны "ұстау" мүмкіндігі.</p> <p>Жүзу позициясы: траекторияны таңдау, "аяктар"үшін күрес. Аяқтау стратегиясы: жеделдету, позициялар үшін күрес.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                              |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық                                    | 7                     | <p>Спорттың анатомиясы мен физиологиясы: қалпына келтіру, шаршау, тамақтану принциптері.</p> <p>Биатл триатлдан жарыс ережелері.</p> <p>Оқу процесін құру принциптері: микро және мезоциклдер, ауыспалы жүктемелер.</p> <p>Жарыста ылғалдандыру және тамақтану: көмірсулардың, электролиттердің рөлі.</p> <p>Допингке қарсы: негіздер және тыйым салынған заттар.</p>                                                                                                                                                                                      |
| Психологиялық                                | 6                     | <p>Психорегуляция: тыныс алу әдістері, бейнелеу, релаксация.</p> <p>Жарысқа деген көзқарас: сенімділікті, мотивацияны қалыптастыру.</p> <p>Сәтсіздіктермен жұмыс: жеңіліс қорқынышын жеңу, сындарлы сын.</p> <p>Фокус: тапсырмаға шоғырлану мүмкіндігі (толқу, кедергі).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі              | 1                     | <p>Ждд өткізу: кіші спортшыларды даярлауға қатысу.</p> <p>Оқытуға көмек: техниканы түсіндіру, жаңадан бастаушылардағы қателерді түзету.</p> <p>Жаттығуларды талдау: орындалған тапсырмаларды талдау, жаттықтырушыға кері байланыс.</p> <p>Жаттығу және интроспекция күнделігін жүргізу.</p> <p>Жарыстың ережесі мен ережелерімен танысу.</p> <p>Жарыста төрешінің көмекшісі болып жұмыс істеу: уақытты белгілеу, ережелерді қадағалау.</p> <p>Айыппұлдарды, дисквалификация негіздерін зерттеу. Нақты жағдайларды пысықтау (бұзушылықтарды модельдеу).</p> |
| Барлығы                                      | 100 %                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең) |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Дайындық түрі                                | Шамамен % арақатынасы | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Физикалық (барлығы). Оның ішінде:            | 20                    | <p>- негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық.</p> <p>- барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар: дене салмағымен жұмыс, кроссфит элементтері, функционалды жаттығулар.</p> <p>-Тірек-қимыл аппаратын түзету: жарақаттанудың алдын алу, буындарды, аяқты және арқаны нығайту.</p> <p>-Маусымаралық және өтпелі кезеңдердегі арнайы циклдар.</p>                                                                                                                                                         |
| ЖДД                                          | 8                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | 12                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД           |    | <p>-Жылдамдыққа және аэробты-анаэробты аймақтарға баса назар аударатырып, жүгіру, жүзу бойынша аралық жаттығулар.</p> <p>-Күшпен жүгіру, көтерілу, қарсылықпен жүзу.</p> <p>-Жүгіру+ату+жүзу+жүгіру комбинациясы.</p> <p>- қуатқа төзімділік пен lactate tolerance дамыту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Техникалық    | 32 | <p>Биомеханиканы ескере отырып, әр түрдің техникасын (жүзу, ату, жүгіру) зерделеу және тегістеу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жүзу: ұстау, сырғанау, бұрылу техникасы, тыныс алу бойынша жұмыс.</li> <li>• ату: жылдам қайта жүктеу, ату дәлдігі, орындау тиімділігі.</li> <li>• жүгіру: қадам жиілігі, тік тербелістер, кону, корпус.</li> </ul> <p>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.).</p> |
| Тактикалық    | 34 | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Жарыста күштерді бөлу стратегиялары.</li> <li>•Әр түрлі қашықтықтағы тактика.</li> <li>•Тактиканы ауа-райына, бастапқы жағдайларға түрлендіру.</li> <li>•Жетекші спортшылардың тактикасын талдау, нақты жарыстарды талдау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Теориялық     | 7  | <p>-Физиология негіздері, оқу процесі, периодизация.</p> <p>-Қалпына келтіру принциптері: ұйқы, тамақтану, массаж, ылғалдандыру.</p> <p>-Жаттығу аймақтары, lactate threshold, vo2max, power және hr мониторингі.</p> <p>-Спорттық тамақтану негіздері: стартқа дейін, кезінде және одан кейін тамақтану.</p> <p>-Допингке қарсы ережелерді, wada және ұлттық агенттіктерді білу.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| Психологиялық | 6  | <p>-Психологиялық тұрақтылық пен стресске төзімділікті қалыптастыру.</p> <p>-Жарыстарды визуализациялау, тыныс алу техникасы, автотренинг.</p> <p>-Мотивациямен жұмыс, мақсат қою, табысқа деген ішкі көзқарас.</p> <p>- жарыс кезінде бастапқы мазасыздық пен " дағдарыстармен" күресу әдістері.</p> <p>- спорт психологымен жеке кеңес.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |
|               |    | <p>-Жаттықтырушының бақылауымен кіші спортшылармен немесе жаңадан бастаушылармен жаттығулар өткізу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқаушы және төреші тәжірибесі | 1     | -Техника мен жаттығуларды түсіндіру әдістерін зерттеу.<br>-Басқа спортшылардың қателіктерін бағалау және түзету.<br>-Оқу процесін ұйымдастыру, күнделік жүргізу және жүктемені есепке алу дағдылары.<br>-Кері байланыс және қарым-қатынас дағдыларын дамыту.<br>-Төрешілік ережелерімен танысу биатл және триатл.<br>-Старттардағы практика: хатшылықтың жұмысына қатысу, желіге қою, уақытты белгілеу, транзиттік аймақтарды бақылау.<br>-Брифингтерге қатысу, пенальти ережелері.<br>-Жарыстардағы даулы жағдайлар мен шағымдарды талдау.<br>-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                                          |
|                                                                                                                                | 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 штаттық<br>ұлттық<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалардың және<br>астананың<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (<br>Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО) | жасөспірімдер                                | Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау<br>спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/<br>кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке<br>даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | юниорлар                                     |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | жастар                                       |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ересектер                                    |                                                                                                                                                                                                                       |
| Спорт<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>және<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>орталықтары                                                     | Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес |                                                                                                                                                                                                                       |

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

|           |                                                                 |                                                                      |                                                          |                                                                      |                                                          |                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ұйым түрі | Спорттық жарыстарға дайындық бойынша<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                                                                      |                                                          | Арнайы оқу-жаттығу жиындары                                          |                                                          |                                                                      |
|           | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ        | Қазақстан<br>Республикасы<br>чемпионаттар<br>ы на<br>дайындық<br>ОЖЖ | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>чемпионаттар<br>ы на<br>дайындық<br>ОЖЖ | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>чемпионаттар<br>ы на<br>дайындық<br>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<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>облыстарды<br>ң ,<br>республика<br>лық маңызы<br>б а р<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалар | жастар    | 6                                               | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 |
| ы н<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар ( Республика<br>лық СДД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                       | ересектер | 6                                               | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 |
| Оқу-жаттығу процесі<br>жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар ( спорт<br>мектептері,<br>интернаттар<br>, барлық<br>түрдегі<br>спорт<br>клубтары,<br>спорт<br>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                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-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              | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>секіру                                                                                                            | сантима<br>тр |               |    |               |    |               |    | 110-нан<br>кем |    |
| 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері |                                                                                                                          |               |               |    |               |    |               |    |                |    |
| 2.1.                                    | Еденде<br>жатып<br>тірекпен<br>қолды<br>бүгу<br>және<br>жазу                                                             | рет           | 8             | 10 | 6             | 10 | 12            | 10 | 8              | 10 |
|                                         |                                                                                                                          |               | 5             | 5  | 5             | 5  | 10            | 5  | 6              | 5  |
|                                         |                                                                                                                          |               | 5-тен<br>кем  | 0  | 3-тен<br>кем  | 0  | 10-нан<br>кем | 0  | 6-дан<br>кем   | 00 |
| 2.2.                                    | Гимнаст<br>икалық<br>орынды<br>қ та<br>тұрған<br>қалыпта<br>н алға<br>қарай<br>еңкею (<br>орынды<br>қ<br>деңгейін<br>ен) | см            | +2            | 10 | +3            | 10 | +4            | 10 | +5             | 10 |
|                                         |                                                                                                                          |               | +1            | 5  | +2            | 5  | +3            | 5  | +4             | 5  |
|                                         |                                                                                                                          |               | +1-ден<br>кем | 0  | +2-ден<br>кем | 0  | +3-тен<br>кем | 0  | +4-тен<br>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 колды бұғу 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                          | Т о п т ы ң 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                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | АД Т– 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<br>бойынша<br>жарыстарды<br>ұйымдастыратын<br>с п о р т<br>федерациялары,<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары,<br>қоғамдық<br>бірлестіктер мен<br>дене шынықтыруды<br>д а м ы т у<br>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                                            |                       |                |
|                                                                                                                   | АД Т– 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             |
|              | АДТ – 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-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары, ұйымдар, ведомстволық спорттық қоғамдар мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамыту орталықтары. |       | 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]



|                              |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |
|------------------------------|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|
| Облыстық турнирлер           | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 0 | 0  | 7 | 24 | 7 | 24 |
| Республикалық турнирлер      | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 0 | 0  | 7 | 24 | 7 | 24 |
| Ресми облыстық жарыстар      | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 7 | 24 | 7 | 24 | 7 | 24 |
| Ресми республикалық жарыстар | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 9 | 36 | 7 | 24 | 7 | 24 | 7 | 24 |
| Халықаралық жарыстар         | 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.<br>Спортшының күн тәртібі.<br>Жарақаттың алдын алу негіздері<br>және қауіпсіздік техникасы<br>туралы негізгі түсініктер.                                                                                                                                                |
| Психологиялық                          | -                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Нұсқаушылық және төрешілік<br>тәжірибе | -                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Барлығы                                | 100 %                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Дайындық түрі                          | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Физикалық (барлығы). Соның<br>ішінде:  | 40                   | Икемділік, шапшаңдық,<br>үйлесімділік және төзімділікті<br>дамыту қалыптастыру. Секіру<br>жаттығулары, жүгіру<br>жаттығулары, реакция мен<br>балансқа арналған ойындар,<br>арқанмен секіру, үйлесімділік<br>баспалдағында жаттығулар.<br>Құйрық бұлшықеттері мен қол<br>ұстау күшін нығайту. |
| ЖДД                                    | 28                   | Жалпы дене дайындығы: жүгіру,<br>секіру, акробатикалық элементтер<br>(күбірлер, аудармалар, көпірлер),<br>күш жаттығулары (итермелеу,<br>тартылу), баланс пен икемділікке<br>арналған жаттығулар.                                                                                            |
| АДД                                    | 12                   | Грэпплингке арналған арнайы<br>жаттығулар: партеде қозғалыс,<br>үстем позицияларға шығу, ұстап<br>тұру және бақылау жаттығулары,<br>қолға арналған күш жаттығулары (<br>арқандар, сүлгілер), жеңіл<br>қарсылықпен тұрып және партеде<br>күрес.                                               |
| Техникалық                             | 45                   | Негізгі техникалық элементтерді<br>бекіту және дамыту: аудармалар,<br>аяққа өту, партеден шығу, ұстап<br>тұру, ауырсыну және ұстау<br>тәсілдері (толық аяқталмайды).<br>Жұпта техникалық әрекеттерді<br>дәл және тұрақты орындауды<br>жаттықтыру.                                            |
| Тактикалық                             | 10                   | Қарапайым тактикалық<br>комбинацияларды меңгеру:<br>позицияны бақылау (гард, маунт,<br>бүйірлік ауысулар), екі және одан<br>көп техникалық әрекеттер<br>комбинациясы, әртүрлі<br>позицияларда шабуыл және<br>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                                                                                                                                                                                                                            |



| №                                      | жаттығу<br>лар | өлшем<br>бірлігі | бір жылға дейін оқу нормативі |          |        |        | Бір жылдан жоғары оқу нормативі |              |        |        |
|----------------------------------------|----------------|------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|---------------------------------|--------------|--------|--------|
|                                        |                |                  | балалар                       | бағалау* | қыздар | бағасы | Балалар                         | Бағалау<br>* | Қыздар | Бағасы |
| 1. жалпы дене даярлығының нормативтері |                |                  |                               |          |        |        |                                 |              |        |        |

|     |                   |               |              |    |              |    |              |    |              |    |
|-----|-------------------|---------------|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|
| 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 аяулы жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларында аяулы 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 ,<br>денешынықтыруорт<br>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 | 14 күнт.күнге дейін | 14 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<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>ы                                                                       |  |  |  |  | жылына 2<br>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 | 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        | 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<br>шынықты<br>р у<br>орталықта<br>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<br>үрлері                           | Медальдармен қамтамасыз ету |                    |                  |                    |                  |                    |                  |                    |                  |                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                                            | 12-13 жас                   |                    | 14-15 жас        |                    | 16-17 жас        |                    | 18-20 жас        |                    | 18 жастан        |                    |
|                                            | Жиынты<br>қ саны            | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны | медальд<br>ар саны |
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 30                          | 120                | 27               | 108                | 24               | 96                 | 21               | 84                 | 28               | 112                |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 30                          | 120                | 27               | 108                | 24               | 96                 | 21               | 84                 | 28               | 112                |
| Ресми<br>облысты<br>қ<br>жарыста<br>р      | 30                          | 120                | 27               | 108                | 24               | 96                 | 21               | 84                 | 28               | 112                |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 30                          | 120                | 27               | 108                | 24               | 96                 | 21               | 84                 | 28               | 112                |
| Халықар<br>алық<br>жарыста<br>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<br>Құлау техникасы (укемиваза);<br>Негізгі тіректер (сизалар); Қозғалу техникасы (синтай); Бұрылыстар мен айналымдар техникасы;<br>Қармау техникасы (кумикат);<br>Басып алудан босату техникасы;<br>Соққы техникасы (атемиваза);<br>Соққылар (байламдар) комбинациясы; Соққыдан ( жарлықтан) қорғау техникасы;<br>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.<br>Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған<br>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);<br>Басып алудан босату техникасы;<br>Соққы техникасы (атемиваза);<br>Соққыдан (жарлықтан) қорғау техникасы; Лақтыру (нагеваз) техникасын пайдаланумен комбинациялар; Жатып күрестің техникасы (неваза) және т.б.<br>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.<br>Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған<br>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;<br>Соққы техникасы (атемиваза);<br>Соққыдан (жарлықтан) қорғау техникасы; Жатып күрестің техникасы (неваза) және т.б.<br>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<br>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".<br>Жарыстарды талдау.<br>Терминология. Оқыту және жаттықтыру әдістемесі;<br>Дайындықты жоспарлау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Нұсқаушы және төреші практикасы       | 1-2   | спорт түрінің қағидалары мен спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық зерделеу және қолдану;<br>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.<br>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.<br>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);<br>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.<br>Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған<br>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.<br>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);<br>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.<br>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.<br>Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған<br>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.<br>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.<br>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.<br>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                | <p>Шабуыл жасайтын және қорғайтын комбинациялар (байламдар); Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: серіктестер ауысқан джиу-джитсу ережелері бойынша спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты.</p> <p>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.</p> |
| 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                | <p>Жалпы даярлық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін.</p>                                                                                                                                                                                                             |
| 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 - Жарақаттанудың 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,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |  |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спорты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>орталықтары | Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес |  |

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

| Ұйымның<br>түрі                                                                                                                                                        | Спорттық жарыстарға дайындық бойынша<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                                                          |                                                                       | Арнайы оқу-жаттығу жиындары |                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                        | Дайындық<br>кезеңі/жасы                                         | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>чемпионаттар<br>ы н а<br>дайындық<br>ОЖЖ | Дайындық<br>кезеңі/жасы     | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Ескертпе |
| Оқу-жаттығу<br>процесі<br>жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар ( спорт<br>мектептері,<br>барлық<br>түрдегі спорт<br>клубтары,<br>спорт<br>секциялары,<br>спорт<br>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<br>жылынан<br>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<br>жылынан<br>астам                                   | 24                                                       | 18                                                                    | 12 күнге дейін              | 2                                                        |          |
|                                                                                                                                                                        | ЖСШТ                                                            | 24                                                       | 18                                                                    | 12 күнге дейін              | 2                                                        |          |
|                                                                                                                                                                        | Үйірмелер/<br>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, 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)

| 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) | 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                         |               |          |                       |             |                      |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |             |                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>республик<br/>алық<br/>маңызы<br/>бар<br/>қалаларды<br/>ң және<br/>астананың<br/>командала<br/>ры н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар (Республик<br/>алық СДД,<br/>ОДО, СДО<br/>, жаттығу<br/>орталықта<br/>ры ,<br/>Басқарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>СДД,<br/>ОРДО)</p>                                                                                   |                                                 |  |  |  |  |  |
| <p>Спорт<br/>федерация<br/>лары,<br/>әскери-қол<br/>данбалы<br/>және<br/>қызметтік-<br/>қолданбал<br/>ы спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдаст<br/>ыратын<br/>ұйымдар,<br/>дене<br/>шынықты<br/>ру мен<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомство<br/>лық спорт<br/>қоғамдары<br/>мен<br/>қоғамдық<br/>бірлестікт<br/>ер, дене<br/>шынықты</p> | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| р у<br>орталықта<br>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).<br>Соның ішінде:   | 50                   | Негізгі физикалық даму,<br>жалпы физикалық<br>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.<br>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<br>реакц<br>ияны<br>ң<br>басы<br>м<br>даму<br>ы .<br>Жылд<br>амды<br>қты<br>дамы<br>т у<br>ойын<br>дары.<br>Дене<br>салма<br>ғын<br>қолда<br>н а<br>отыр<br>ып,<br>күш<br>жатт<br>ығула<br>ры.<br>Жылд<br>амды<br>қ пен<br>жылд<br>амды<br>ққа<br>төзім<br>ділікт<br>і ,<br>қозға<br>лыс<br>жылд<br>амды<br>ғын,<br>ойынғ<br>а<br>төзім<br>ділікт<br>і<br>дамы<br>туға<br>ерекш<br>е<br>назар<br>аудар<br>ылад<br>ы. |
| АДД | 10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|               |    |                                                                                                                                                        |
|---------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық    | 40 | Шабу<br>ы л<br>комби<br>нация<br>ларын<br>жетіл<br>діру.                                                                                               |
| Тактикалық    | 26 | Жеке<br>және<br>топты<br>қ<br>такти<br>каны<br>жетіл<br>діру.                                                                                          |
| Теориялық     | 3  | Физи<br>калық<br>қабіле<br>т<br>және<br>дене<br>шыны<br>қтыру<br>.<br>Спорт<br>тық<br>дайы<br>ндықт<br>ы<br>жоспа<br>рлау<br>және<br>бақыл<br>ау.      |
| Психологиялық | 2  | Спорт<br>тық<br>қызме<br>тке<br>орнат<br>уды<br>бекіту<br>,<br>жатт<br>ығу<br>және<br>бәсек<br>елесті<br>к<br>жүкте<br>мелер<br>г е<br>төзім<br>ділікт |

|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                       | і<br>қамта<br>масыз<br>ететін<br>жеке<br>қасие<br>ттерін<br>жетіл<br>діру. |
| Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе  |                      | 1                                                                                                                                                                                                                                     | Жатт<br>ығу<br>ойын<br>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.<br>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<br>калық<br>(<br>барлы<br>ғы).<br>Соны<br>ң<br>ішінд<br>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<br>калық                                                  | 33                   | Шабуылда ойынды жетілдіру. Ключкамен, берілістерге және соққыларға иелік ету.                                                                                                                       |
| Такти<br>калық                                                  | 30                   | Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар құру.                                                                                                                                  |
| Теори<br>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<br>ологи<br>ялық                                           | 4                    | Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.                                              |
| Нұсқа<br>ушыл<br>ы қ<br>және<br>төреш<br>ілік<br>тәжір<br>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<br>ығы                                                     | 100 %                |                                                                                                                                                                                                     |
| Дайы<br>ндық<br>түрі                                            | Шамамен % арақатынас | Жұмыс мазмұны                                                                                                                                                                                       |
| 2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы                      |                      |                                                                                                                                                                                                     |
| Физи<br>калық<br>(<br>барлы<br>ғы).<br>Соны<br>ң<br>ішінд<br>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.<br>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 бұғу 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]



|    |                                                                                                                                |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | кп<br>аш<br>ын<br>ың<br>сө<br>мк<br>есі<br>)                                                                                   |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   | - |   |
| 14 | Қа<br>қп<br>аш<br>ын<br>ың<br>ко<br>нь<br>киі<br>не<br>ар<br>на<br>лға<br>н<br>ста<br>ка<br>н (<br>пл<br>аст<br>ма<br>сса<br>) | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 15 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>ке<br>уд<br>еш<br>есі                                                                             | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 16 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>қа<br>лқ<br>ан<br>ша<br>сы                                                                        | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 17 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың                                                                                                      |          |          | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |



|    |                                                                     |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | иы<br>ққ<br>аб<br>ы                                                 | жұ<br>п  | ад<br>ам |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>ш<br>ын<br>тақ<br>қа<br>бы             | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 19 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>тіз<br>ек<br>аб<br>ы                   | жұ<br>п  | ад<br>ам | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 20 | Си<br>ра<br>қж<br>ап<br>қы<br>ш                                     | жұ<br>п  | ад<br>ам | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - |
| 21 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>шо<br>ла<br>қ<br>ша<br>лб<br>ар<br>ы   | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| 22 | Ш<br>ол<br>ақ<br>ша<br>лб<br>арғ<br>а<br>ар<br>на<br>лға<br>н<br>бе | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   | - |

