

"Спорттық даярлықтың ұлттық стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрінің 2025 жылғы 14 шілдедегі № 129 бұйрығына өзгеріс пен толықтыру енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрінің м.а. 2026 жылғы 13 