[illegible]

|    |                                                                                              |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | КО<br>РҒА<br>НЫ<br>Ш<br>ҚА<br>ЛТ<br>АС<br>Ы                                                  | да<br>на | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 28 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>ко<br>нь<br>киі<br>(<br>ұс<br>та<br>ра<br>сы<br>ба<br>р)        | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 29 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>ко<br>нь<br>киі<br>не<br>ар<br>на<br>лға<br>н<br>ұс<br>та<br>ра | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 30 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>ко<br>нь<br>киі<br>не<br>ар<br>на<br>лға<br>н<br>ста            | жұ<br>п  | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |   | 2 |

|    |                                                                                                 |                     |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | ка<br>н (пл<br>аст<br>ма<br>сса)<br>)                                                           |                     |          |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 31 | Ой<br>ын<br>ш<br>ын<br>ың<br>қол<br>са<br>нд<br>ығ<br>ы (хо<br>кк<br>ей<br>ба<br>ул<br>ар<br>ы) | да<br>на            | ад<br>ам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 32 | Іш<br>те<br>н<br>ки<br>еті<br>н<br>ко<br>ст<br>ю<br>м                                           | жи<br>ын<br>ты<br>қ | ад<br>ам | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 33 | Хо<br>кк<br>ей<br>гет<br>ры                                                                     | жұ<br>п             | ад<br>ам | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 | - | - |
| 34 | Хо<br>кк<br>ей<br>нө<br>мі<br>рл<br>ері                                                         | жұ<br>п             | ад<br>ам | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 | 1 | - | - |
| 35 | Эм<br>бл<br>ем<br>а-л<br>ог<br>о                                                                | да<br>на            | ад<br>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<br>ы<br>бе<br>лді<br>к                           |          |                     |         |   |         |   |     |      |     | 1 |   |
| 4  | Қа<br>қп<br>аш<br>ын<br>ың<br>им<br>ект<br>аяғ<br>ы | да<br>на | ада<br>м            | 10      | 1 | 10      | 1 | 10  | 1    | 10  | 1 | - |
| 5  | Же<br>ңіл<br>ша<br>йба                              | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | 50      | 1 | 50      | 1 | 50  | 1    | 50  | 1 | - |
| 6  | Ау<br>ыр<br>ша<br>йба                               | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | 10<br>0 | 1 | 10<br>0 | 1 | 100 | 1    | 100 | 1 | - |
| 7  | Се<br>ку<br>нд<br>сан<br>ағ<br>ыш                   | да<br>на | ада<br>м            | -       | - | -       | - | -   | -    | -   | - | 2 |
| 8  | Та<br>қта<br>(<br>ой<br>ын<br>ала<br>ңы<br>)        | да<br>на | ада<br>м            | -       | - | -       | - | -   | -    | -   | - | 1 |
| 9  | Сп<br>ир<br>ом<br>етр                               | да<br>на | ада<br>м            | -       | - | -       | - | -   | -    | -   | - | 1 |
| 10 | Се<br>кір<br>тпе                                    | да<br>на | ада<br>м            | 1       | 1 | 1       | 1 | 1   | 6 ай | -   | - | 1 |
| 11 | Ны<br>ғы<br>зда<br>лған<br>до<br>п                  | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | 5       | 1 | 10      | 1 | 10  | 6 ай | -   | - | - |



[illegible]

|    |                                                        |          |                     |    |   |    |   |    |   |    |   |    |
|----|--------------------------------------------------------|----------|---------------------|----|---|----|---|----|---|----|---|----|
| 19 | Ла<br>қт<br>ыр<br>у<br>гра<br>нат<br>ас<br>ы           | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | 3  | 5 | 3  | 5 | 3  | 5 | 3  | 5 | -  |
| 20 | Ка<br>рд<br>ио<br>мо<br>ни<br>тор<br>ин<br>г           | да<br>на | ада<br>м            | -  | - | -  | - | -  | - | -  | - | 1  |
| 21 | Ве<br>лоэ<br>рго<br>ме<br>тр                           | да<br>на | ада<br>м            | -  | - | -  | - | -  | - | -  | - | 1  |
| 22 | Им<br>ект<br>аяқ<br>ты<br>ор<br>айт<br>ын<br>тас<br>па | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | 20 | 1 | 20 | 1 | 20 | 1 | 20 | 1 | 20 |
| 23 | Фу<br>тб<br>ол<br>до<br>бы                             | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | -  | - | -  | - | -  | - | -  | - | 2  |
| 24 | Ба<br>ске<br>тб<br>ол<br>до<br>бы                      | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | -  | - | -  | - | -  | - | -  | - | 2  |
| 25 | Во<br>ле<br>йб<br>ол<br>до<br>бы                       | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | -  | - | -  | - | -  | - | -  | - | 2  |
| 26 | Эс<br>па<br>нд<br>ер<br>(                              | да<br>на | оқ<br>у             | 10 | 2 | 10 | 2 | 10 | 2 | 10 | 2 | -  |

|    |                                         |          |                     |    |   |    |   |    |   |    |   |   |
|----|-----------------------------------------|----------|---------------------|----|---|----|---|----|---|----|---|---|
|    | бу<br>ра<br>у)                          | то<br>бы |                     |    |   |    |   |    |   |    |   |   |
| 27 | Те<br>нн<br>ис<br>рак<br>етк<br>ас<br>ы | жұ<br>п  | оқ<br>у<br>то<br>бы | 10 | 2 | 10 | 2 | 10 | 2 | 10 | 2 | - |
| 28 | Хо<br>кке<br>й<br>қақ<br>пас<br>ы       | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>бы | 2  | 5 | 2  | 5 | 2  | 5 | 2  | 5 | - |
| 29 | Қа<br>қп<br>аға<br>тор                  | да<br>на | оқ<br>у<br>то<br>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/<br>секциялар | 15 | 15 | 14 күніне<br>дейін |   |                                                                                                                                  |
| ҚР ұлттық<br>штаттық<br>ұлттық<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>және<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республикалы<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО) | Жасөспірімдер 14-15 жас | 21 |    | 10                 | 5 | Спорттық<br>іс-шаралардың<br>күнтізбелік<br>жоспарына<br>сәйкес<br>ағымдағы<br>жаттығу<br>жылына ұйым<br>әкімшілігі<br>анықтайды |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Юниорлар 16-17 жас      | 24 |    | 10                 | 5 |                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Жастар 18-20 жас        | 24 |    | 10                 | 5 |                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ересектер 21 +          | 24 |    | 10                 | 5 |                                                                                                                                  |
| Спорт<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы және<br>қызметтік-қолданбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыратын ұйымдар,<br>денешынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>спорт<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық                                                                                                                        |                         |    |    |                    |   |                                                                                                                                  |

|                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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                            |
|                                                                                                          | АД Т– 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 ,<br>республик<br>алық<br>маңызы<br>бар<br>қалаларды<br>ң және<br>астананың<br>командала<br>рын<br>даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республик<br>алық СДД,<br>ОДО, СДО<br>, жаттығу<br>орталықта<br>рын ,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД,<br>ОРДО)                                                         |  |  |  |  |  |  |  |
| Спорт<br>федерация<br>лары,<br>әскери-қол<br>данбалы<br>және<br>қызметтік-<br>қолданбал<br>ы спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдаст<br>ыратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықты<br>ру мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомство<br>лық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестікт<br>ер, дене |  |  |  |  |  |  |  |



|                                   |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| шынықты<br>р у<br>орталықта<br>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 |  | <p>элементтен тұратын күрделі комбинациялар.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |
|     |  | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 16 | <p>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.</p>                                                                                    |
| Тактикалық | 10 | <p>Тактикалық дайындық - серіктеспен өзара әрекеттесу жағдайында техниканы қолдана білуді дамыту және жекпе-жекті жүргізудің негізгі түсінігін қалыптастыру.</p> <p>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</p> |

|                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                    | әрекеттен кейін тұрысты ауыстыр"<br>. "бір раундта кем дегенде 2 амал<br>қолдан".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Теориялық                                | 3                  | Қазақстандағы дене шынықтыру<br>және спорт. Спортпен<br>шұғылданушыларға қойылатын<br>гигиеналық талаптар.<br>Спортшының күн тәртібі.<br>Спорттағы сырқаттанушылықтың,<br>жарақаттанудың алдын алу.<br>Техникалық элементтерді орындау<br>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<br>топтарының физикалық<br>дайындығы бір жылдық<br>тәжірибесі бар спортшылардың<br>қалыптасқан базалық физикалық<br>дайындығын ескере отырып,<br>мамандандырылған және<br>функционалдық жаттығуларға өту<br>негізінде ұйымдастырылуы тиіс.<br>Мақсаттар:<br>1. Негізгі физикалық қасиеттерді<br>дамыту: күш, төзімділік,<br>жылдамдық, ептілік, икемділік.<br>2. Функционалды дайындық:<br>жалпы және арнайы төзімділікті,<br>тез қалпына келу қабілетін дамыту<br>.<br>3. Арнайы дайындық деңгейін<br>көтеру: күресті имитациялау<br>жағдайында жұмыс істеу,<br>шаршауға төзімділікті арттыру.<br>4. Жарақаттанудың алдын алу:<br>тұрақтандырғыш бұлшықеттерді<br>нығайту, буындардың<br>қозғалғыштығын дамыту.<br>Жалпы дене дайындығы (ждд):<br>• өз салмағымен жаттығулар (<br>кеудеден итерілу, тартылу,<br>отырып-тұру, секіру және т.б.)<br>• координация, тепе-теңдік,<br>мобильділік бойынша жұмыс<br>• жүгіру және ойын жұмысы<br>Арнайы дене дайындығы (адд): |
| Олардың ішінде:                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЖДД                                      | 28                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                          | 12                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД        |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• аралық айналмалы жаттығулар (жекпе-жек шеңбері)</li> <li>• серіктеспен жұмыс: қармау, ұстау, лақтыру</li> <li>• салмақты қаптарға соғу, қарсылықпен макиварларда жұмыс</li> </ul> <p>3. Функционалды жаттығу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гіртастармен, медболдармен, резеңке таспалармен, арқандармен (battle ropes) кешендер</li> <li>• жоғары қарқынды аралықта жұмыс (hiit)</li> <li>• анаэробты төзімділікті дамытуға арналған табата хаттамасы</li> </ul> <p>4. Жылдамдық-күш дайындығы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плиометрика (тумбаға секіру, жоғарыдан секіру)</li> <li>• медбол лақтыру, жарылғыш күшке арналған жаттығулар.</li> </ul> |
| Техникалық | 45 | <p>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.</p> <p>Техникалық дайындықтың мақсаттары:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Негізгі техникаларды тереңдету (соққылар, қорғаныс, күрес, бақылау).</li> <li>2. Комбинациялық жұмысты дамыту: соққылар мен күресті біріктіріп жаттығу.</li> <li>3. Тактикалық ойлауды қалыптастыру.</li> <li>4. Жекпе-жек жағдайларында төзімділікті арттыру — қашықтықты бақылау, тайминг және позициялық күрес арқылы.</li> </ol>                       |
|            |    | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|                                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық                          | 10                 | <p>ойлауды қалыптастыру, шешім қабылдау және белгілі бір қарсылас немесе жағдай үшін стратегия құру кезеңі.</p> <p>Тактикалық дайындықтың мақсаттары:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қашықтықты, таймингті және ырғақты түсінуді дамыту.</li> <li>2. Қарсыластың әрекеттеріне реакцияны үйрету.</li> <li>3. Жекпе-жек жоспарын құру және күресте бейімделу қабілетін дамыту.</li> <li>4. Тактикалық схемаларды игеру: соққылы, күрес, аралас стратегия.</li> <li>5. Жарыс жағдайларына дайындық - спаррингтер, сценарийлер, күйзеліс.</li> </ol> |
| Теориялық                           | 4                  | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                           |
| Психологиялық                       | 1                  | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                             |
| 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.<br>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)<br>Физикалық базаны қолдау: жалпы төзімділік, функционалдылық, координация. Жалпы атлетика,                                                                                                                                                                                       |
| Олардың ішінде:                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ЖДД                                  | 19                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АДД                                        | 28                 | кроссфит, аралықпен жүгіру, қалпына келтіру белсенділігі элементтерін қосу<br>Арнайы дене дайындығы (адд)<br>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)<br>Функционалды базаны сақтау: төзімділік, күш, икемділік, координация. Жүктеме тепе-теңдігі бойынша жұмыс: аэробты және анаэробты аймақтар, жаракаттанудың алдын алу<br>Арнайы дене дайындығы (адд)<br>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.<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)                                                                                                                                                                                                                                         |
| ЖДД                                          | 8                  | Жалпы физикалық жағдайды қолдау үшін жылына кемінде 1-2 микроцикл: аэробты база, икемділік, қозғалғыштық, қалпына келу. Оңалту және орнын толтыру әдістерін қолдану                                                                                                |
| АДД                                          | 13                 | Арнайы дене дайындығы (адд)<br>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. |
| 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<br>4<br>3<br>2 | 4–6    | 7–9   | 10+   | 6–8      | 10–12 | 13+   |
| Еденнен итерілу (рет)          | 5<br>4<br>3<br>2 | 10–15  | 16–30 | 30+   | 20–25    | 30–40 | 45+   |
| Орнынан ұзындыққа секіру (см)  | 5<br>4<br>3<br>2 | 140+   | 160+  | 180+  | 190+     | 210+  | 230+  |
| 30 м жүгіру (сек)              | 5<br>4<br>3<br>2 | ≤7,5   | ≤6,5  | ≤5,5  | ≤5,2     | ≤4,8  | ≤4,5  |
| 1000 м жүгіру (мин:сек)        | 5<br>4<br>3<br>2 | ≤5:30  | ≤5:00 | ≤4:30 | ≤4:30    | ≤4:00 | ≤3:40 |
| Ілініп тұрып бұрыш жасау (сек) | 5<br>4<br>3<br>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 ойт 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<br>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<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УФКиС |                                                        |
| Спорт<br>федерациял<br>ары,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>және<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру<br>мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>жарыс<br>тар             | 3 | 14 | 3 | 14 | 3 | 14 | 3 | 14 | 3 | 14 | 3 | 14 |
| Халық<br>аралық<br>жарыс<br>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<br>Түрлері                       | Төрешілер саны |                             |                          |                                            |                               |
|----------------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
|                                        | Спорт төрешісі | I санатты спорт<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санатты төреші |
| Аудандық<br>турнирлер                  | 7              | 3                           | -                        | -                                          | -                             |
| Облыстық<br>турнирлер                  | 6              | 4                           | -                        | -                                          | -                             |
| Республикалық<br>турнирлер             | 4              | 3                           | 2                        | 1                                          | -                             |
| Ресми облыстық<br>жарыстар             | 8              | 4                           | 2                        | 1                                          | -                             |
| Р е с м и<br>республикалық<br>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<br>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 _<br>_____<br>ойнау техникасы және техникалық дайындық.                                                                                                                    |
| Психологиялық                            | 3                  | Спортқа тұрақты қызығушылықты ояту.                                                                                                                                                                                                     |
| Нұсқаушы және төреші бөлмесі<br>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<br>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.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Практика | 2   | Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерді анықтау және түзету. Кіші жастағы топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістемелерді үйренуге көмек көрсету.<br>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<br>Жаттығулар                    | Сорты,<br>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<br>ұзындыққа<br>секіру                | 10             | 152   | 160   | 168   | 148    | 158   | 170   |
|                                               | 5              | 148   | 152   | 160   | 144    | 148   | 158   |
| Алға және<br>кері бағытта<br>жүгіру 5x10<br>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<br>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<br>ұзындыққа<br>секіру | 10          | 184 | 202 | 222 | 231 |
|                                | 5           | 170 | 184 | 202 | 222 |
|                                |             |     |     |     |     |

|                                        |         |              |              |              |              |
|----------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м   | 10<br>5 | 18,5<br>19,0 | 18,2<br>18,5 | 18,0<br>18,2 | 17,8<br>18,0 |
| 2000 м(с) жүгіру                       | 10<br>5 | 506<br>526   | 480<br>506   | 472<br>480   | 465<br>472   |
| Бүгілген қолмен белтемiрге iлiнiп тұру | 10<br>5 | 19<br>17     | 21<br>19     | 25<br>21     | 32<br>25     |

### ОЖТ-1-2-3-4(Қыздар)

|                                        |             |              |              |              |              |
|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Бақылау жаттығуының түрі               | Сорты, балы | 1            | 2            | 3            | 4            |
| 30 метр (с) жүгіру                     | 10<br>5     | 5,4<br>5,8   | 5,3<br>5,4   | 5,2<br>5,3   | 5,1<br>5,2   |
| Орнынан ұзындыққа секіру               | 10<br>5     | 185<br>180   | 192<br>185   | 195<br>192   | 200<br>195   |
| Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м   | 10<br>5     | 19,5<br>20,0 | 19,3<br>19,5 | 19,1<br>19,3 | 19,0<br>19,1 |
| 2000 м (с) жүгіру                      | 10<br>5     | 530<br>540   | 520<br>530   | 510<br>520   | 504<br>510   |
| Бүгілген қолмен белтемiрге iлiнiп тұру | 10<br>5     | 14<br>12     | 15<br>14     | 15<br>14     | 16<br>15     |

### СЖТ – 1-2-3 (Ұлдар)

|                                      |             |              |              |              |  |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Басқару түрі<br>Жаттығулар           | Сорты, балы | 1            | 2            | 3            |  |
| 30 метрге жүгіру                     | 10<br>5     | 4,2<br>4,4   | 4,1<br>4,2   | 4,1<br>4,1   |  |
| Орнынан ұзындыққа секіру             | 10<br>5     | 251<br>240   | 256<br>251   | 260<br>256   |  |
| Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м | 10<br>5     | 17,2<br>17,4 | 17,0<br>17,2 | 16,8<br>17,0 |  |
| 2000 м (с) жүгіру                    | 10<br>5     | 446<br>456   | 438<br>446   | 430<br>438   |  |

### СЖТ-1-2-3-(Қыздар)

|                            |             |            |            |            |  |
|----------------------------|-------------|------------|------------|------------|--|
| Басқару түрі<br>Жаттығулар | Сорты, балы | 1          | 2          | 3          |  |
| 30 метрге жүгіру           | 10<br>5     | 4,8<br>5,0 | 4,7<br>4,8 | 4,6<br>4,7 |  |
| Орнынан ұзындыққа секіру   | 10<br>5     | 216<br>206 | 223<br>216 | 225<br>223 |  |
|                            |             |            |            |            |  |

|                                      |         |              |              |              |  |
|--------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--|
| Алға және кері бағытта жүгіру 5х10 м | 10<br>5 | 18,6<br>19,0 | 18,4<br>18,6 | 18,2<br>18,4 |  |
| 2000 м жүгіру                        | 10<br>5 | 488<br>500   | 484<br>488   | 480<br>484   |  |

### ЖСШ (Ұлдар)

| Басқару түрі<br>Жаттығулар          | Сорты, балы | Ұлдар        | Қыздар       |   |   |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---|---|
| 1                                   | 2           | 3            | 4            | 5 | 6 |
| 30 метрге жүгіру                    | 10<br>5     | 4,1<br>4,2   | 4,6<br>4,5   |   |   |
| Орнынан ұзындыққа секіру            | 10<br>5     | 257<br>255   | 226<br>220   |   |   |
| Белтемірге тартылу                  | 10<br>5     | 15<br>14     | 10<br>8      |   |   |
| 180 м алға және кері бағытта жүгіру | 10<br>5     | 37,4<br>37,6 | 40,0<br>40,2 |   |   |
| 2000 м жүгіру                       | 10<br>5     | 430<br>450   | 480<br>490   |   |   |

### Оқу топтарындағы техникалық және тактикалық дайындығын бақылау нормалары

| Атауы<br>техникалық қабылдау                               | Саны         | Бағалау<br>орындау |
|------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы (қыздар мен ұлдар) |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 40<br>35     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу              | 50,2<br>54,2 | 10<br>5            |
| Таяқпен допты лақтыру қашықтығы (м)                        | 15<br>10     | 10<br>5            |
| 1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                        |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 46<br>42     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу              | 47,6<br>48,6 | 10<br>5            |
| Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)                         | 18<br>14     | 10<br>5            |
| 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                        |              |                    |
| Кең дриблинг                                               | 49<br>38     | 10<br>5            |
| Нысана(лар) бойынша допты кептіру және өткізу              | 45,4<br>52,1 | 10<br>5            |
| Таяқпен допты лақтыру қашықтығы(м)                         | 22,0<br>13,0 | 10<br>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<br>Уақыт (тар)<br>Дәлдік (нүктелер) | 8,4–8,2   | 10<br>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<br>Уақыт (тар)<br>Дәлдік (нүктелер) | 8,2–8,0   | 10<br>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-шаралары | 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 |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                   |                              |                                                                  |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>облыстард<br/>ы ң ,<br/>республик<br/>алы қ<br/>маңызы<br/>б а р<br/>қалаларды<br/>ң және<br/>астананың<br/>командала<br/>р ы н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар ( Р<br/>еспублик<br/>алық СДД,<br/>ОДО, СДО<br/>, жаттығу<br/>орталықта<br/>р ы ,<br/>Баскарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>СДД,<br/>ОРДО)</p>                       | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСПТ тобының дайындық кезеңдеріне сәйкес</p>        |
| <p>Спорт<br/>федерация<br/>лары,<br/>әскери-қол<br/>данбалы<br/>және<br/>қызметтік-<br/>қолданбал<br/>ы спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдаст<br/>ыратын<br/>ұйымдар,<br/>дене<br/>шынықты<br/>ру мен<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомство<br/>лық спорт<br/>қоғамдары<br/>мен<br/>қоғамдық<br/>бірлестікт</p> |              | <p>Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес</p> |

|                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 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.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Тәжірибесі   | 1                  | Жарыс кезінде қателерді анықтау және түзету, қателіктермен жұмыс.<br>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<br>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<br>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<br>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 қаратә 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 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**7. "Каратэ WKF" спорт түрінің "ката", "кумитэ" және "шито - рю" спорттық даярлау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы физиклық даярлық нормативтері**

Алғашқы даярлық топтары үшін

[illegible]

|                                         |                                                                                |           |            |    |            |    |            |    |            |    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|
| 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 тұрған қалыптан 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  |

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 | 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<br>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<br>льдер                                   | жиынтық | оқу<br>тобы | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 20 | Штанг<br>а                                       | дана    | оқу<br>тобы | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 21 | Штанг<br>а<br>тірегі<br>бар<br>орынды<br>ық      | дана    | оқу<br>тобы | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 |
| 22 | Орташ<br>а<br>тұлып                              | дана    | оқу<br>тобы | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 1 | 5 | 1 | - | - |
| 23 | Ұзын<br>тұлып                                    | дана    | оқу<br>тобы | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 1 | 5 | 1 | - | - |
| 24 | Қабыр<br>ға<br>жасты<br>ғы                       | дана    | оқу<br>тобы | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 |   |   |
| 25 | Элект<br>ронды<br>таразы                         | дана    | оқу<br>тобы | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 26 | Элект<br>ронды<br>табло                          | дана    | оқу<br>тобы | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| 27 | Видео<br>камера                                  | дана    | оқу<br>тобы | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 28 | Татами                                           | жиынтық | оқу<br>тобы | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | - | - |
| 29 | Катаға<br>арналған<br>киманно<br>(ақ, көк)       | жиынтық | адам        | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 30 | Кумитэ<br>ға<br>арналған<br>киманно<br>(ақ, көк) | жиынтық | адам        | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

|  |  |                     |                                           |                            |  |  |  |                      |
|--|--|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------|--|--|--|----------------------|
|  |  | Өлше<br>м<br>бірлік | Қамта<br>масыз<br>ету<br>бірлік<br>тері ( | Қамтамасыз ету нормалары   |  |  |  | Жаттықтыру<br>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<br>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) |
|               |                                   |                              |                               |                               |                                     |

|                              | Жиынтық саны | Медальдар саны | Жиынтық саны | Медальдар саны | Жиынтық саны | Медальдар саны | Жиынтық саны | Медальдар саны | Жиынтық саны | Медальдар саны |
|------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| Облыстық турнирлер           |              | 44             |              | 44             |              | 24             |              | 24             |              | -              |
| Республикалық турнирлер      |              | 44             |              | 44             |              | 24             |              | 24             |              | -              |
| Ресми облыстық жарыстар      |              | 44             |              | 44             |              | -              |              | -              |              | -              |
| Ресми республикалық жарыстар |              | 44             |              | 44             |              | 24             |              | 24             |              | 28             |
| Халықаралық жарыстар         |              | 30             |              | 30             |              | 24             |              | 24             |              | 28             |

### Әйелдер (жеке жарыстар)

[illegible]



|                              |    |    |    |    |    |
|------------------------------|----|----|----|----|----|
| 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                            |
| Ресми 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<br>5<br>0 | секунд                                                                                                                               | 6,3<br>6,6<br>6,9<br>(ұлдар)<br>7,0<br>7,4<br>7,6<br>(қыздар)<br>) | 6,1<br>6,5<br>6,8<br>(ұлдар)<br>6,8<br>7,2<br>7,4<br>(қыздар)<br>) | -                                                                        | -                                                                        | -                                                                      | -                                                                    | -                                                                   |  |
|                                        | Жүгіру 60 м | 10<br>5<br>0 | секунд                                                                                                                               | -                                                                  | -                                                                  | 10,2<br>10,3<br>10,6<br>(ұлдар)<br>10,4<br>10,5<br>10,8<br>(қыздар)<br>) | 10,0<br>10,1<br>10,4<br>(ұлдар)<br>10,2<br>10,3<br>10,6<br>(қыздар)<br>) | 9,7<br>9,8<br>10,1<br>(ұлдар)<br>10,1<br>10,2<br>10,5<br>(қыздар)<br>) | 9,4<br>9,5<br>9,8<br>(ұлдар)<br>9,9<br>10,0<br>10,3<br>(қыздар)<br>) | 9,2<br>9,3<br>9,6<br>(ұлдар)<br>9,4<br>9,6<br>10,1<br>(қыздар)<br>) |  |
|                                        |             |              |                                                                                                                                      | 9,8<br>10,2<br>11,5                                                | 9,1<br>9,8<br>11,0                                                 | 8,6<br>8,9-8,7<br>10,0                                                   | 8,1<br>8,5-8,2<br>9,9                                                    | 7,8<br>8,1-7,9<br>9,6                                                  | 7,5<br>7,9-7,6<br>9,6                                                | 7,3<br>7,7-7,4<br>9,1                                               |  |

|   |                                                                                          |              |               |                                                                      |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |                                                                               |                                                                             |                                                                             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Шаттл жүгірісі<br>3*10 м                                                                 | 10<br>5<br>0 | секунд        | (ұлдар)<br>10,4<br>10,8<br>12,5<br>(<br>қыздар<br>)                  | (ұлдар)<br>9,5<br>10,0<br>10,7<br>(<br>қыздар<br>)                    | (ұлдар)<br>8,9<br>9,2-9,0<br>10,6<br>(<br>қыздар<br>)                 | (ұлдар)<br>8,7<br>9,1-8,8<br>10,5<br>(<br>қыздар<br>)                           | (ұлдар)<br>8,4<br>8,8-8,5<br>10,2<br>(<br>қыздар<br>)                         | (ұлдар)<br>8,2<br>8,7-8,3<br>10,3<br>(<br>қыздар<br>)                       | (ұлдар)<br>8,0<br>8,5-8,1<br>10,0<br>(<br>қыздар<br>)                       |
| 3 | Кросс<br>500 м (9 жас)<br>1000 м (10-11 жас)<br>2000 м (12-13 жас)<br>3000 м (14-15 жас) | 10<br>5<br>0 | минут         | Уақыт<br>бақыла<br>у<br>сыз                                          | Уақыт<br>бақыла<br>у<br>сыз                                           | Уақыт<br>бақыла<br>у<br>сыз                                           | 9,8<br>10,00<br>10,30<br>(ұлдар)<br>10,40<br>12,50<br>15,40<br>(<br>қыздар<br>) | 9,6<br>9,9<br>10,20<br>(ұлдар)<br>10,30<br>12,40<br>15,20<br>(<br>қыздар<br>) | 9,2<br>9,5<br>9,8<br>(ұлдар)<br>10,40<br>11,10<br>13,50<br>(<br>қыздар<br>) | 9,0<br>9,2<br>9,5<br>(ұлдар)<br>10,40<br>11,50<br>13,20<br>(<br>қыздар<br>) |
| 4 | Орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру                                                           | 10<br>5<br>0 | сантим<br>етр | 145<br>115<br>100<br>(ұлдар)<br>135<br>110<br>85<br>(<br>қыздар<br>) | 160<br>140<br>125<br>(ұлдар)<br>160<br>145<br>130<br>(<br>қыздар<br>) | 165<br>145<br>135<br>(ұлдар)<br>165<br>155<br>145<br>(<br>қыздар<br>) | 170<br>150<br>140<br>(ұлдар)<br>170<br>160<br>140<br>(<br>қыздар<br>)           | 180<br>155<br>145<br>(ұлдар)<br>175<br>165<br>140<br>(<br>қыздар<br>)         | 190<br>165<br>150<br>(ұлдар)<br>180<br>175<br>150<br>(<br>қыздар<br>)       | 200<br>185<br>160<br>(ұлдар)<br>200<br>185<br>165<br>(<br>қыздар<br>)       |
| 5 | Жатқан күйде<br>іілу                                                                     | 10<br>5<br>0 | сан рет       | 25<br>15<br>10<br>(ұлдар)<br>9<br>7<br>5<br>(<br>қыздар<br>)         | 30<br>20<br>15<br>(ұлдар)<br>10<br>8<br>6<br>(<br>қыздар<br>)         | 35<br>25<br>20<br>(ұлдар)<br>16<br>14<br>12<br>(<br>қыздар<br>)       | 45<br>35<br>30<br>(ұлдар)<br>20<br>18<br>15<br>(<br>қыздар<br>)                 | 50<br>40<br>35<br>(ұлдар)<br>25<br>24<br>20<br>(<br>қыздар<br>)               | 55<br>45<br>40<br>(ұлдар)<br>30<br>29<br>26<br>(<br>қыздар<br>)             | 60<br>50<br>45<br>(ұлдар)<br>34<br>32<br>30<br>(<br>қыздар<br>)             |
| 6 | Турникте<br>тартлу<br>9-10 жас және<br>қыздар<br>(төмен<br>турникте<br>тартылу)          | 10<br>5<br>0 | сан рет       | 4<br>3<br>2<br>(ұлдар)<br>9<br>7<br>2<br>(<br>қыздар<br>)            | 5<br>4<br>3<br>(ұлдар)<br>10<br>6<br>4<br>(<br>қыздар<br>)            | 7<br>5<br>3<br>(ұлдар)<br>11<br>7<br>5<br>(<br>қыздар<br>)            | 8<br>6<br>4<br>(ұлдар)<br>12<br>8<br>6<br>(<br>қыздар<br>)                      | 9<br>8<br>5<br>(ұлдар)<br>13<br>9<br>7<br>(<br>қыздар<br>)                    | 10<br>9<br>6<br>(ұлдар)<br>14<br>10<br>8<br>(<br>қыздар<br>)                | 12<br>9<br>7<br>(ұлдар)<br>15<br>10<br>9<br>(<br>қыздар<br>)                |
|   |                                                                                          |              |               | 20<br>18                                                             | 22<br>20                                                              | 24<br>22                                                              | 26<br>24                                                                        | 28<br>26                                                                      | 29<br>28                                                                    | 30<br>29                                                                    |

|   |                               |              |         |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|---|-------------------------------|--------------|---------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 7 | Денені жатқан қалыптан көтеру | 10<br>5<br>0 | сан рет | 10<br>(ұлдар)    | 14<br>(ұлдар)    | 16<br>(ұлдар)    | 18<br>(ұлдар)    | 20<br>(ұлдар)    | 25<br>(ұлдар)    | 26<br>(ұлдар)    |
|   |                               |              |         | 25               | 28               | 30               | 35               | 40               | 45               | 50               |
|   |                               |              |         | 15               | 18               | 20               | 25               | 30               | 35               | 40               |
|   |                               |              |         | 8                | 10               | 12               | 15               | 20               | 25               | 30               |
|   |                               |              |         | (<br>қыздар<br>) | (<br>қыздар<br>) | (<br>қыздар<br>) | (<br>қыздар<br>) | (<br>қыздар<br>) | (<br>қыздар<br>) | (<br>қыздар<br>) |

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<br>(дана, жұп (2 дана),<br>жиынтық, және т.б.) | Оқу тобын қамтамасыз<br>ету бірлігі<br>(адам, оқушы, команда) |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Секіру арқан                      | дана                                                         | 1                                                             |
| 2  | Хронометр (секундомер)            | дана                                                         | 1                                                             |
| 3  | Жаттығу велосипеді                | дана                                                         | 1                                                             |
| 4  | Жүгіру жолы (жаттығу<br>машинасы) | дана                                                         | 1                                                             |
| 5  | Гантельдер                        | жұп дана                                                     | 1                                                             |
| 6  | Штанга                            | дана                                                         | 1                                                             |
| 7  | Орташа соққыға арналған<br>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<br>(дана, жұп (2 дана),<br>жиынтық, және т.б.) | Оқу тобын қамтамасыз<br>ету бірлігі<br>(адам, оқушы, команда) |
|---|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 | Ақ кимоно (ката бөлімі)          | жиынтық                                                      | 1                                                             |
| 2 | Ақ кимоно (кумитэ<br>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<br>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  
2025 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<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар ( Республикалы<br>қ СДД, ОДО, СДО, жаттығу<br>орталықтары, Басқарма<br>немесе жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                       | ересектер/<br>қоса алғанда<br>18 жастан<br>бастап;<br>ката/ 16<br>жастан<br>жоғары | 24 |  | 10 | 5 |  |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>кезеңі/<br>жасы | Спорттық жарыстар |                   |          |                             |                                                   | Оқу-жаттығу<br>жиындары         |
|-----------|-----------------------------|-------------------|-------------------|----------|-----------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|
|           |                             | Халықара<br>лық   | Республик<br>алық | Аймақтық | Қалалық<br>және<br>аудандық | Халықаралық<br>жарыстарға дайындау<br>бойынша ОЖЖ | Республик<br>алық<br>жарыстарға |

|                                                                                                                                                                                                       |                           |                                           |   |   |   |   |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                       |                           |                                           |   |   |   |   | дайындау<br>бойынша<br>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                   |   |   |   |   |                            |
|                                                                                                                                                                                                       |                           |                                           |   |   |   |   |                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|
| <p>ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)</p>                                                                                                                                                               |  |                                                  |
| <p>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</p> |  | <p>Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес</p> |
| <p>Ескерту: бірнеше ұйымның құрамына енгізілген спортшылардың іссапарлары жалпы алғанда дайындық кезеңі/жас үшін қарастырылған шектен аспауы керек.</p>                                                                                                               |  |                                                  |

#### 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 төрелік 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<br>ұйымдастыра<br>тын спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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                                              | Республика-<br>нс-кие | Аймақтық | Қалалық<br>ж ә н е<br>аудандық | Халықаралық<br>жарыстарға<br>оқу-жаттығу<br>жиыны | Республика<br>лық<br>жарыстарға<br>оқу-жаттығу<br>жиыны |
| Организаци<br>и , в<br>которых<br>осуществля<br>ет с я<br>учебно-трен<br>ировочный<br>процесс (с<br>портивные<br>школы,<br>спортивные<br>клубы всех<br>видов,<br>спортивные<br>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<br>және одан<br>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<br>және одан<br>жоғары | 3                                                        | 3                     | 4        | 2                              | 3                                                 | 2                                                       |
|                                                                                                                                                                                        | ЖСШТ                             | 3                                                        | 4                     | 5        | 2                              | 4                                                 | 3                                                       |
|                                                                                                                                                                                        | Клубтар /<br>секциялар           | Ішкі регламентке және жұмыс тәртібіне сәйкес             |                       |          |                                |                                                   |                                                         |
| Интернат-м<br>ектептер,<br>колледждер                                                                                                                                                  | Барлық<br>кезеңдер               | Дайындық кезеңіне сәйкес                                 |                       |          |                                |                                                   |                                                         |
| ҚР ұлттық<br>ж ә н е<br>штаттық<br>ұлттық<br>құрамалары                                                                                                                                | РСДД және<br>СДД                 | ЖСШМ (жоғары спорт шеберлігі мектебі) талаптарына сәйкес |                       |          |                                |                                                   |                                                         |
|                                                                                                                                                                                        | РСДД                             | ІШШ 2-ден жоғары талаптарына сәйкес                      |                       |          |                                |                                                   |                                                         |
|                                                                                                                                                                                        |                                  |                                                          |                       |          |                                |                                                   |                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|
| <p>н, облыс, республикалық маңызы бар қалалар мен астана командалары н дайындайтын ұйымдар ( Республикалық СДД, ҰОП, ҰСО, жаттығу орталықтары , басқармалар немесе жергілікті СДД, ЦФОС)</p>                                                                               | ЖШЖСБ | ЖСПМ талаптарына сәйкес                      |
| <p>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</p> |       | 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<br>р саны            | Жиында<br>р саны | Жиында<br>р саны   | Жиында<br>р саны | Жиында<br>р саны    | Жиында<br>р саны | Жиында<br>р саны    | Жиында<br>р саны | Жиында<br>р саны        | Жиында<br>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.

| №<br>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<br>Ұн және одан жоғары | 10 | Пинан соно<br>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                                                 |          |
|                                                                                                     | АД Т– 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,<br>с п о р т<br>секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | СЖТ 2 оқу<br>жылынан<br>астам                           | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ЖСШТ                                                    | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Клубтар/<br>секциялар                                   | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
| ҚР ұлттық<br>штаттық<br>ұлттық<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республикалы<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО) | кадеттер/қоса<br>алғанда 15<br>жасқа дейін              | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін | 5 күнге дейін,<br>бірақ жылына<br>2 реттен көп<br>емес, кешенді<br>медициналық<br>тексеру<br>жоспарына<br>сәйкес | Ұйымдар<br>әкімшілігі<br>ағымдағы<br>жаттығу<br>жылына<br>арнап<br>белгілейді,<br>спорттық<br>іс-шараларды<br>ң күнтізбелік<br>жоспарына<br>сәйкес |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | жасөспірімде<br>р/ қоса<br>алғанда 16-17<br>жасқа дейін | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | жастар/қоса<br>алғанда 18-21<br>жас                     | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ересектер/22<br>жас және одан<br>үлкен                  | 21 күнге дейін | 18 күнге дейін | 14 күнге дейін |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
| С п о р т<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

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





|                              |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |
|------------------------------|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|
| 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                        | -                     | -                                    | -                            |
| Р е с м и 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<br>4<br>3<br>2 | 4,9 және төмен<br>5,0-5,1<br>5,2-5,3<br>5,4 және жоғары | 4,8 және төмен<br>4,9-5,0<br>5,1-5,2<br>5,3 және жоғары | 4,7 және төмен<br>4,8-4,9<br>5,0-5,1<br>5,2 және жоғары | 4,6 және төмен<br>4,7-4,8<br>4,9-5,0<br>5,1 және жоғары |
| Еңкейген күйде еденнен итермелеу | 5<br>4<br>3<br>2 | 30 және көп<br>25-29 20-24 19 және аз                   | 35 және көп<br>30-34 25-29 24 және аз                   | 40 және көп<br>35-39 30-34 29 және аз                   | 45 және көп<br>40-44 35-39 34 және аз                   |
| Отырып тұру                      | 5<br>4<br>3<br>2 | 55 және көп<br>50-54 45-49 44 және аз                   | 60 және көп<br>55-59 50-54 49 және аз                   | 65 және көп<br>60-64 55-59 54 және аз                   | 70 және көп<br>65-69 60-64 59 және аз                   |
| Турниктегі тартылулар            | 5<br>4<br>3<br>2 | 10 және көп<br>9<br>8<br>7                              | 12 және көп 11<br>10 9                                  | 14 және көп 13<br>12 11                                 | 16 және көп 15<br>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 жаксы       | 5 |
| Тайкеку соно сан                                                               | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Ката                                                                           | Өте жаксы       | 5 |
| Кихон ката ни                                                                  | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                            |                 |   |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
| Кокуцу дачи Шуто Мавашу уке+                                                   | Жаксы           | 4 |
| Дзенкуцу дачи Моротэ цуки джодан                                               | Қанағаттанарлық | 3 |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
| Дзенкуцу дачи Мавашу гедан барай+Нэкоаши дачи Тэцуй коми-ками учи              | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
| Дзенкуцу дачи Джодан уке+Гедан барай+Учи уке+Сото мавашу кияги+Гяку цуки чудан | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Ката                                                                           | Өте жаксы       | 5 |
| Кихон ката сан                                                                 | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Ката                                                                           | Өте жаксы       | 5 |
| Пинан соно ичи                                                                 | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| 3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы                                            |                 |   |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
| Кокуцу дачи Учи уке+Уракен шомен учи                                           | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
| Санчин дачи Сото уке+Уракен хизо учи                                           | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
| Киба дачи Мавашу гедан барай+Уракен саю учи                                    | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Ката                                                                           | Өте жаксы       | 5 |
| Пинан соно ни                                                                  | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| Ката                                                                           | Өте жаксы       | 5 |
| Пинан соно сан                                                                 | Жаксы           | 4 |
|                                                                                | Қанағаттанарлық | 3 |
| 3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы                                           |                 |   |
| Рэнраку                                                                        | Өте жаксы       | 5 |
|                                                                                | Жаксы           | 4 |

|                                                                                  |                                       |             |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| Дзенкуцу дачи Гедан барай+<br>Уракен маваши учи                                  | Қанағаттанарлық                       | 3           |
| Рэнраку<br>Дзенкуцу дачи Шуто гедан барай+<br>Шуто учи учи+Гяку Шуто учи<br>коми | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Рэнраку<br>Дзенкуцу дачи Шуто джодан уке+<br>Шуто хизо учи+Гяку Шуто учи<br>коми | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Пинан соно Ұн                                                            | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Пинан соно го                                                            | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| 1-ші, 2-ші және 2 жылдан астам оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы             |                                       |             |
| Ката<br>Янцу                                                                     | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Санчин но ката                                                           | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Сайфа                                                                    | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Тсуки но ката                                                            | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Спаринг 1 минуттан 10 жекпе-жек                                                  | 9-10 жеңіс<br>7-8 жеңіс<br>5-6 жеңіс  | 5<br>4<br>3 |
| жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)                                     |                                       |             |
| Ката<br>Гексай дай                                                               | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Гексай шо                                                                | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Сейпай                                                                   | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
| Ката<br>Сейенчин                                                                 | Өте жақсы<br>Жақсы<br>Қанағаттанарлық | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                  | 13-15 жеңіс<br>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 (100да на) | 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                                                                           |          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |   |   |   |   |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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)</p> | 16 жастан бастап | 4 | 4 | 3 | 3 | <p>О ны спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдардың әкімшілігі айқындайды.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |   |   |   |   |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |   |   |   |   |                                                                                                                                |
| <p>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</p>                       | 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 |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                       |                                                 |               |          |                       |                            |                              |
| Қ Р 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                            |
|                                                                                                                                |                       |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                          |  |                                                 |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>рдың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО))</p> |  |                                                 |  |  |  |  |
| <p>Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдас-тыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты</p>                                               |  | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| дамытуд<br>ы<br>жүзеге<br>асыраты<br>н<br>ведомст<br>волық<br>спорт<br>қоғамда<br>ры мен<br>қоғамды<br>қ<br>бірлесті<br>ктер,<br>дене<br>шынықт<br>ы р у<br>орталық<br>тары |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

Ерлер (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<br>Құрылғысы (RAM) 64 ГБ<br>DDR5 (2x32 ГБ) G.SKILL<br>Trident Z 6000MHz | Дана | 20 |
| 5  | Бейне карта (GPU)<br>NVIDIA RTX 5090 Ti /<br>ASUS ROG Strix OC<br>24GB               | Дана | 20 |
| 6  | SSD (негізгі диск)<br>Samsung 990 PRO 2TB<br>NVMe                                    | Дана | 20 |
| 7  | SSD (екінші диск) WD<br>Black SN850X 2TB                                             | Дана | 20 |
| 8  | Қуат блогы (PSU)<br>Seasonic Prime TX 1300W<br>Platinum                              | Дана | 20 |
| 9  | Жақтау Lian Li O11<br>Dynamic XL / Fractal<br>Design Torrent                         | Дана | 20 |
| 10 | Монитор ZOWIE<br>XL2546K 24.5" / 240 Гц /<br>DyAc+                                   | Дана | 20 |
| 11 | Пернетақта Logitech G<br>Pro X (сұмные свитчи<br>GX Blue/Red)                        | Дана | 20 |
| 12 | Тінтуір Logitech G Pro X<br>Superlight 2                                             | Дана | 20 |
| 13 | Тінтуір тақтасы Artisan<br>Ninja FX Zero XL / Zowie<br>G-SR                          | Дана | 20 |
| 14 | Құлаққаптар Logitech G<br>Pro X 2                                                    | Дана | 20 |
| 15 | Дыбыстық карта Focusrite<br>Scarlett Solo                                            | Дана | 20 |
| 16 | Веб-камера Logitech Brio<br>4K / Elgato Facecam Pro                                  | Дана | 20 |
| 17 | PlayStation 5 Disc Edition                                                           | Дана | 5  |
| 18 | Джойстиктар DualSense<br>Wireless Controller                                         | Дана | 25 |
| 19 | Док-станция DualSense<br>Charging Station                                            | Дана | 1  |
| 20 | Ойындар (дискілер) FIFA<br>, MK1, Gran Turismo,<br>Tekken 8 и др.                    | Дана | 10 |
| 21 | Монитор HDMI 2.1, 120<br>Гц (например, LG<br>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                                          |
|                                                                                                                                | 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                                                                         | 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 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) | 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                                                                                           | РСДД және СДД           | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                | ОРДО                    | 2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>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)</p> | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволар</p>                                                                           |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |

|                                                                                                      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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.<br>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 | 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  |

### 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<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 18 |  | тексеру<br>жоспарына<br>сәйкес | н күнтізбелік<br>жоспарына<br>сәйкес |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>Республика<br>лық СДД,<br>ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                 |
| Спорт<br>федерациял<br>ар ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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, қимыл-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.<br>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.<br>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 етуді 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<br>30 м (сек)  | 10<br>5<br>0 | 5,7<br>5,8<br>6,1    | 5,5<br>5,6<br>6,0   |                        |                        |                        |                        |                         |
|   | Жүгіру<br>60 м (сек)  | 10<br>5<br>0 |                      |                     | 10,4<br>10,5<br>10,8   | 10,2<br>10,3<br>10,6   | 10,1<br>10,2<br>10,5   | 9,9<br>10,0<br>10,3    | 9,4<br>9,6<br>10,1      |
| 2 | Челнок жүгіру         | 10<br>5<br>0 | 10,4<br>10,8<br>12,5 | 9,6<br>10,4<br>12,0 | 8,9<br>9,2-9,0<br>10,6 | 8,7<br>9,1-8,8<br>10,5 | 8,4<br>8,8-8,5<br>10,2 | 8,2<br>8,7-8,3<br>10,3 | 8,0<br>8,5-8,1<br>10,0  |
|   | Кросс<br>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)<br>2000 м(12-13 жас)<br>3000 м(14-15 жас) | 10<br>5<br>0 | 2,20<br>2,30<br>3,00 | 4,40<br>4,50<br>5,20 | 4,10<br>4,20<br>4,50 | 9,00<br>9,10<br>9,40 | 8,50<br>9,00<br>9,30 | 12,20<br>12,35<br>13,10 | 11,45<br>12,00<br>12,5 |
| 4 | Орнынан ұзындыққа секіру (м)                                | 10<br>5<br>0 | 160<br>155<br>135    | 170<br>165<br>150    | 175<br>170<br>155    | 195<br>180<br>160    | 205<br>190<br>165    | 210<br>200<br>170       | 230<br>215<br>180      |
| 5 | Кермеге тартылу (рет саны) 9-10 жас (төмен кермеге тартылу) | 10<br>5<br>0 | 10<br>8<br>5         | 12<br>10<br>7        | 7<br>6<br>3          | 8<br>7<br>4          | 10<br>8<br>5         | 12<br>10<br>7           | 14<br>12<br>8          |
| 6 | Білекті бұғу                                                | 10<br>5<br>0 | 25<br>23<br>15       | 30<br>28<br>20       | 35<br>33<br>25       | 40<br>38<br>30       | 45<br>43<br>35       | 50<br>48<br>40          | 55<br>53<br>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<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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<br>лық             | республик<br>алық | Аймақтық | Қалалық<br>және<br>аудандық | Халықаралық<br>жарыстарға ОЖЖ | Республик<br>алық<br>жарыстарға<br>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                                                                                                                           | Барылқ кезенде                                  | Дайындық кезеңдеріне сәйкес |                   |          |                             |                               |                                        |
| ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және |                                                 |                             |                   |          |                             |                               |                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО)</p>                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>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</p> |  |  |  |  |  |  |  |

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<br>республикалық<br>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 - маваше 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-жекте 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 сокқылар 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                                    | Белтемі рге 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,<br>с о л<br>жаққа)             |                      |               |    |               |    |               |    | 4-6 рет       |    |
| 1.3  | Хидза<br>гери                         | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.4  | Ма а<br>гери                          | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.5  | Гедан<br>гери                         | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.6  | Чудан<br>гери                         | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.7  | Ои цуки                               | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.8  | Гяку<br>цуки                          | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.9  | Маваши<br>цуки                        | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.10 | Шито<br>цуки                          | Ш о т<br>бойынш<br>а | 4-6 рет       | 10 | 2-4 рет       | 10 | 8-10 рет      | 10 | 4-6 рет       | 10 |
| 1.11 | о-Сото-г<br>ери (артқа<br>шалу)       | Ш о т<br>бойынш<br>а | 2 0<br>секунд | 10 | 1 5<br>секунд | 10 | 3 0<br>секунд | 10 | 2 0<br>секунд | 10 |
| 1.12 | Кеса<br>гатами (шетінен<br>ұстау)     | Ш о т<br>бойынш<br>а | 2 0<br>секунд | 10 | 1 5<br>секунд | 10 | 3 0<br>секунд | 10 | 2 0<br>секунд | 10 |
| 1.13 | Дзюдзи-<br>гатами (шынтақ<br>тұтқасы) | Ш о т<br>бойынш<br>а | 2 0<br>секунд | 10 | 1 5<br>секунд | 10 | 3 0<br>секунд | 10 | 2 0<br>секунд | 10 |
| 1.14 | Понятия<br>(гард,<br>маунт)           | Ш о т<br>бойынш<br>а | 2 0<br>секунд | 10 | 1 5<br>секунд | 10 | 3 0<br>секунд | 10 | 2 0<br>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,<br>қолмен)                       |             |          |    | 4-6 рет   |    |
| 1.2  | Страховкалар<br>( 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,<br>қолдармен<br>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<br>сео-наге ( спинка<br>обратка)   | Шот бойынша | 8-10 рет | 10 | 4-6 рет   | 10 |
| 1.9  | Қол, аяққа<br>ауырту<br>әдістері         | Шот бойынша | 8-10 рет | 10 | 4-6 рет   | 10 |
| 1.10 | Ұстау, гард,<br>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 талаптарменкіріктіру

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 16-18жасқа дейін |                         |                            |                                              |
|                                                                                                                                | жастар/қоса алғанда 19-23жас                 |                         |                            |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ересектер/ |                                                                                                                                                                                                                       |
| ҚР ұлттық штаттық<br>ұлттық<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалардың және<br>астананың<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (<br>Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО) |            | Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау<br>спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/<br>кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке<br>даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24жасжәнеодан<br>үлкен                       |  |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>орталықтары | Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес |  |

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

| Ұйымның<br>түрі                                                                                                                                                                | Спорттық жарыстарға дайындық бойынша<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                                                          |                                                                       | Арнайы оқу-жаттығу жиындары      |                                                               |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                | Дайындық<br>кезеңі/жасы                                         | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>чемпионаттар<br>ы н а<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қалпына<br>келтіру<br>іс-шаралар | Медициналық<br>тексеруге<br>арналған<br>кешенді<br>іс-шаралар | ескертпе              |
| Оқу-жаттығу<br>процесі<br>жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар<br>(<br>с п о р т<br>мектептері,<br>интернаттар,<br>барлық<br>түрдегі спорт<br>клубтары,<br>с п о р т<br>секциялары) | АДТ – 1                                                         | 0                                                        | 0                                                                     | 0                                | 0                                                             | Ұйымдар<br>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<br>жылынан<br>астам                                     | 5                                                        | 2                                                                     | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |
|                                                                                                                                                                                | СЖТ – 1                                                         | 5                                                        | 2                                                                     | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |
|                                                                                                                                                                                | СЖТ– 2                                                          | 5                                                        | 2                                                                     | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |
|                                                                                                                                                                                | СЖТ 2оқу<br>жылынан<br>астам                                    | 5                                                        | 2                                                                     | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |
|                                                                                                                                                                                | ЖСШТ                                                            | 5                                                        | 2                                                                     | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |
|                                                                                                                                                                                | Клубтар/<br>секциялар                                           | 5                                                        | 2                                                                     | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |
| ҚР ұлттық<br>штаттық<br>ұлттық                                                                                                                                                 |                                                                 | 5                                                        |                                                                       | 14 күнге дейін                   |                                                               |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |   |   |                |                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>ж ә н е<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар ( ересектер/<br>Республикалы<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО) | кадеттер/қоса<br>алғанда 15<br>жасқа дейін              |   | 2 |                | 2 күнге дейін,<br>бірақжылына<br>2 реттен көп<br>емес, кешенді<br>медициналық<br>тексеру<br>жоспарына<br>сәйкес | ағымдағы<br>жаттығу<br>жылына<br>арнап<br>белгілейді,<br>спорттық<br>іс-шараларды<br>ң күнтізбелік<br>жоспарына<br>сәйкес |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | жасөспірімде<br>р/ қоса<br>алғанда 16-<br>18жасқа дейін | 5 | 2 | 14 күнге дейін |                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | жастар/қоса<br>алғанда 19-<br>23жас                     | 5 | 2 | 14 күнге дейін |                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |   |   |                |                                                                                                                 |                                                                                                                           |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>спорт<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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   |               |          |                       |                            |                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар ( Республикалық СДД, ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқарма немесе жергілікті СДД, ОРДО )</p>                                                                                                          | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>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</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |

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<br>а р<br>түрлері                   | Медальдармен қамтамасыз ету             |                    |                                    |                    |                                  |                    |                                        |                    |                                            |                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------------|
|                                            | Жасөспірімдер<br>(15жастан аспаған<br>) |                    | Юниорлар<br>(18жастан аспаған<br>) |                    | Жастар<br>(23жастан аспаған<br>) |                    | Ересектер<br>(24жасжәнеодан<br>жоғары) |                    | Ардагерлер<br>(40 жас және одан<br>жоғары) |                    |
|                                            | Жиынты<br>қ саны                        | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                   | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                 | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                       | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                           | Медальд<br>ар саны |
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер             | 36                                      | 108                | 36                                 | 108                | 22                               | 66                 | 0                                      | 0                  | 0                                          | 0                  |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер         | 9                                       | 27                 | 9                                  | 27                 | 11                               | 33                 | 11                                     | 33                 | 0                                          | 0                  |
| Ресми<br>облысты<br>қжарыст<br>ар          | 9+18                                    | 27+54              | 9+18                               | 27+54              | 11+22                            | 33+66              | 11+22                                  | 33+66              | 18                                         | 54                 |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 9+18                                    | 27+54              | 9+18                               | 27+54              | 11+22                            | 33+66              | 11+22                                  | 33+66              | 18                                         | 54                 |
| Халықар<br>алықжар<br>ыстар                | 14                                      | 42                 | 14                                 | 42                 | 22                               | 66                 | 22                                     | 66                 | 36                                         | 108                |

##### Әйелдер (жекежарыстар)

| Жарыст<br>а р<br>түрлері           | Медальдармен қамтамасыз ету             |                    |                                    |                    |                                  |                    |                                        |                    |                                            |                    |
|------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------------|
|                                    | Жасөспірімдер<br>(15жастан аспаған<br>) |                    | Юниорлар<br>(18жастан аспаған<br>) |                    | Жастар<br>(23жастан аспаған<br>) |                    | Ересектер<br>(24жасжәнеодан<br>жоғары) |                    | Ардагерлер<br>(40 жас және одан<br>жоғары) |                    |
|                                    | Жиынты<br>қ саны                        | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                   | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                 | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                       | Медальд<br>ар саны | Жиынты<br>қ саны                           | Медальд<br>ар саны |
| Облыст<br>ы қ<br>турнирл<br>ер     | 28                                      | 84                 | 28                                 | 84                 | 16                               | 48                 | 0                                      | 0                  | 0                                          | 0                  |
| Республ<br>икалық<br>турнирл<br>ер | 7                                       | 21                 | 7                                  | 21                 | 8                                | 24                 | 8                                      | 24                 | 0                                          | 0                  |
| Ресми<br>облысты<br>қжарыст<br>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<br>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 ролінде 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, бөгіліп 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<br>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.<br>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<br>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)<br>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, басқарма 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<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>және спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 командаларының даярлауды                                                            | РСДД және СДД          | ЖСШТ талаптарына сәйкес                          |               |         |                       |                            |                              |
|                                                                                                                   | РОДО                   | СЖТ2 талаптарына сәйкес                          |               |         |                       |                            |                              |
|                                                                                                                   |                        |                                                  |               |         |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------|
| <p>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 )</p> | ДШСБ | ЖСШТ талаптарына сәйкес                          |
| <p>Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және</p>                                                   |      | 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<br>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<br>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<br>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-жекте 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 ұзындыққа секіру                                                | сантиметр | 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 орындықтар тұрған қалыптан алға қарай еңкею (орындық деңгейінен) | 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 |  |                                          |

[illegible]

[illegible]



|    |                                                      |               |                     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |   |
|----|------------------------------------------------------|---------------|---------------------|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|---|
| 19 | тұлып<br>ы                                           | да<br>на      | то<br>бы            | 5 | 2   | 5 | 2   | 5 | 2   | 5 | 1   |   |   |
| 20 | TRX<br>күш<br>жатты<br>қтырғ<br>ышы                  | да<br>на      | ад<br>ам            | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 | 2   |   |   |
| 21 | Гонг                                                 | да<br>на      | То<br>п             | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 | 2   |   |   |
| 22 | Қол<br>жүрек<br>соғу<br>жиіліг<br>і н<br>өлшег<br>іш | да<br>на      | ад<br>ам            |   |     |   |     | 1 | <*> | 1 | <*> |   |   |
| 23 | Гимна<br>стика<br>лық<br>төсені<br>штер              | да<br>на      | То<br>п             | 5 | 2   | 5 | 2   | 5 | 2   | 5 | 2   |   |   |
| 24 | Ганте<br>льдер                                       | ж<br>ин<br>ақ | оқ<br>у<br>то<br>бы | - | -   | - | -   | 1 | <*> | 2 | <*> | - | - |
| 25 | Гіртас                                               | ж<br>ин<br>ақ | оқ<br>у<br>то<br>бы | - | -   | 1 | <*> | 2 | <*> | 2 | <*> | - | - |
| 26 | Штан<br>га                                           | ж<br>ин<br>ақ | оқ<br>у<br>то<br>бы | - | -   | 1 | <*> | 1 | <*> | 1 | <*> |   | - |
| 27 | Ыскы<br>рық                                          | да<br>на      | ад<br>ам            | - | -   | - | -   | - | -   | - | -   | 2 | 1 |
| 28 | Велоқ<br>ұрылғ<br>ы                                  | да<br>на      | оқ<br>у<br>то<br>бы | 1 | <*> | 1 | <*> | 1 | <*> | 1 | <*> | - | - |
| 29 | Жүгір<br>у<br>жолы<br>(<br>жатты<br>қтырғ<br>ыш)     | да<br>на      | оқ<br>у<br>то<br>бы | 1 | <*> | 1 | <*> | 1 | <*> | 1 | <*> | - | - |
| 30 | Штан<br>г а<br>үшін<br>тірегі<br>бар                 | да<br>на      | оқ<br>у             | 1 | 5   | 1 | 5   | 1 | 5   | 1 | 5   | - | - |

|    |                   |            |          |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|-------------------|------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
|    | орынды            | тобы       |          |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| 31 | Электронды таразы | да на тобы | оқу тобы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | <*> |
| 32 | Электронды табло  | да на тобы | оқу 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<br>ы                   | Пайдалану мерзімі (жыл) | Сан<br>ы    | Пайдалану мерзімі (жыл) | Сан<br>ы           | Сан<br>ы | Сан<br>ы               | Пайдалану мерзімі (жыл) | Сан<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                   |                          |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>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 )</p>          | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>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</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| 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<br>жарыстар              | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 |
| Халықара<br>л ы қ<br>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<br>түрлері                    | Төрешілер саны |                             |                          |                                            |                               |
|-------------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
|                                     | Спорт төрешісі | I санатты спорт<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>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<br>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.<br>Қол мен аяқтың бұлшық еттеріне, магистральдық бұлшықеттерге арналған жаттығулар.<br>Басымдық-ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш.                                       |
| Олардың ішінде:                         |                      |                                                                                                                                                                                                         |
| Жалпы дене шынықтыру                    | 33                   |                                                                                                                                                                                                         |
| Арнайы дене шынықтыру                   | 12                   | Қарапайым жаттығуларды игеру, қарапайым соккылар мен соккылардың техникасын үйрену: соккылардың негізгі позицияларын үйрену және еліктеу – аяқтың орналасуы, дененің бұрылуы, колдың, аяқтың орналасуы. |
| Техникалық                              | 40                   |                                                                                                                                                                                                         |
| Тактикалық                              | 10                   |                                                                                                                                                                                                         |
|                                         |                      | Қарапайым соккылар, 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)<br>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)<br>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<br>е н<br>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<br>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/<br>жасы | Топтардың толығы<br>(адам) | Аптасына сағат<br>саны | Жылына жалпы<br>сағат саны<br>(52 апта) |
|---------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------------------|
| Оқу-жаттығу<br>процесі жүзеге<br>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<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                                                                                    | жоғары ( |  |  |  | 5 күнге дейін,<br>бірақ жылына<br>2 реттен<br>артық емес | Қатарынан 21<br>тәулікке дейін<br>және жылына<br>2 оқу-жаттығу<br>іс-шараларын<br>ан артық емес |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы ,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық |          |  |  |  |                                                          |                                                                                                 |

|                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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 командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республика       | РСДД және СДД           | ЖСШТ талаптарына сәйкес                       |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                | ОРДО                    | 2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                               |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
| <p>лық маңызы<br/>б а р<br/>қалалардың<br/>ж ә н е<br/>астананың<br/>командалар<br/>ы н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар ( Республика<br/>лық СДД,<br/>ОДО, СДО,<br/>жаттығу<br/>орталықтар<br/>ы, Басқарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>СДД, ОРДО<br/>)</p>                                                                                                                                           | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                      |
| <p>Спорт<br/>федерациял<br/>а р ы ,<br/>әскери-қолд<br/>анбалы<br/>ж ә н е<br/>қызметтік-қ<br/>олданбалы<br/>спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдасты<br/>ратын<br/>ұйымдар,<br/>д е н е<br/>шынықтыру<br/>м е н<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомствол<br/>ық спорт<br/>қоғамдары<br/>м е н<br/>қоғамдық<br/>бірлестіктер<br/>, д е н е<br/>шынықтыру<br/>орталықтар<br/>ы</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес</p> |



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% | <p>мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту — төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (өз салмағымен жұмыс), иілгіштік (созылу жаттығулары), үйлесімділік (эстафеталар, қимыл-қозғалыс ойындары).</li> <li>• әртүрлі қызмет түрлерін қолдану : гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, қимыл-қозғалыс ойындары.</li> <li>• дұрыс мүсінге және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алуға көңіл бөлу.</li> </ul> |
| Арнайы физикалық | 19% | <p>Мақсаты: денені паделдің (padel) ерекше жүктемелеріне дайындау.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринттер, бүйірге секіру.</li> <li>• ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгертіп жүгіру, бірнеше доппен ойындар.</li> <li>• падел (padel) бойынша ерекшеліктің бастапқы элементтері енгізіледі: допсыз (көлеңке) ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар).</li> <li>• ұсақ моториканы, қол-моторлық үйлестіруді дамыту.</li> </ul>       |
| Техникалық       | 26% | <p>Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен техникаларды игеру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• доп пен ракетканы бақылау жаттығулары: ракеткада допты қақпақылдау, допты алып жүру.</li> <li>• корт бойынша негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау.</li> </ul>                                                               |

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• допты сезінуді қалыптастыру мен кеңістікте бағдарлау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Тактикалық    | 12% | <p>мақсаты: падел (padel) ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі ойын жағдайларын түсіну : шабуылда қашан ойнау керек, қорғаныста қашан ойнау керек.</li> <li>• сокқыдан кейін кортта орналасуды үйрету.</li> <li>• қарапайым ойынға қатысты ойлауды дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты сокқыларды таңдау.</li> <li>• ойынды жүргізу ережелерімен танысу.</li> </ul>                                                                                                                       |
| Теориялық     | 2%  | <p>мақсаты: паделді (padel) спорт түрі ретінде жалпы түсіну мен мәдениетін қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ойын ережелерін зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): есеп, кезектілік, доп беру, корт сызықтары.</li> <li>• паделдің (padel) шығу тегі мен дамуы туралы әңгімелеу.</li> <li>• спорттық этика негіздері: қарсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық.</li> <li>• маңызды жарыстармен танысу.</li> </ul>                                                                                                   |
| Психологиялық | 1%  | <p>мақсаты: мазасыздықты төмендету, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары.</li> <li>• мотивацияны қалыптастыру: тырысқаны үшін мадақтау, шағын жарыстарға қатысу.</li> <li>• өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты еңсеруге арналған ойын элементтері.</li> <li>• бәсекелестік элементі бар ойындарға қатысу арқылы эмоционалды тұрақтылықты дамыту.</li> </ul> |
|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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%                  | <p>мақсаты: баланың физикалық дамуының негізін қалау, жалпы өнімділікті арттыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту — төзімділік (жүгіру, секіру, төзімділік ойындары), күш (өз салмағымен жұмыс), иілгіштік (созылу жаттығулары), үйлесімділік (эстафеталар, қимыл-қозғалыс ойындары).</li> <li>• әртүрлі қызмет түрлерін қолдану : гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, қимыл-қозғалыс ойындары.</li> <li>• дұрыс мүсінге және тірек-қимыл аппаратының бұзылуының алдын алуға көңіл бөлу.</li> </ul> |
| Арнайы физикалық                             | 22%                  | <p>Мақсаты: денені паделдің (padel) ерекше жүктемелеріне дайындау.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қозғалыс жылдамдығы мен реакция жаттығулары: допты ұстау, қысқа спринттер, бүйірге секіру.</li> <li>• ептілік жаттығулары: үйлестіру баспалдақтары, бағытты өзгертіп жүгіру, бірнеше доппен ойындар.</li> <li>• падел (padel) бойынша ерекшеліктің бастапқы элементтері енгізіледі: допсыз (көлеңке) ракеткамен жаттығулар, кортта қозғалу (бүйірлік қадамдар).</li> <li>• ұсақ моториканы, қол-моторлық үйлестіруді дамыту.</li> </ul>       |
|                                              |                      | <p>Мақсаты: негізгі қозғалыстар мен техникаларды игеру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық    | 31% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• доп пен ракетканы бақылау жаттығулары: ракеткада допты қақпақылдау, допты алып жүру.</li> <li>• корт бойынша негізгі қозғалыстарды үйрету: алға-артқа, бүйірге жүгіру, тоқтату және бастау.</li> <li>• допты сезінуді қалыптастыру мен кеңістікте бағдарлау.</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| Тактикалық    | 13% | <p>мақсаты: падел (padel) ойыншысының ойлау негіздеріне кіріспе.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• негізгі ойын жағдайларын түсіну : шабуылда қашан ойнау керек, қорғаныста қашан ойнау керек.</li> <li>• соққыдан кейін кортта орналасуды үйрету.</li> <li>• қарапайым ойынға қатысты ойлауды дамыту: қарсыластың жағдайына байланысты соққыларды таңдау.</li> <li>• ойынды жүргізу ережелерімен танысу.</li> </ul>                     |
| Теориялық     | 2%  | <p>мақсаты: паделді (padel) спорт түрі ретінде жалпы түсіну мен мәдениетін қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ойын ережелерін зерттеу (кіріспе-таныстыру деңгейі): есеп, кезектілік, доп беру, корт сызықтары.</li> <li>• паделдің (padel) шығу тегі мен дамуы туралы әңгімелеу.</li> <li>• спорттық этика негіздері: қарсыласқа құрмет, әділ ойын, корттағы мінез-құлық.</li> <li>• маңызды жарыстармен танысу.</li> </ul> |
| Психологиялық | 1%  | <p>мақсаты: мазасыздықты төмендету, сенімділік пен өзара әрекеттесу қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зейінді дамытуға арналған жаттығулар: "табыңыз және қайталаңыз", "есте сақтаңыз және жасаңыз" ойындары.</li> <li>• мотивацияны қалыптастыру: тырысқаны үшін мадақтау, шағын жарыстарға қатысу.</li> <li>• өзін-өзі реттеуге үйрету: тыныс алу жаттығулары, қорқынышты</li> </ul>                                 |

|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                      | енсеруге арналған ойын элементтері.<br>• 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%                  | <p>Мақсаты: жоғары спорттық жетістіктердің негізін қалайтын жалпы физикалық базаны сақтау және одан әрі дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• күштің төзімділігі мен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту (нығыздалған доптармен жұмыс, ауырлық түсіру арқылы жасалатын жаттығулар, айналмалы жаттығулар).</li> <li>• икемділік жаттығулары (жарақаттанудың алдын алу үшін динамикалық және статикалық созылу, йога, ждшд).</li> <li>• жалпы төзімділікті дамыту (кросс-даярлау, интервалды жүгіріс).</li> <li>• жан-жақты физикалық даму үшін көпсайыс, гимнастика, акробатика сабақтарына қосу.</li> </ul> |
| Арнайы физикалық                     | 25%                  | <p>Мақсаты: паделдің (padel) ерекше физикалық ауыртпалығына бағытталған даярлау.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жылдамдыққа төзімділік, лезде реакциялар, шұғыл күш жаттығулары.</li> <li>• жеделдету, тежеу, бастапқы жұлқыныстар, әртүрлі бағыттардағы қозғалыстар үшін кешендер.</li> <li>• шаршау жағдайында үйлестіруді дамыту (стандартты емес жағдайлардағы жаттығулар, жабық көзбен, қос тапсырмалар).</li> <li>• доптармен және резеңке амортизаторлармен арнайы</li> </ul>                                                                                                                      |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     | жаттығулар, паделистерге арналған тренажерлер.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Техникалық | 37% | <p>Мақсаты: техникалық арсенал мен орындау тұрақтылығын жетілдіру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• динамикада тұрақты ойын дағдыларын қалыптастыру (қозғалыста, қарсыласпен ойында).</li> <li>• жоғары қайталау жиілігінде және қысым жағдайында техниканы автоматтандыру.</li> <li>• техникалық қателерді түзету, ойыншының жеке ерекшеліктерімен жұмыс істеу.</li> </ul> |
| Тактикалық | 15% | <p>Мақсаты: қарсыласты ескере отырып, ойын жағдайында техниканы қолдану қабілетін дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вариативті ойынды үйрену: доптың бағытын, ырғағын, ұшу биіктігін өзгерту.</li> <li>• тактикалық ойлауды дамыту: ұтыс ойындарын талдау, шешім қабылдау, іс-әрекетті жоспарлау.</li> <li>• әртүрлі ойын сценарийлерін модельдеу: қорғаныс, шабуыл, қарсы шабуыл, қорғаныстан шабуылға көшу.</li> <li>• ойын тактикасын үйрену.</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| Теориялық  | 2%  | <p>мақсаты: ойынды терең түсіну және спорттық зейінді дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ойынның егжей-тегжейлі ережелерін, тактикалық схемаларды, есеп жүргізуді, тай-брейктерді үйрену.</li> <li>• турнирлердің құрылымымен, рейтингтер жүйесімен, жарыстардың жіктелуімен танысу.</li> <li>• бейнематериалдарды талдау, кәсіби спортшылардың ойындарын талдау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• анатомия, биомеханика, спорттық тамақтану негіздеріне кіріспе.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Психологиялық                        | 2%                   | <p>Мақсаты: жаттығулар мен жарыстар жағдайында тұрақты психиканы және өзін-өзі реттеуді қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зейінді, ауысуды дамытуға арналған жаттығулар.</li> <li>• өзіне деген сенімділікті қалыптастыру, мақсат қою, ерікті қасиеттерді дамыту.</li> <li>• психологиялық жеңілдену әдістеріне оқыту (аутотренинг, визуализация, тыныс алу техникалары).</li> <li>• мотивациямен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс, өсуге және қиындықтарды еңсеруге деген көзқарасты қалыптастыру.</li> </ul> |
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы | 2%                   | <p>мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul>                                                            |
| Барлығы                              | 100%                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Даярлау түрі                         | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Физикалық                            | 17%                  | <p>Негізгі физикалық қасиеттерді нығайту: күш, икемділік, төзімділік, ептілік.</p> <p>Жалпы төзімділікті дамыту үшін ойын және аралық пішіндерді пайдалану.</p> <p>Өз салмағы мен акробатика элементтері бар жаттығуларды енгізу (жеңілдетілген).</p> <p>Мүсін, буын қозғалғыштығы және қозғалысты үйлестіру бойынша жұмыс.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы физикалық | 25% | <p>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.</p>                                    |
| Техникалық       | 32% | <p>Негізгі соққыларды дәлдік пен тұрақтылық тұрғысынан жетілдіру.</p> <p>Техниканың біртіндеп күрделенуі: айналдыру, амортизация, қозғалыс кезіндегі соққылар.</p> <p>Техникалық жаттығулар арқылы қорғаныстан шабуылға көшуді енгізу және пысықтау.</p> <p>Корпустың орналасуы, ұстау, соққы уақыты бойынша жұмыс.</p> |
| Тактикалық       | 20% | <p>Қарапайым тактикалық схемаларды түсінуді тереңдету (мысалы, "соққы – кері қайтару"). Доп беруді жаттықтыру және шабуылға жүгіру.</p> <p>Ойын эпизодтарын талдау: позицияны таңдау, қарсыластың әлсіз жағына соққы жасау.</p>                                                                                         |
| Теориялық        | 2%  | <p>ойын ережелерін қайталау және тереңдету.</p> <p>Турнир құрылымымен, сет, тай-брейк форматымен танысу.</p> <p>Жаттығулар мен ойындарды өздігінен талдау элементтерін енгізу.</p> <p>Ойын жағдайларын талдай отырып, бейне фрагменттерді қарау және талқылау.</p>                                                      |
| Психологиялық    | 2%  | <p>эмоционалды өзін-өзі бақылау мен зейінді дамыту.</p> <p>Қысқа мерзімді мақсаттар қою және оларға қол жеткізу арқылы өзіне деген сенімділікті қалыптастыру.</p> <p>Матч алдында өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу.</p> <p>Командалық жаттығуларға қатысу, қарым-қатынас дағдыларын дамыту.</p>                       |
|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы | 2%                   | <p>мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul> |
| Барлығы                              | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Даярлау түрі                         | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Физикалық                            | 15%                  | <p>Төзімділік, күш жаттығуларының қарқындылығы мен көлемін арттыру.</p> <p>Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар.</p> <p>Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші, иілгіштік жаттығулары.</p> <p>Атлетикалық даярлау элементтерін енгізу (функционалды кешендер).</p>                                                                                                                                                                                                               |
| Арнайы физикалық                     | 25%                  | <p>Қозғалыс жылдамдығына және бағыттардың өзгеруіне қойылатын талаптарды арттыру.</p> <p>Көрнекі және дыбыстық сигналдарға жауап беретін жаттығулар.</p> <p>Падел (padel) қозғалыстарын бірнеше рет қарсылықпен қайталау.</p> <p>Жүктеме жағдайында ептілікті, тепе-теңдікті дамытуға арналған кешендер</p>                                                                                                                                                                                |
| Техникалық                           | 32%                  | <p>Өртүрлі айналдырылған соққыларды жетілдіру.</p> <p>Соққының дәлдігі, жылдамдығы және бағыты бойынша терең жұмыс.</p> <p>Волейлерді, ұшып бара жатқан допқа жасалған соққыларды, қабырғадан және ол арқылы соққыларды енгізу және жаттықтыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                      | Соққыларды қозғалыстармен және ойын жағдайымен біріктіру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тактикалық                             | 22%                  | Қарсыластың позициясы мен жағдайына байланысты соққыларды таңдауды дамыту.<br>Шабуыл және қорғаныс тактикасын құру негіздері.<br>Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Теориялық                              | 2%                   | Падел (padel) терминологиясын және ойын схемаларын терең зерттеу.<br>Типтік қателерді және оларды жою жолдарын талдау.<br>Паделдің (padel) тарихымен, атакты ойыншылармен танысу.<br>Теориялық тесттерге, ережелер бойынша викториналарға қатысу.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Психологиялық                          | 2%                   | Жарыс кезіндегі стресске төзімділікті жаттықтыру.<br>Өзін-өзі реттеу, тыныс алу, зейінді ауыстыру жаттығулары.<br>Өзін-өзі бағалауды, нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру.<br>Табандылық пен соңына дейін күреске үйрету бойынша жұмыс.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы   | 2%                   | мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.<br>Мазмұны:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul> |
| Барлығы                                | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 жылдан астам оқудың оқу-жаттығу тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Даярлау түрі                           | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                        |                      | Төзімділік, күш жаттығуларының қарқындылығы мен көлемін арттыру.<br>Күрделі үйлестіру және акробатикалық жаттығулар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физикалық        | 13% | Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші, иілгіштік жаттығулары.<br>Атлетикалық даярлау элементтерін енгізу (функционалды кешендер).                                                                                                                                                                 |
| Арнайы физикалық | 22% | Қозғалыс жылдамдығына және бағыттардың өзгеруіне қойылатын талаптарды арттыру.<br>Көрнекі және дыбыстық сигналдарға жауап беретін жаттығулар.<br>Падел (padel) қозғалыстарын бірнеше рет қарсылықпен қайталау.<br>Жүктеме жағдайында ептілікті, тепе-теңдікті дамытуға арналған кешендер          |
| Техникалық       | 34% | Өртүрлі айналдырылған соққыларды жетілдіру.<br>Соққының дәлдігі, жылдамдығы және бағыты бойынша терең жұмыс.<br>Волейлерді, ұшып бара жатқан допқа жасалған соққыларды, қабырғадан және ол арқылы соққыларды енгізу және жаттықтыру.<br>Соққыларды қозғалыстармен және ойын жағдайымен біріктіру. |
| Тактикалық       | 25% | Қарсыластың позициясы мен жағдайына байланысты соққыларды таңдауды дамыту.<br>Шабуыл және қорғаныс тактикасын құру негіздері.<br>Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру.                                                                                                                         |
| Теориялық        | 2%  | Падел (padel) терминологиясын және ойын схемаларын терең зерттеу.<br>Типтік қателерді және оларды жою жолдарын талдау.<br>Паделдің (padel) тарихымен, атакты ойыншылармен танысу.<br>Теориялық тесттерге, ережелер бойынша викториналарға қатысу.                                                 |
| Психологиялық    | 2%  | Жарыс кезіндегі стресске төзімділікті жаттықтыру.<br>Өзін-өзі реттеу, тыныс алу, зейінді ауыстыру жаттығулары.<br>Өзін-өзі бағалауды, нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру.                                                                                                                      |

|                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                      | Табандылық пен соңына дейін күреске үйрету бойынша жұмыс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы     | 2%                   | <p>мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Барлығы                                  | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Даярлау түрі                             | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Физикалық                                | 13%                  | <p>Мақсаты: жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал ететін жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (интервалды жүгіріс, кросс-тренинг).</li> <li>• күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақпен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар, функционалды күшке баса назар аудару.</li> <li>• буындардың иілгіштігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу.</li> <li>• тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда.</li> <li>• жарақаттың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған кор-poutines.</li> </ul> |
|                                          |                      | <p>Мақсаты: паделдегі (padel) табыстылықты анықтайтын қимыл қасиеттерін оңтайландыру.</p> <p>Мазмұны:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы физикалық | 22% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: жұлқыныс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына реакция.</li> <li>• аяқтың жұмысы: көп рет қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық.</li> <li>• арнайы төзімділік жаттығулары — сет/матч барысында жоғары қарқындылықты сақтау.</li> <li>• арнайы падел (padel) жабдығын қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, серпілген доптар.</li> <li>• ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке адд бағдарламаларын құру.</li> </ul>                                                                                    |
| Техникалық       | 31% | <p>Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соққыларды тереңдетілген өңдеу: топспин, кесу, қысқартылған соққылар, эффектілермен доп беру, доп беру жауабы.</li> <li>• ерекше падел (padel) соққыларды орындауды тереңдету: салида де паред, бахада, вивора, сакарла, бандеха, чикита.</li> <li>• қарсылас пен ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту.</li> <li>• физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру.</li> <li>• қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.</li> </ul> |
|                  |     | <p>Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес Жағдайларда.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жеке ойын моделін құру: шабуылдаушы, қорғаныс.</li> <li>• тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тактикалық    | 22% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ойын жағдайларын талдау: "тең" кезінде, есепте қалып бара жатқанда, матчтбол кезінде не істеу керек.</li> <li>• тактикалық ойындардың практикасы: қысқа доп беруден кейінгі ойын, қысқартылған соққыға жауап, торға агрессивті шығу.</li> <li>• матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзі түзетуге үйрету.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Теориялық     | 2%  | <p>Мақсаты: ойын сауаттылығын арттыру және заманауи паделдің (padel) принциптерін түсіну.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жарыс регламенттерін, турнирлерді саралауды, падел (padel) бойынша рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу.</li> <li>• кәсіби паделдегі (padel) трендтерге шолу, үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау.</li> <li>• бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактикаларды, шешімдерді талдау.</li> <li>• жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалыпқа келу.</li> <li>• ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.</li> </ul> |
| Психологиялық | 8%  | <p>Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым кезінде әрекет ету және эмоцияларды бақылау қабілеті.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• матч алдында зейін қою, босаңсу, визуализация техникалары.</li> <li>• жаттығулар мен сәтсіздіктер көп болған кезде мотивацияны сақтау.</li> <li>• эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу.</li> <li>• сырттағы ойындарға даярлау: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу.</li> <li>• спорт психологымен жұмыс істеу (жеке консультациялар, топтық тренингтер).</li> </ul>                                                              |
|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы     | 2%                   | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Барлығы                                  | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Даярлау түрі                             | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Физикалық                                | 13%                  | <p>Мақсаты: жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал ететін жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (интервалды жүгіріс, кросс-тренинг).</li> <li>• күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақпен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар, функционалды күшке баса назар аудару.</li> <li>• буындардың иілгіштігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу.</li> <li>• тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда.</li> <li>• жарақаттың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған кор-poutines.</li> </ul> |
|                                          |                      | <p>Мақсаты: паделдегі (padel) табыстылықты анықтайтын қимыл қасиеттерін оңтайландыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: жұлқыныс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына реакция.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Арнайы физикалық | 21% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• аяқтың жұмысы: көп рет қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық.</li> <li>• арнайы төзімділік жаттығулары — сет/матч барысында жоғары қарқындылықты сақтау.</li> <li>• арнайы падел (padel) жабдығын қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, серпілген доптар.</li> <li>• ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке адд бағдарламаларын құру.</li> </ul>                                                                                                                     |
| Техникалық       | 27% | <p>Максаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• барлық соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: чикита, бахада, вивора, смэш, бандеха.</li> <li>• шабуылға және қорғанысқа соққылардың комбинациясы.</li> <li>• қарсыластың ойынына және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту.</li> <li>• физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру.</li> <li>• қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.</li> </ul> |
| Тактикалық       | 23% | <p>Максаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес Жағдайларда.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жеке ойын моделін құру: шабуылдаушы, қорғаныс, әмбебап.</li> <li>• тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.</li> <li>• ойын жағдайларын талдау: "тең" кезінде, есепте қалып бара жатқанда, матчтбол кезінде не істеу керек.</li> <li>• тактикалық ойындардың тәжірибесі: торда, батпақта, артқы сызыққа ойнату, смэштен кейінгі</li> </ul>                                                        |

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |    | <p>ойын, чикитаға жауап және басқа да қысқартылған соққылар.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзі түзетуге үйрету.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Теориялық     | 4% | <p>Мақсаты: ойын сауаттылығын арттыру және заманауи паделдің (padel) принциптерін түсіну.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жарыс регламенттерін, турнирлерді саралауды, падел (padel) бойынша рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу.</li> <li>• кәсіби паделдегі (padel) трендтерге шолу, үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау.</li> <li>• бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактикаларды, шешімдерді талдау.</li> <li>• жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалыпқа келу.</li> <li>• ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.</li> </ul> |
| Психологиялық | 8% | <p>Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым кезінде әрекет ету және эмоцияларды бақылау қабілеті.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• матч алдында зейін қою, босаңсу, визуализация техникалары.</li> <li>• жаттығулар мен сәтсіздіктер көп болған кезде мотивацияны сақтау.</li> <li>• эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу.</li> <li>• сырттағы ойындарға даярлау: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу.</li> <li>• спорт психологымен жұмыс істеу (жеке консультациялар, топтық тренингтер).</li> </ul>                                                              |
|               | 4% | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Барлығы                                | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 жылдан астам спорттық жетілдіру тобы |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Даярлау түрі                           | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Физикалық                              | 12%                  | <p>Мақсаты: жүктемелерге төзімділікке және жарақаттанудың алдын алуға ықпал ететін жалпы физикалық қабілеттіліктің, төзімділіктің және күштің жоғары деңгейін қамтамасыз ету.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуды жалғастыру (интервалды жүгіріс, кросс-тренинг).</li> <li>• күш жаттығулары: бүкіл денеге арналған салмақпен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар, функционалды күшке баса назар аудару.</li> <li>• буындардың иілгіштігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар, динамикалық және статикалық созылу.</li> <li>• тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту, әсіресе тұрақсыз позицияларда.</li> <li>• жарақаттың алдын алу: өзек, аяқ, иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған кор-poutines.</li> </ul> |
| Арнайы физикалық                       | 22%                  | <p>Мақсаты: паделдегі (padel) табыстылықты анықтайтын қимыл қасиеттерін оңтайландыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жылдамдық және жылдамдық-күш жұмысы: жұлқыныс, үдеу, секіру, визуалды және есту сигналдарына реакция.</li> <li>• аяқтың жұмысы: көп рет қысқа үдеулер, бағытты өзгерту, дене қалпын өзгерту кезіндегі тұрақтылық.</li> <li>• арнайы төзімділік жаттығулары — сет/матч барысында жоғары қарқындылықты сақтау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• арнайы падел (padel) жабдығын қолдану: үйлестіру баспалдақтары, резеңкелер, таймерлер, серпілген доптар.</li> <li>• ойын стилін, антропометрияны және турнир кестесін ескере отырып, жеке адд бағдарламаларын құру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Техникалық | 24% | <p>Мақсаты: ойын элементтерінің жоғары тұрақтылығына, өзгергіштігіне және тиімділігіне қол жеткізу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: чикита, бахада, вивора, смэш, бандеха.</li> <li>• қозғалыс кезіндегі және ауысымдармен соққылардың комбинациясы (бандеха, волей, салида де паред, жартылай соккы, смэш).</li> <li>• қарсыластың ойынына және ойын жағдайына байланысты техниканың өзгергіштігін дамыту.</li> <li>• физикалық және психологиялық қысыммен техникалық әрекеттерді автоматтандыру.</li> <li>• қозғалыстарды техникалық талдау және түзету үшін бейнежазбаны қолдану.</li> </ul> |
| Тактикалық | 24% | <p>Мақсаты: ойынды икемді және саналы түрде басқару, соның ішінде стандартты емес Жағдайларда.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жеке ойын моделін құру: шабуылдаушы, қорғаныс, әмбебап.</li> <li>• тактиканы қарсылас стиліне, есеп пен матч кезеңіне бейімдеу қабілетін дамыту.</li> <li>• ойын жағдайларын талдау: "тең" кезінде, есепте қалып бара жатқанда, матчтбол кезінде не істеу керек.</li> <li>• тактикалық ойындардың тәжірибесі: торда, батпақта, артқы сызыққа ойнату, смэштен кейінгі ойын, чикитаға жауап және басқа да қысқартылған соққылар.</li> </ul>                                                           |

|                                      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• матч барысында қарсылас ойынын оқуға және тактиканы өзі түзетуге үйрету.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Теориялық                            | 4%  | <p>Мақсаты: ойын сауаттылығын арттыру және заманауи паделдің (padel) принциптерін түсіну.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жарыс регламенттерін, турнирлерді саралауды, падел (padel) бойынша рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу.</li> <li>• кәсіби паделдегі (padel) трендтерге шолу, үздік ойыншылардың ойын стильдерін талдау.</li> <li>• бейнематериалдармен жұмыс: ойындарды, тактикаларды, шешімдерді талдау.</li> <li>• жаттығуларды кезеңдеу негіздері, "форманың шыңы" ұғымы, қалыпқа келу.</li> <li>• ойынға қатысты анатомия, биомеханика, спорттық физиология элементтері.</li> </ul> |
| Психологиялық                        | 10% | <p>Мақсаты: тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым кезінде әрекет ету және эмоцияларды бақылау қабілеті.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• матч алдында зейін қою, босансу, визуализация техникалары.</li> <li>• жаттығулар мен сәтсіздіктер көп болған кезде мотивацияны сақтау.</li> <li>• эмоцияны басқару: ашулану, апатия, ойын кезіндегі толқу.</li> <li>• сырттағы ойындарға даярлау: жаңа ортаға, төрешілерге, көрермендерге бейімделу.</li> <li>• спорт психологымен жұмыс істеу (жеке консультациялар, топтық тренингтер).</li> </ul>                                                              |
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы | 4%  | <p>Мақсаты: ой-өрісін кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кіші спортшылар үшін жаттығулар жүргізу, секция іс-шараларына қатысу.</li> <li>• жас судья курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлердің төрешілігіне қатысу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін игеру, білім беру қабілетін дамыту.</li> <li>• жаттығу процесі үшін зейін мен жауапкершілікті қалыптастыру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Барлығы                                     | 100 %                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Жоғары спорттық шеберлік тобы (бүкіл кезең) |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Даярлау түрі                                | Шамамен % арақатынас | Жұмыстың мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Физикалық                                   | 11%                  | <p>Максаты: жоғары спорттық форма мен мансаптың ұзақтығының негізі ретінде жалпы дене шынықтыру даярлығының ең жоғары деңгейін сақтау.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жеке күш, аэробты және анаэробты даярлау бағдарламалары.</li> <li>• еркін салмақтарды, машиналарды және кроссфитті қолдана отырып, функционалды күш жаттығулары.</li> <li>• буындардың үйлесімділігін, иілгіштігін және ұтқырлығын үнемі бақылау.</li> <li>• қалыпқа келу және жарақаттардың алдын алу үшін йога, пилатес, бассейнді қосу.</li> <li>• физикалық параметрлерді тексеру және мониторингілеу: лактат, жүрек соғу жиілігі, қуат, иілгіштік.</li> </ul>  |
| Арнайы физикалық                            | 23%                  | <p>Максаты: корттағы нәтижелілікке барынша әсер ететін физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жылдамдық-күш жұмысы: биометрика, аяқтардың жұмысы, старттар, реактивтілік.</li> <li>• арнайы төзімділікті дамыту: матчтарды модельдеу, қарқындылығы жоғары интервалды жаттығулар.</li> <li>• ойын циклдары мен кідірістерге бағдарланған жоғары қарқынды интервалды жаттығулар (hiit).</li> <li>• паделге (padel) арналған тренажерлерді, бақылау жүйелерін (gps, бейне трекерлер) пайдалану.</li> <li>• микроциклдерді дәл жоспарлау арқылы жүктемелерден кейін міндетті түрде қалыпқа келу.</li> </ul> |
|                                             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық | 22% | <p>Максаты: стресстік жағдайда техникалық тұрақтылықты сақтау және техникалық арсеналды үнемі кеңейту.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қиын соққыларды егжей-тегжейлі пысықтау: әртүрлі эффектілері бар волей, ырғақтың күрт өзгеруі, торға өту.</li> <li>• ойынның өзгергіштігі мен жеке стилі бойынша тереңдетілген жұмыс.</li> <li>• матчтарға барынша жақындатылған жағдайлардағы техникалық жаттығулар.</li> <li>• техника мен биомеханиканың тұрақты бейне талдауы: жаттықтырушымен және спорт талдаушысымен жұмыс.</li> <li>• стандартты емес жағдайларды пысықтау: солақайларға қарсы, жел кезінде, әртүрлі жабындарда ойнау.</li> </ul> |
| Тактикалық | 22% | <p>Максаты: матчта жедел шешім қабылдау, бүкіл турнирге стратегия құру, қарсыласқа бейімделу.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• әртүрлі қарсыластарға арналған жеке ойын модельдерін құру.</li> <li>• үздік ойыншылардың ойын схемаларын талдау, өздерінің және басқалардың матчтарын талдау.</li> <li>• тапсырмалармен матчтар практикасы: есепті бақылау, ыңғайсыз ойыншылармен ойнау, артта қалғаннан кейін "камбэк".</li> <li>• турнирлерге ойын жоспарларын әзірлеу, нақты қарсыластарға даярлау.</li> <li>• "ойынды оқи" білу бойынша жұмыс істеу, матч барысында тактиканың өзгеруі.</li> </ul>                                             |
|            |     | <p>Максаты: мансап пен даярлау процесін саналы түрде басқару.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• падел (padel) бойынша турнир регламенттерін, жіктемелерін, рейтингтік саясатын білу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық                            | 2%    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• бапкермен және менеджермен маусымды және форма шыңдарын жоспарлау.</li> <li>• жүктеме мен қалып келу циклін түсіну, тамақтану мен ұйқының нәтижеге әсері.</li> <li>• тактикалық талдаулар мен оқыту сессияларына қатысу.</li> <li>• жетекші ойыншылардың табыстылық тарихын зерттеу, оқу процесіне заманауи тәсілдерді түсіну.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Психологиялық                        | 16%   | <p>Мақсаты: максималды психологиялық тұрақтылық, сыни жағдайларда жеңіске жету мүмкіндігі.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спорт психологымен жеке жұмыс істеу: стресс, күмән, шаршау, көпшіліктің қысымы.</li> <li>• жеңіске деген көзқарасты, сенімділікті, психикалық икемділікті дамыту.</li> <li>• турнир алдында зейін қою, өзін-өзі реттеу, визуализация жаттығулары.</li> <li>• кортта мінез-құлық пен эмоционалды бақылауды дамыту.</li> <li>• ұзақ мерзімді спорттық мотивацияны қалыптастыру, түңілу мен жетістіктерді басқару.</li> </ul> |
| Нұсқамалық және төрешілік практикасы | 4%    | <p>Мақсаты: кәсіби ой-өрісті кеңейту, ойынды әр қырынан түсіну.</p> <p>Мазмұны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шеберлік сабақтарын, жасөспірімдермен жаттығулар жүргізу, паделді (padel) дамытуға қатысу.</li> <li>• төрешілік немесе жаттықтырушылық сертификаттау лицензияларын алу (ұлттық және халықаралық курстар).</li> <li>• тәжірибе мен тактикалық ойлауды жеткізу үшін кіші спортшылардың ойындарын талдау.</li> <li>• федерация іс-шараларына қатысу, спортшының имиджімен жұмыс істеу.</li> </ul>                                                        |
| 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<br>тысқа<br>п                                      | дана        | адам        | 1  | 2       | 1  | 2    | 6  | 1    | 8  | 1    | - | -    |
| 3  | Ракетк<br>алард<br>ы н<br>қорған<br>ы с<br>шетте<br>рі | жиынт<br>ық | адам        | 1  | 2       | 1  | 2    | 6  | 1    | 8  | 1    | 2 | 1    |
| 4  | Ракетк<br>аларға<br>арналғ<br>а н<br>орам              | жиынт<br>ық | адам        | 1  | 2       | 1  | 2    | 6  | 1    | 60 | 1    | 2 | 1    |
| 5  | Падел<br>ге (padel)<br>арналғ<br>ан доп                | дана        | адам        | 5  | 1<br>ай | 10 | 1 ай | 46 | 1 ай | 78 | 1 ай | - | -    |
| 6  | Хроно<br>метр (секунд<br>омер)                         | дана        | адам        | -  | -       | -  | -    | -  | -    | -  | -    | 2 | <*>  |
| 7  | Футбо<br>л добы                                        | дана        | оқу<br>тобы | -  | -       | -  | -    | -  | -    | -  | -    | 2 | 1    |
| 8  | Баскет<br>бол<br>добы                                  | дана        | оқу<br>тобы | -  | -       | -  | -    | -  | -    | -  | -    | 2 | 1    |
| 9  | Эспан<br>дер                                           | дана        | адам        | -  | -       | -  | -    | -  | -    | -  | -    | 3 | 6 ай |
| 10 | Допта<br>рға<br>арналғ<br>а н<br>себет                 | дана        | адам        | -  | -       | -  | -    | -  | -    | -  | -    | 1 | 1    |
| 11 | Падел<br>ге (padel)<br>арналғ<br>ан тор                | дана        | адам        | 12 | 1       | 12 | 1    | 12 | 1    | 12 | 1    | - | -    |
| 12 | Падел<br>ге (padel)<br>арналғ<br>а н<br>бағана<br>лар  | жиынт<br>ық | оқу<br>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 |                                                       |                             |                                                    |          |
| ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы      | Жасөспірім ұлдар<br>Жасөспірім қыздар                        | 21                                              | 21                                                    | 10 тәулікке дейін           | 3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес |          |
|                                                                                                                                | Юниор ұлдар/<br>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 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           | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |               |   |                       |                |                |
|                                                                                                                                                                                                                                       | ОРДО                    | 2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес   |               |   |                       |                |                |
|                                                                                                                                                                                                                                       |                         | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |               |   |                       |                |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|
| ОДО, СДО, ДШЖСБ<br>жаттығу<br>орталықтар<br>ы, Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО<br>)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                 |
| Спорт<br>федерациял<br>а р ы ,<br>әскери-қолд<br>анбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қ<br>олданбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдасты<br>ратын<br>ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>м е н<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомствол<br>ық спорт<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, д е н е<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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 |

| Ж а р ы с<br>түрлері                    | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| Облыстық<br>турнирлер                   | 9               | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер             | 9               | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9               | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9               | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Халықаралық<br>жарыстар                 | 36              | 108               | 36              | 108               | 32              | 96                |

### Әйелдер (жеке жарыстар)

| Ж а р ы с<br>түрлері                    | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                                         | Жасөспірім қыздар           |                   | Юниор қыздар    |                   | Әйелдер         |                   |
|                                         | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                   | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер             | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Халықаралық<br>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)

| Ж а р ы с<br>түрлері        | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                             | Жасөспірім ұлдар            |                   | Юниор ұлдар     |                   | Ерлер           |                   |
|                             | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер       | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
|                             |                             |                   |                 |                   |                 |                   |

|                                         |    |     |    |     |    |    |
|-----------------------------------------|----|-----|----|-----|----|----|
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9  | 27  | 9  | 27  | 8  | 24 |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9  | 27  | 9  | 27  | 8  | 24 |
| Халықаралық<br>жарыстар                 | 36 | 108 | 36 | 108 | 32 | 96 |

### Әйелдер (жеке жарыстар)

| Ж а р ы с<br>түрлері                    | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                                         | Жасөспірім қыздар           |                   | Юниор қыздар    |                   | Әйелдер         |                   |
|                                         | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                   | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер             | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Халықаралық<br>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<br>түрлері                    | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                                         | Жасөспірім ұлдар            |                   | Юниор ұлдар     |                   | Ерлер           |                   |
|                                         | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                   | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер             | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Халықаралық<br>жарыстар                 | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |



## Әйелдер (жеке жарыстар)

| Ж а р ы с<br>түрлері                    | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                                         | Жасөспірім қыздар           |                   | Юниор қыздар    |                   | Әйелдер         |                   |
|                                         | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                   | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер             | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Халықаралық<br>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<br>түрлері                    | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                                         | Жасөспірім ұлдар            |                   | Юниор ұлдар     |                   | Ерлер           |                   |
|                                         | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>турнирлер                   | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Республикалы<br>қ турнирлер             | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>облыстық<br>жарыстар       | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Р е с м и<br>республикалы<br>қ жарыстар | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |
| Халықаралық<br>жарыстар                 | 9                           | 27                | 9               | 27                | 8               | 24                |

## Әйелдер (жеке жарыстар)

| Ж а р ы с<br>түрлері  | Медальдармен қамтамасыз ету |                   |                 |                   |                 |                   |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                       | Жасөспірім қыздар           |                   | Юниор қыздар    |                   | Әйелдер         |                   |
|                       | Жиынтық<br>саны             | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны | Жиынтық<br>саны | Медальдар<br>саны |
| Облыстық<br>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.<br>Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.                                      |
| Техникалық    | 20-25              | Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру<br>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.<br>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.<br>Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. |
| Техникалық    | 22-27              | Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру<br>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.<br>Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту. |
| Техникалық                          | 22-27              | Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру<br>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.<br>Бұл спорт түрінен дененің, аяқтың және қолдың ең маңызды бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған жаттығулар |
|               |                    |                                                                                                                                                                                            |

|                                     |       |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техникалық                          | 22-27 | Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру<br>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.<br>Денсаулықты нығайту және жан-жақты физикалық даму           |
| Техникалық                          | 25-30              | Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру<br>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.<br>Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту. |
| Техникалық                          | 25-30 | Техникамен жұмыс, отырып тұру, жатып сығымдау, тұрып көтеру<br>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.<br>Бұл спорт түрінен дененің, аяқтың және қолдың ең маңызды бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған жаттығулар          |
| Техникалық    | 25-30              | Техникамен жұмыс, еңкейу, стендтік пресс, жүкті көтеру<br>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.<br>Бұл спорт түрінен дененің, аяқтың және қолдың ең маңызды бұлшықеттерін жаттықтыруға бағытталған жаттығулар              |
| Техникалық                          | 27-32              | Техникамен жұмыс, еңкейу, стендтік пресс, жүкті көтеру<br>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..<br>Дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау |
| Техникалық    | 37-32              | Техникамен жұмыс, еңкейу, стендтік пресс, жүкті көтеру<br>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,<br>, көзді жұмып,<br>, қолды<br>айқастыру,<br>алақанды<br>иыққа қою | с        | 7,0            | 7,0           | 8,0            | 8,0            |
| 2.2 | Отырып тұру,<br>бастың артқы<br>жағында<br>алақандар                                | Рет саны | кем емес<br>10 | кем емес<br>5 | кем емес<br>15 | кем емес<br>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 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 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<br>20   | 8    |
| 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері |                                                                  |                           |                  |      |
| 2.1                                     | Бір аяққа тұру, көзді жұмып, қолды айқастыру, алақанды иыққа қою | с                         | Кем емес<br>12,0 | 12,0 |
| 2.2                                     | Тікелей қолдарда тұру                                            | с                         | Кем емес<br>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 мүкәмәлмен қамтамасыз ету

### "Классикалық пауэрлифтинг" тәртібі Спорттық жабдықтар және мүкәмәлмен 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  | Магнетница                                                                      | 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<br>Комбин<br>езон                                                      |      | білім<br>алушығ<br>а |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Спортт<br>ы қ<br>салтана<br>тты<br>Костюм                                    | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6  | Жаттығ<br>у<br>костюм<br>і                                                   | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7  | Кроссо<br>вкалар                                                             | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8  | Тізе<br>жастық<br>шалары<br>(<br>неопре<br>н)                                | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9  | Отыры<br>п<br>тұруға<br>арналға<br>н аяқ<br>киімі                            | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Штанга<br>н ы<br>жерден<br>тартуға<br>арналға<br>н аяқ<br>киім               | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Жатып<br>сығымд<br>ауға<br>арналға<br>н<br>колдау<br>көрсете<br>тін<br>жейде | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Отыры<br>п<br>тұруға<br>арналға<br>н<br>колдау<br>көрсете                    | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 |   | 1 |

|    |                                                                                                  |      |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | тін<br>комбин<br>езон                                                                            |      |                      |   |   |   |   |   |   | 2 |   |
| 13 | Жерден<br>штанга<br>н ы<br>тартуға<br>арналға<br>н<br>қолдау<br>көрсете<br>тін<br>комбин<br>езон | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Пауэрл<br>ифтинг<br>белдігі                                                                      | дана | білім<br>алушығ<br>а | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15 | Футбол<br>ка                                                                                     | дана | білім<br>алушығ<br>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<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>ж ә н е<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>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, денешынықтырумен спортты дамытуды жүзеге                                                                                                                                         |                                                       |    |    |              |                                                                                               |                                                                                                                     |



|                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                |                         |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| <p>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 )</p>       | <p>ДШЖСБ</p> | <p>ЖСШТ талаптарына сәйкес</p>                         |
| <p>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</p> |              | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес</p> |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| 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 |                |                   |                |                    |                |                       |                |
|------------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------|----------------|--------------------|----------------|-----------------------|----------------|
|                              | Жасөпірімдер (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 |                |                            |                |                    |                |                       |                |
|------------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|--------------------|----------------|-----------------------|----------------|
|                              | Жасөпірімдер (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<br>жарыстар              | 50 | 150 | 10 | 30 | 10 | 30 | 20 | 60 |
| Халықара<br>л ы қ<br>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,<br>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 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   |
| 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 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   |
| 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<br>воздушного кольца (23kN)<br>) 60 см           | дана / 1 снарядка (әуе<br>шығыпшығы)                 | 2    |
| 12 | стропы крепления<br>воздушного кольца (23kN)<br>) 80 см           | дана / 1 снарядка (әуе<br>шығыпшығы)                 | 2    |
| 13 | Әуе шығыршығына<br>арналған бекіткіш<br>строптар (23kN) 25 см     | дана / залға                                         | 2    |
| 14 | Әуе шығыршығына<br>арналған бекіткіш<br>строптар (23kN) 40 см     | дана / залға                                         | 4    |
| 15 | Әуе шығыршығына<br>арналған бекіткіш<br>строптар (23kN) 100 см    | дана / залға                                         | 2    |
| 16 | Әуе шығыршығына ілуге<br>арналған, сопақ/алмұрт<br>тәрізді (25kN) | дана / 1 снарядка (әуе<br>шығыпшығы)                 | 7    |
| 17 | Әуе матасын ілуге<br>арналған, сопақ/алмұрт<br>тәрізді (25kN)     | дана / 1 снарядка (әуе<br>матасы)                    | 4    |
| 18 | айналу машинасы (<br>вертлюг) 35kN                                | дана / 1 снарядка (әуе<br>шығыпшығы, әуе матасы<br>) | 1    |
| 19 | әуе шығыршығын ілуге<br>арналған такелаждық<br>пластина (20kN)    | дана / залға                                         | 1-10 |
| 20 | әуе матанын ілу үшін "<br>сегіздікті" бекіту (20kN)               | дана / 1 снарядка (әуе<br>матасы)                    | 1    |
| 21 | гимнастикалық матПВХ<br>200см х 100см х 10см                      | дана / залға                                         | 4-10 |
| 22 | гимнастикалық матПВХ<br>200см х 100см х 5см                       | дана / залға                                         | 2-10 |
| 23 | татами даянг 100см х<br>100см х 2см                               | дана / залға                                         | 4-10 |
| 24 | надувная акробатическая<br>дорожка 5*2*0,2 м                      | дана / спорттық студияға                             | 1    |
| 25 | пилонға арналған<br>дөңгелек мат                                  | дана / спорттық студияға                             | 1    |
| 26 | Арқа бұлшықеттерін<br>созуға арналған<br>жаттықтырғыш құрылғы     | дана / залға                                         | 4    |
| 27 | салмақ жүктемелері 200<br>гр.                                     | дана / залға                                         | 8    |
| 28 | салмақ жүктемелері 250<br>гр.                                     | дана / залға                                         | 8    |
| 29 | салмақ жүктемелері 500<br>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/<br>жас     | Топтардың толығы<br>(адам) | Бір аптадағы<br>сағаттар саны | Бір жылдағы<br>(52 апта)<br>сағаттардың жалпы<br>саны |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Оқу-жаттығу<br>процесі жүзеге<br>асырылатын<br>ұйымдар (спорт<br>мектептері,<br>интернаттар,<br>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<br>жылынан астам | 6                          | 20                            | 1040                                                  |
|                                                                                                                | СЖТ – 1                     | 4                          | 24                            | 1248                                                  |
|                                                                                                                | СЖТ – 2                     | 4                          | 26                            | 1352                                                  |
|                                                                                                                | СЖТ –2 оқу<br>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 командаларында даярлауды жүзеге асыратын                                                                 | РССД және ССД             | ЖСШТ талаптарына сәйкес                         |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                   | ОРДО                      | 2 жыл және одан жоғары СЖТ талаптарына сәйкес   |               |          |                       |                            |                              |
|                                                                                                                                   |                           |                                                 |               |          |                       |                            |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|
| <p>ұйымдар,<br/>спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>облыстард<br/>ы ң ,<br/>республик<br/>алық<br/>маңызы<br/>б а р<br/>қалаларды<br/>ң және<br/>астананың<br/>командала<br/>р ы н<br/>даярлауды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ұйымдар (<br/>Республик<br/>алық СДД,<br/>ОДО, СДО<br/>, жаттығу<br/>орталықта<br/>р ы ,<br/>Басқарма<br/>немесе<br/>жергілікті<br/>СДД,<br/>ОРДО)</p> | ДШЖСБ | ЖСПТ талаптарына сәйкес                         |
| <p>Спорт<br/>федерация<br/>лары,<br/>әскери-қол<br/>данбалы<br/>және<br/>қызметтік-<br/>қолданбал<br/>ы спорт<br/>түрлері<br/>бойынша<br/>жарыстар<br/>ұйымдаст<br/>ыратын<br/>ұйымдар,<br/>дене<br/>шынықты<br/>ру мен<br/>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомство<br/>лық спорт</p>                                                                          |       | Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес |

|                                                                                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестікт<br>ер, дене<br>шынықты<br>р у<br>орталықта<br>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<br>жарыста<br>р                          | 2                 | 2                           | 6                        | 7                                          | 7                             |
| Ресми<br>республ<br>икалық<br>жарыста<br>р | 2                 | 2                           | 6                        | 7                                          | 7                             |
| Төрешілер саны кедергілер жолағы           |                   |                             |                          |                                            |                               |
| Жарыс түрлері                              | Спорт<br>төрешісі | I санатты спорт<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санатты төреші |
| Аудандық<br>турнирлер                      | -                 | 8                           | 4                        | 6                                          | 6                             |
| Облыстық<br>турнирлер                      | -                 | 8                           | 4                        | 6                                          | 6                             |
| Республикалық<br>турнирлер                 | -                 | 8                           | 4                        | 6                                          | 6                             |
| Ресми облыстық<br>жарыстар                 | -                 | 8                           | 4                        | 6                                          | 6                             |
| Р е с м и<br>республикалық<br>жарыстар     | -                 | 8                           | 4                        | 6                                          | 6                             |
| Төрешілер саны лазер ран                   |                   |                             |                          |                                            |                               |
| Жарыс түрлері                              | Спорт<br>төрешісі | I санатты спорт<br>төрешісі | Ұлттық спорт<br>төрешісі | Жоғары санатты<br>ұлттық спорт<br>төрешісі | Халықаралық<br>санатты төреші |
| Аудандық<br>турнирлер                      | -                 | 6                           | 5                        | 7                                          | 8                             |
| Облыстық<br>турнирлер                      | -                 | 6                           | 5                        | 7                                          | 8                             |
| Республикалық<br>турнирлер                 | -                 | 6                           | 5                        | 7                                          | 8                             |
| Ресми облыстық<br>жарыстар                 | -                 | 6                           | 5                        | 7                                          | 8                             |
| Р е с м и<br>республикалық<br>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.<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>төзімділікті дамыту үшін қарқындылығы төмен ұзақ мерзімді жаттығулар;<br>дене салмағын пайдалана отырып, күш жаттығулары.                                          |
| ЖДД                                 | 20    |                                                                                                                                                                                                                                |
| АДД                                 | 20    |                                                                                                                                                                                                                                |
| Техникалық                          | 25    | техникалық элементтерді жетілдіру;<br>қаттылықпен күресу.                                                                                                                                                                      |
| Тактикалық                          | 15    | - тактикалық комбинацияларды жетілдіру.                                                                                                                                                                                        |
|                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                |

|                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теориялық                                  | 9     | дене қабілеттері және дене дайындығы;<br>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;<br>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;<br>техникалық элементтердің орындалу жылдамдығын арттыру;<br>орындау техникасын дараландыру .                                                                                                                         |
| Тактикалық                                 | 10    | - бәсекелестік жағдайларды модельдеу.                                                                                                                                                                                                      |
| Теориялық                                  | 10    | спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау;<br>техникалық - тактикалық дайындық;<br>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;<br>ұрыстарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу;<br>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;<br>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;<br>спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау;<br>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;<br>- 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;<br>- ресурсты бүкіл жарыс кезеңіне бөлу қабілетін жетілдіру.                                                                                                                                                                        |
| Теориялық                                    | 5     | жалпы және арнайы психологиялық дайындық;<br>спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау;<br>жарыстарды тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу;<br>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;<br>кіші жастағы топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді меңгеруге көмектесу;<br>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

| №<br>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<br>тіреліп қолды<br>бүгу және<br>жазу | рет саны    | 18                |  | 10                |  |
| 1.3. | Орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру                     | см          | кемінде 160<br>см |  | кемінде 150<br>см |  |
| 1.4. | Ілмектен<br>жасалған<br>кермеде<br>тартылу         | рет саны    | кемінде 8 рет     |  | кемінде 5 рет     |  |
| 1.5. | Жүгіру 1500<br>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<br>кезеңі<br>спорттық<br>жәнедайынды<br>қ (үш жылға<br>дейін)  | "Жасөспірімдердің үшінші спорттық разряды", "жасөспірімдердің екінші спорттық разряды", "жасөспірімдердің бірінші спорттық разряды" спорттық разрядтары. |  |  |  |  |
| 3.2. | Кезеңдегі оқу<br>кезеңі<br>спорттық<br>жәнедаярлығ<br>ы (үш жылдан<br>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<br>м                                                     | мин, бастап | 8,10 аса          |  | 10,0 аса           |  |
| 1.2. | Еденде жатып<br>тіреліп қолды<br>бүгу және<br>жазу                   | рет саны    | 36                |  | 20                 |  |
| 1.3. | Орнынан<br>ұзындыққа<br>секіру                                       | см          | кемінде 215<br>см |  | кемінде 185<br>см  |  |
| 1.4. | Ілмектен<br>жасалған<br>кермеде<br>тартылу                           | рет саны    | кемінде 15<br>рет |  | кем емес 10<br>рет |  |
| 1.5. | Арқада<br>жатқан<br>қалпынан<br>денені көтеру<br>(1 минут<br>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**

| №<br>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 резенке                                                | 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).<br>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<br>(топтың құрамында ҚР ұлттық командасының мүшелері болған жағдайда) | 1664-1872                                    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Клубтар/секциялар                         | Ұйым жарғысына сәйкес                                                                                                                                                                                                 |
| ҚР ұлттық штаттық<br>ұлттық<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалық<br>маңызы бар<br>қалалардың және<br>астананың<br>командаларын<br>даярлауды жүзеге<br>асыратын ұйымдар (Республикалық<br>СДД, ОДО, СДО,<br>жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма немесе<br>жергілікті СДД,<br>ОРДО) | кадеттер/15 жасқа<br>дейін қоса алғанда   | Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау<br>спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/<br>кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке<br>даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | жасөспірімдер/16-19<br>жасты қоса алғанда |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | жастар (20-21 жас<br>қоса алғанда)        |                                                                                                                                                                                                                       |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы<br>және<br>қызметтік-қолданба<br>лы спорт түрлері<br>бойынша жарыстар<br>ұйымдастыратын<br>ұйымдар, дене<br>шынықтыру мен<br>спортты дамытуды<br>жүзеге асыратын<br>ведомстволық спорт<br>қоғамдары мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер, дене<br>шынықтыру<br>орталықтары                                             | ересектер (22 жас<br>және одан жоғары)    | Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес                                                                                                                                                                          |

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

|                 |                                                              |                                                          |                                                                       |                                   |                                                               |         |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| Ұйымның<br>түрі | Спорт жарыстарға дайындық бойынша<br>оқу-жаттығу іс-шаралары |                                                          |                                                                       | Арнайы оқу-жаттығу жиындары       |                                                               |         |
|                 | Дайындық<br>кезеңі /жасы                                     | Халықаралық<br>жарыстардың<br>алдында<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қазақстан<br>Республикасы<br>чемпионаттар<br>ы н а<br>дайындық<br>ОЖЖ | Қалпына<br>келтіру<br>іс-шаралары | Медициналық<br>тексеруге<br>арналған<br>кешенді<br>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 |

|                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>спортты<br/>дамытуды<br/>жүзеге<br/>асыратын<br/>ведомствол<br/>ық спорт<br/>қоғамдары<br/>м е н<br/>қоғамдық<br/>бірлестіктер<br/>, дене<br/>шынықтыру<br/>орталықтар<br/>ы</p> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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]

|                                                            |   |    |   |  |    |   |  |    |   |  |    |   |  |    |   |  |    |
|------------------------------------------------------------|---|----|---|--|----|---|--|----|---|--|----|---|--|----|---|--|----|
| Рес<br>ми<br>обл<br>ыст<br>ық<br>жар<br>ыстар              | 3 | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 |
| Рес<br>ми<br>рес<br>пуб<br>лик<br>алы<br>қ<br>жар<br>ыстар | 3 | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 | 3 |  | 42 |

## ЭЙЕЛДЕР

[illegible]

|                                                                |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |
|----------------------------------------------------------------|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|
| ыст<br>ар                                                      |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    | 3 |    |
| Рес<br>ми<br>рес<br>пуб<br>лик<br>алы<br>қ<br>жар<br>ыст<br>ар | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 | 3 | 42 |
| Хал<br>ықа<br>рал<br>ық<br>жар<br>ыст<br>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<br>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- мотивация және мақсат қою<br>- эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін<br>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  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы</li> <li>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- мотивация және мақсат қою</li> <li>- эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нұсқаулық және төрешілік<br>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<br>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- мотивация және мақсат қою<br>- эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                        |
| Нұсқаулық және судьялық<br>Тәжірибе | 1,4                | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Тандалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы</li> <li>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- мотивация және мақсат қою</li> <li>- эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                       |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе | 1,1                | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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<br>Оқу-жаттығу үрдісінің. Жарыс алдында ойыншыларды қою және өткізілген ойындарды талдау. Ойын бейнематериалдарын талдау |
| Психологиялық                              | 4,8                | - спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы<br>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- мотивация және мақсат қою<br>- эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе       | 1                  | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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:<br>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.<br>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- мотивация және мақсат қою<br>- эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Нұсқаулық және төрешілік |      | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түріндегі төрешіліктің негізгі ережелері мен нормативтері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тәжірибе                                   | 1,6               | Төрешілікке дайындық:<br>ережелерді үйрену, шешім<br>қабылдау жаттығулары<br>Жарыстарда ережелерді<br>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:<br>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                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері</li> <li>- мотивация және мақсат қою</li> <li>- эмоциялық тұрақтылық</li> </ul> Шоғырлану және зейін                                                                                                                                                                                   |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе         | 1,5                | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Тандалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>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.<br>- спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаты мен міндеттері<br>- мотивация және мақсат қою<br>- эмоциялық тұрақтылық<br>Шоғырлану және зейін                                                         |
| Нұсқаулық және төрешілік<br>Тәжірибе | 1,5  | Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі<br>Таңдалған спорт түрінде төрелік етудің негізгі ережелері мен нормативтері<br>Төрешілікке дайындық: ережелерді үйрену, шешім қабылдау жаттығулары<br>Жарыстарда ережелерді практикалық қолдану                   |
| Барлығы                              | 100% |                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

## Бастапқы даярлық топтары үшін

[illegible]

|      |                                |               |     |    |     |    |     |    |     |    |
|------|--------------------------------|---------------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| 2.2. | Белтемі<br>р де<br>тартыл<br>у | бірлік        | 10  | 10 | 3-5 | 10 | 14  | 10 | 5-9 | 10 |
| 2.3. | Ұзынд<br>ыққа<br>секіру        | сантим<br>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<br>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<br>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, деңгейі шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, деңгейі 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                     |                            |                              |
|              | АДТ – 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,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД,<br>ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДШЖСБ |                                                 |
| Спорт<br>федерация<br>лары,<br>әскери-қол<br>данбалы<br>және<br>қызметтік-<br>қолданбал<br>ы спорт<br>түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдаст<br>ыратын<br>ұйымдар,<br>дене<br>шынықты<br>ру мен<br>спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомство<br>лық спорт<br>қоғамдары<br>мен<br>қоғамдық<br>бірлестікт<br>ер, дене<br>шынықты<br>ру<br>орталықта<br>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                                    | -                            |
| Р е с м и 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, ластамен 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<br>(жалпы және арнайы)    | 78                 | Қозғалыс әрекеттерінің кең ауқымын қалыптастыру;<br>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, жаттығу 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<br>Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ересектер                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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) | 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,<br>интернаттар,<br>барлық<br>түрдегі спорт<br>клубтары,<br>спорт<br>секциялары)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | СЖТ – 1                       | 21 | 18 | 15 | 5 | Ұйымдар<br>әкімшілігі<br>ағымдағы<br>жаттығу<br>жылына<br>арнап<br>белгілейді,<br>спорттық<br>іс-шараларды<br>ң күнтізбелік<br>жоспарына<br>сәйкес |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СЖТ– 2                        | 21 | 18 | 18 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СЖТ 2 оқу<br>жылынан<br>астам | 21 | 18 | 18 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ЖСШТ                          | 21 | 21 | 18 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Клубтар/<br>секциялар         | 21 | 21 | 7  | 5 |                                                                                                                                                    |
| ҚР ұлттық<br>штаттық<br>ұлттық<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар,<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>облыстардың,<br>республикалы<br>қ маңызы бар<br>қалалардың<br>және<br>астананың<br>командалары<br>н даярлауды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (Республикалы<br>қ СДД, ОДО,<br>СДО, жаттығу<br>орталықтары,<br>Басқарма<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО) |                               | 21 | 21 | 10 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ер балалар /<br>10–11 жас     | 21 |    | 10 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ер балалар /<br>12–14 жас     | 24 |    | 10 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Жасөспірімде<br>р / 15–17 жас | 24 |    | 10 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Жастар / 18<br>жастан бастап  | 24 |    | 10 | 5 |                                                                                                                                                    |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру                                                                                                                                                                                                           |                               |    |    |    |   | Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ересектер                     | 24 |    | 10 | 5 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ер балалар /<br>10–11 жас     |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ер балалар /<br>12–14 жас     |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Жасөспірімде<br>р / 15–17 жас |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |
| Спорт<br>федерациялар<br>ы,<br>әскери-қолдан<br>балы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>дене<br>шынықтыру                                                                                                                                                                                                           | Жастар / 18<br>жастан бастап  |    |    |    |   | Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |    |    |    |   |                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                              |           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 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<br>облыст<br>ы қ<br>жарыс<br>тар          |  |  | 18 | 72 | 14 | 56 | 21 |  | 84 | 21 |  | 84 |
| Ресми<br>респуб<br>ликал<br>ы қ<br>жарыс<br>тар |  |  | 18 | 72 | 14 | 56 | 21 |  | 84 | 21 |  | 84 |
| Халық<br>аралық<br>жарыс<br>тар                 |  |  | 18 | 72 | 14 | 56 | 21 |  | 84 | 21 |  | 84 |

### Әйелдер (жеке жарыстар)

| Жарыс<br>түрлері                                | Медальдармен қамтамасыз ету |                      |                            |                      |                              |                      |              |                           |              |              |                      |                      |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                 | Ер балалар / 10<br>–11 жас  |                      | Ер балалар / 12<br>–14 жас |                      | Жасөспірімдер / 15–17<br>жас |                      |              | Жастар / 18 жас<br>бастан |              | Ересектер    |                      |                      |
|                                                 | Жиын<br>тық<br>саны         | Медал<br>дар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны        | Медал<br>дар<br>саны | Жиын<br>тық<br>саны          | Медал<br>дар<br>саны | Жиынтық саны | Медал<br>дар<br>саны      | Жиынтық саны | Жиынтық саны | Медал<br>дар<br>саны | Медал<br>дар<br>саны |
| Облыс<br>тық<br>турнир<br>лер                   | 8                           | 32                   | 8                          | 32                   | 7                            | 28                   | 7            |                           | 28           | 6            |                      | 24                   |
| Респуб<br>ликал<br>ы қ<br>турнир<br>лер         | 8                           | 32                   | 8                          | 32                   | 7                            | 28                   | 7            |                           | 28           | 6            |                      | 24                   |
| Ресми<br>облыст<br>ы қ<br>жарыс<br>тар          | 8                           | 32                   | 8                          | 32                   | 7                            | 28                   | 7            |                           | 28           | 6            |                      | 24                   |
| Ресми<br>респуб<br>ликал<br>ы қ<br>жарыс<br>тар | 8                           | 32                   | 8                          | 32                   | 7                            | 28                   | 7            |                           | 28           | 6            |                      | 24                   |
| Халық<br>аралық<br>жарыс<br>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<br>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                  | 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                                          |
|                                                                                                                                | 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) | 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                                    |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                             |
| 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                           | 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<br>жарыстар<br>ұйымдастыра<br>тын ұйымдар,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>мен спортты<br>дамытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ведомстволық<br>с п о р т<br>қоғамдары<br>мен қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е<br>шынықтыру<br>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<br>ті СДД,<br>ОРДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  | 8 |  |
| Спорт<br>федерац<br>иялары,<br>әскери-қ<br>олданба<br>лы және<br>қызметт<br>ік-қолда<br>нбалы<br>спорт<br>түрлері<br>бойынш<br>а<br>жарыста<br>р<br>ұйымдас<br>тыратын<br>ұйымда<br>р, дене<br>шынықт<br>ыру мен<br>спортты<br>дамытуд<br>ы<br>жүзеге<br>асыраты<br>н<br>ведомст<br>волық<br>спорт<br>қоғамда<br>ры мен<br>қоғамды<br>қ<br>бірлесті<br>ктер,<br>дене<br>шынықт<br>ыру<br>орталық<br>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 (смындық 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<br>№ | Атауы                           | Өлше<br>м<br>бірлі<br>гі (қамта<br>дана,<br>жүп (2<br>дана),<br>жиын<br>тық,<br>және<br>т.б.) | Оқу<br>тобы<br>н<br>(қамта<br>масы<br>з ету<br>бірлі<br>гі (адам,<br>оқуш<br>ы, ко<br>ман<br>да) | Қамтамасыз ету нормалары  |                         |             |                         |                  |                         |             |                         |      |                         | Жаттықтырушылар,<br>жаттықтырушы-оқытушылар<br>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) | 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 (жасын 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<br>Бастапқы даярлық |  |



[illegible]

[illegible]

|    |                                                            |             |      |   |   |   |   |   |      |   |      |   |   |
|----|------------------------------------------------------------|-------------|------|---|---|---|---|---|------|---|------|---|---|
| 14 | жатты<br>ғуға<br>арналғ<br>а н<br>трус<br>(<br>болон<br>ь) | дана        | адам | - | - | 1 | 1 | 1 | 6 ай | 1 | 6 ай | 1 | 1 |
| 15 | Қорға<br>ныш<br>шлемі<br>(<br>қызыл<br>, көк)              | дана        | адам | - | - | 2 | 2 | 2 | 6 ай | 2 | 6 ай | - | - |
| 16 | Банда<br>ж                                                 | дана        | адам | - | - | 2 | 2 | 2 | 2    | 2 | 2    | - | - |
| 17 | Резеңк<br>е<br>бунам<br>а                                  | дана        | адам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1    | 1 | 1    | - | - |
| 18 | Қолға<br>ауырл<br>атқыш                                    | жиынт<br>ық | адам | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2    | 1 | 1    | - | - |
| 19 | Аяққа<br>ауырл<br>атқыш                                    | жиынт<br>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)<br>(Жас ерекшелік санаттары спорт түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелеріне сәйкес көрсетіледі)                                                                                                                           | 19 жасқа дейін                               | 5 | 32 | 1664 |
| С п о р т<br>федерациялары,<br>әскери-қолданбалы ж ә н е<br>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                            |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>ұйымдар (Республикалық СДД, ОДО, СДО, Жаттығу орталықтары, басқармалар немесе жергілікті СДД, ОРДО) (Жас ерекшелік санаттары спорт түрі бойынша халықаралық федерацияның ережелеріне сәйкес көрсетіледі)</p>                                 |                                                         |
| <p>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</p> | <p>Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес</p> |



— — — — —

|                          |
|--------------------------|
| Медальмен камтамасыз ету |
|--------------------------|

Әйелдер

|                          |
|--------------------------|
| Медальмен кэмтэмэсүз 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.<br>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           | $\geq 8$ 6–7 < 6                   | 10 5 0   | $\geq 22$ 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           | $\geq 9$ 7–8 < 7                   | 10 5 0   | $\geq 25$ 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 /<br>пресс (қыздар<br>)     | рет | $\geq 10$ 8–9 < 8 | 10 5 0 | $\geq 28$ 22–27 <<br>22 | 10 5 0 |
| 4 | Доп жүргізу<br>20 м                 | сек | 9.2 9.6 9.9       | 10 5 0 | 9.7 10.0 10.3           | 10 5 0 |
| 5 | Дәлдікке пас<br>беру (10<br>әрекет) | рет | 8-10 5-7 0-4      | 10 5 0 | 7-10 4-6 0-3            | 10 5 0 |
| 6 | Қақпаға<br>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<br>атауы                | Өлшем бірлігі | Ұлдар<br>(<br>жоғары /<br>норма /<br>орындамады) | Баға (Ұ) | Қыздар<br>(<br>жоғары /<br>норма /<br>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<br>секіру                 | см            | 200.0 180.0<br>160.0                             | 10 5 0   | 180.0 160.0<br>140.0                              | 10 5 0   |
| 3 | Тартылу /<br>пресс (қыздар<br>)     | рет           | $\geq 11$ 9–10 < 9                               | 10 5 0   | $\geq 30$ 25–29 <<br>25                           | 10 5 0   |
| 4 | Доп жүргізу<br>20 м                 | сек           | 9.2 9.5 9.8                                      | 10 5 0   | 9.6 9.9 10.2                                      | 10 5 0   |
| 5 | Дәлдікке пас<br>беру (10<br>әрекет) | рет           | 8-10 5-7 0-4                                     | 10 5 0   | 7-10 4-6 0-3                                      | 10 5 0   |
| 6 | Қақпаға<br>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<br>атауы                | Өлшем бірлігі | Ұлдар<br>(<br>жоғары /<br>норма /<br>орындамады) | Баға (Ұ) | Қыздар<br>(<br>жоғары /<br>норма /<br>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<br>секіру                 | см            | 205.0 185.0<br>165.0                             | 10 5 0   | 185.0 165.0<br>145.0                              | 10 5 0   |
| 3 | Тартылу /<br>пресс (қыздар<br>)     | рет           | $\geq 12$ 10–11 <<br>10                          | 10 5 0   | $\geq 32$ 27–31 <<br>27                           | 10 5 0   |
| 4 | Доп жүргізу<br>20 м                 | сек           | 8.8 9.2 9.5                                      | 10 5 0   | 9.2 9.6 9.9                                       | 10 5 0   |
| 5 | Дәлдікке пас<br>беру (10<br>әрекет) | рет           | 9-10 6-8 0-5                                     | 10 5 0   | 8-10 6-7 0-5                                      | 10 5 0   |
| 6 | Қақпаға<br>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           | $\geq 13$ 11–12 < 11               | 10 5 0   | $\geq 35$ 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           | $\geq 14$ 12–13 < 12               | 10 5 0   | $\geq 40$ 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  $\geq 30$  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                               |
|                                                                                                                   | 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                        | 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)<br>(Жас санаттары 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 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 чемпионаттарына дайындық бойынша ОЖЖ | Қалпына келтіру іс-шаралары | Кешенді медициналық тексеруге арналған іс-шаралар | Ескертпе |
| Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт) | АДТ – 1                                                    | -                                   | 7 күн                                           | 1                           | 1                                                 |          |
|                                                       | АДТ – 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,<br>с п о р т<br>клубтарының<br>барлық түрі,<br>с п о р т<br>секциялары)                                                                                                                                                       | СЖТ – 1                       | 14 күн | 14 күн | 2 | 1 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | СЖТ– 2                        | 14 күн | 14 күн | 2 | 1 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | СЖТ 2 оқу<br>жылынан<br>астам | 14 күн | 14 күн | 2 | 1 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | ЖСШТ                          | 14 күн | 18 күн | 2 | 2 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Клубтар/<br>секциялар         |        |        |   |   |  |
| Спорт түрлері<br>бойынша<br>командаларды<br>орталықтанды<br>рылған<br>оқытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (                                                                                                                          | Жастар                        | 14 күн | 14 күн | 2 | 2 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Ересектер                     | 14 күн | 18 күн | 2 | 2 |  |
| командаларды<br>орталықтанды<br>рылған<br>оқытуды<br>жүзеге<br>асыратын<br>ұйымдар (                                                                                                                                                      |                               |        |        |   |   |  |
| Республиканл<br>ық СДД, ОДО<br>, СДО,<br>жаттықтыру<br>орталықтары,<br>Басқармалар<br>немесе<br>жергілікті<br>СДД, ОРДО)                                                                                                                  |                               |        |        |   |   |  |
| Ж а с<br>санаттары<br>спорттың түрі<br>бойынша<br>халықаралық<br>федерацияны<br>ң ережелері<br>бойынша<br>көрсетіледі.                                                                                                                    |                               |        |        |   |   |  |
| Әскери-қолда<br>нбалы және<br>қызметтік-қол<br>данбалы<br>спорт түрлері<br>бойынша<br>ж а р ы с<br>ұйымдастыра<br>т ы н<br>федерациялар<br>, ұйымдар,<br>ведомстволық<br>спорттық<br>қоғамдар мен<br>қоғамдық<br>бірлестіктер,<br>д е н е | Балалар-жасө<br>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)<br>(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 республикалық жарыстар | 14 | 56 | 7 | 28 | 7 | 28 | 14 | 56 | 7 | 28 |
| Халықаралық жарыстар         | 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<br>қашықтық<br>ты жүгіру         | С<br>е<br>к<br>у<br>н<br>д<br>т<br>а<br>р | 7,9 | 10 | 8,9  | 10 | 7,5 | 10 | 8,5  | 10 | 7,2 | 10 | 8,2  | 10 |
|      |                                        |                                           | 8,6 | 5  | 9,6  | 5  | 8,2 | 5  | 9,2  | 5  | 7,6 | 5  | 8,9  | 5  |
|      |                                        |                                           | 9,6 | 0  | 10,9 | 0  | 9,2 | 0  | 10,5 | 0  | 8,2 | 0  | 10,2 | 0  |
| 1.2. | Еденнен<br>итеру                       | С<br>а<br>н<br>ы                          | 35  | 10 | 25   | 10 | 40  | 10 | 35   | 10 | 50  | 10 | 40   | 10 |
|      |                                        |                                           | 30  | 5  | 20   | 5  | 35  | 5  | 30   | 5  | 45  | 5  | 35   | 5  |
|      |                                        |                                           | 24  | 0  | 19   | 0  | 29  | 0  | 24   | 0  | 39  | 0  | 29   | 0  |
| 1.3. | Денені<br>жатқан<br>қалыптан<br>көтеру | С<br>а<br>н<br>ы                          | 35  | 10 | 25   | 10 | 40  | 10 | 35   | 10 | 50  | 10 | 40   | 10 |
|      |                                        |                                           | 30  | 5  | 20   | 5  | 35  | 5  | 30   | 5  | 45  | 5  | 35   | 5  |
|      |                                        |                                           | 24  | 0  | 19   | 0  | 29  | 0  | 24   | 0  | 39  | 0  | 29   | 0  |
| 1.4. | Отырып<br>тұру                         | С<br>а<br>н<br>ы                          | 40  | 10 | 35   | 10 | 45  | 10 | 40   | 10 | 60  | 10 | 55   | 10 |
|      |                                        |                                           | 35  | 5  | 30   | 5  | 40  | 5  | 35   | 5  | 50  | 5  | 45   | 5  |
|      |                                        |                                           | 29  | 0  | 25   | 0  | 34  | 0  | 29   | 0  | 39  | 0  | 39   | 0  |
| 1.5. | Турникта<br>тартылу                    | С<br>а<br>н<br>ы                          | 8   | 10 | -    | -  | 10  | 10 | -    | -  | 12  | 10 | -    | -  |
|      |                                        |                                           | 5   | 5  | -    | -  | 8   | 5  | -    | -  | 10  | 5  | -    | -  |
|      |                                        |                                           | 3   | 0  | -    | -  | 5   | 0  | -    | -  | 7   | 0  | -    | -  |

## 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері

|      |                     |                                 |                                                      |    |                                                    |    |                                                                                               |    |                                                       |    |                                                  |    |                            |    |
|------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|----|----------------------------|----|
| 2.1. | Ренраку<br>жаттыгуы | О<br>р<br>ы<br>н<br>д<br>а<br>у | Гияк<br>у<br>цуки<br>,<br>учи<br>уке,<br>урак<br>ен, | 10 | Гияку<br>цуки,<br>учи уке,<br>уракен,<br>хиджи учи | 10 | Г<br>и<br>я<br>к<br>у<br>ц<br>у<br>к<br>и,<br>у<br>ч<br>и<br>у<br>к<br>е,<br>у<br>р<br>а<br>к | 10 | Гияку<br>цуки,<br>учи уке,<br>уракен,<br>хиджи<br>учи | 10 | Гияк<br>у<br>цуки<br>,учи<br>уке,<br>урак<br>ен, | 10 | Гияку<br>цуки,<br>учи уке, | 10 |
|------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|----|----------------------------|----|

|          |                                   |                                             |                                        |                         |                 |                  |               |                                                     |                  |                  |                  |                         |                 |                         |    |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|---------------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------|----|
|          |                                   |                                             |                                        | хид<br>жи<br>учи        |                 |                  |               | е<br>н,<br>х<br>и<br>д<br>ж<br>и<br>у<br>ч<br>и     |                  |                  |                  | хид<br>жи<br>учи        |                 | уракен,<br>хиджи<br>учи |    |
| 2.2.     | Ката<br>жаттығуы                  |                                             | О<br>р<br>ы<br>н<br>д<br>а<br>у        | Пин<br>ан<br>соно<br>ни | 10              | Пинан<br>соно ни | 10            | П<br>и<br>н<br>а<br>н<br>с<br>о<br>н<br>о<br>е<br>н | 10               | Пинан<br>соно ен | 10               | Пин<br>ан<br>соно<br>го | 10              | Пинан<br>соно го        | 10 |
| №        | Жаттығ<br>у түрі                  | Бі<br>р<br>лі<br>к<br>ө<br>л<br>ш<br>е<br>у | Норматив                               |                         |                 |                  |               |                                                     |                  |                  |                  |                         |                 |                         |    |
|          |                                   |                                             | СЖТ 14-15 жас                          |                         |                 |                  | СЖТ 16-17 жас |                                                     |                  |                  | СЖТ 18-21 жас    |                         |                 |                         |    |
|          |                                   |                                             | Юниор<br>лар                           | Баға<br>лау             | Юниор<br>қыздар | Баға<br>лау      | Жастар        | Баға<br>лау                                         | Жастар<br>қыздар | Бағалау          | Юни<br>орла<br>р | Баға<br>лау             | Юниор<br>қыздар | Бағ<br>ала<br>у         |    |
|          |                                   |                                             | 1. Жалпы дене даярлығының нормативтері |                         |                 |                  |               |                                                     |                  |                  |                  |                         |                 |                         |    |
| 1.       | 3х10м<br>қашықт<br>ықты<br>жүгіру | С<br>е<br>к<br>у<br>н<br>д<br>та<br>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.<br>2. | 5 минут<br>жүгіру                 | М<br>ет<br>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.<br>3. | Еденне<br>н итеру                 | С<br>а<br>н<br>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<br>жатқан                  | С<br>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<br>н<br>көтеру  | ны            | 39 | 0  | 29 | 0  | 39 | 0  | 39 | 0  | 49 | 0  | 39 | 0  |
| 1. 5. | Отырып<br>тұру          | Са<br>на<br>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<br>та<br>тартылу | Са<br>на<br>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<br>жаттығуы | О<br>р<br>ы<br>н<br>д<br>а<br>у | Гияку<br>цуки,<br>учи уке,<br>уракен,<br>хиджи<br>учи | 10 | Гияку<br>цуки,<br>учи уке,<br>уракен,<br>хиджи учи | 10 | Маваш<br>и гери,<br>шүто<br>учи,<br>шүто<br>маваши<br>укэ | 10 | Маваши<br>гери,<br>шүто<br>учи,<br>шүто<br>маваши<br>укэ | 10 | Мав<br>аши<br>гери,<br>шүто<br>учи,<br>шүто<br>мава<br>ши<br>укэ | 10 | Маваши<br>гери,<br>шүто<br>учи,<br>шүто<br>маваши<br>укэ | 10 |
| 2. 2. | Ката<br>жаттығуы    | О<br>р<br>ы<br>н<br>д<br>а<br>у | Пинан<br>соно ни                                      | 10 | Пинан<br>соно ни                                   | 10 | Гексай<br>дай,<br>гексай<br>шо                            | 10 | Гексай<br>дай,<br>гексай<br>шо                           | 10 | Сайх<br>а                                                        | 10 | Сайха                                                    | 10 |

| № | Жаттығу түрі | Бі<br>р<br>лі<br>к<br>ө<br>л<br>ш<br>е<br>у | Норматив |         |         |         |
|---|--------------|---------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|
|   |              |                                             | Ерлер    | Бағалау | Әйелдер | Бағалау |

## 1. Жалпы дене даярлығының нормативтері (ЖСПТ 18 жас және одан жоғары жастағы ересектер)

|      |                            |                                   |      |    |      |    |
|------|----------------------------|-----------------------------------|------|----|------|----|
| 1.1. | 3x10м қашықтықты<br>жүгіру | Се<br>к<br>у<br>н<br>д<br>та<br>р | 6    | 10 | 7    | 10 |
|      |                            |                                   | 6,4  | 5  | 7,4  | 5  |
|      |                            |                                   | 6,8  | 0  | 8    | 0  |
| 1.2. | 5 минут жүгіру             | М<br>ет<br>р                      | 1350 | 10 | 1200 | 10 |
|      |                            |                                   | 1250 | 5  | 1100 | 5  |
|      |                            |                                   | 1100 | 0  | 900  | 0  |
|      |                            |                                   | 80   | 10 | 70   | 10 |

|      |                               |                  |     |    |    |    |
|------|-------------------------------|------------------|-----|----|----|----|
| 1.3. | Еденнен итеру                 | С<br>а<br>н<br>ы | 70  | 5  | 60 | 5  |
|      |                               |                  | 59  | 0  | 49 | 0  |
| 1.4. | Денені жатқан қалыптан көтеру | С<br>а<br>н<br>ы | 80  | 10 | 70 | 10 |
|      |                               |                  | 70  | 5  | 60 | 5  |
|      |                               |                  | 59  | 0  | 49 | 0  |
| 1.5. | Отырып тұру                   | С<br>а<br>н<br>ы | 100 | 10 | 80 | 10 |
|      |                               |                  | 80  | 5  | 65 | 5  |
|      |                               |                  | 69  | 0  | 49 | 0  |
| 1.6. | Турникта тартылу              | С<br>а<br>н<br>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<br>р<br>ы<br>н<br>д<br>а<br>у | Маваше гери, шуто учи, шуто маваше укэ | 10 | Маваше гери, шуто учи, шуто маваше укэ | 10 |
| 2.2. | Ката жаттығуы    | О<br>р<br>ы<br>н<br>д<br>а<br>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<br>қоғамдары<br>м е н<br>қоғамдық<br>бірлестіктер<br>, дене<br>шынықтыру<br>орталықтар<br>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<br>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<br>Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту                                                                                 |
| Техникалық    | 33                   | Жаттығуларының техникасын меңгеру<br>Классикалық, тарихи-тұрмыстық, халықтық, заманауи би элементтерін меңгеру<br>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<br>Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту                                                                              |
| Техникалық                          | 30                   | Жаттығуларының техникасын меңгеру<br>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<br>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<br>Бағдарламаны сәтті меңгеру үшін қажетті арнайы қабілеттерді дамыту                                                                              |
| Техникалық    | 35                   | Жаттығуларының техникасын меңгеру<br>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<br>"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<br>"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"<br>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"<br>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<br>опорға тіреліп<br>жасалатын тік<br>шпагат – бір аяғы<br>опорда, екінші аяғы<br>жермен параллель.<br>Екі аяқты да<br>пайдаланып (бір<br>жамбастың толық<br>жермен жанасуы)<br>орындалады | саны          | кем емес |         |
|                                        |                                                                                                                                                                                                              |               | 1        | 1       |
|                                        | Көлденең шпагат,<br>20 см биіктіктегі<br>тірекпен – бір аяғы<br>тіректе, екінші аяғы<br>созылған,<br>табандары мен<br>жамбастары бір тік<br>сызықта бекітіледі (<br>бір жамбастың                            |               | кем емес |         |
|                                        |                                                                                                                                                                                                              |               |          | 1       |

|                                         |                                                                                                                                                                                                        |      |                |    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|----|
| 1.2.                                    | жермен толық<br>жанасуы)                                                                                                                                                                               | саны | 1              |    |
| 1.3.                                    | Бастапқы позиция -<br>арқада жатып,<br>аяқтарды жоғары<br>көтеру, жамбас<br>бұрышы, аяқтарды<br>көлденең сеспақта,<br>арқа тік, 15 секунд<br>бойы                                                      | саны | кем емес<br>10 | 10 |
| 1.4                                     | Бастапқы позиция -<br>ішпен жатып,<br>денені тік күйге<br>көтеру (кемінде<br>1350), қолдар тірsek<br>енінен, 10 секунд<br>ішінде                                                                       | саны | кем емес<br>8  | 8  |
| 1.5                                     | Гимнастикалық<br>орындықтан жатып<br>қолды бүгу және<br>созу                                                                                                                                           | саны | кем емес<br>15 | 15 |
| 2. Арнайы дене даярлығының нормативтері |                                                                                                                                                                                                        |      |                |    |
| 2.1                                     | Арқанның екі рет<br>айналуымен 20<br>секундта алға секіру                                                                                                                                              | саны | кем емес<br>30 | 30 |
| 2.2                                     | Барлық табан<br>бойынша<br>тепе-теңдік, бос аяқ<br>90 градустан кем<br>болмауы тиіс алға<br>көтерілген, қолдар<br>жан-жаққа. Екі<br>аяқпен де<br>орындалады (<br>тепе-теңдікті бекіту<br>)             | сек  | кем емес<br>5  | 5  |
| 2.3                                     | Кез келген аяқты<br>ұстап тұру үшін<br>тепе-теңдік -<br>әртүрлі қолмен,<br>аяқтың барлық<br>бөлігінде<br>орындалады. Бұл<br>жаттығу екі аяқты<br>да (тепе-теңдікті<br>бекіту) пайдаланып<br>орындалады | сек  | кем емес<br>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<br>жерге толық<br>жанасу)                                                                                            | саны | 1        |    |
| 1.3 | Жаттығу "Тізеде көпір"<br>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 |

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК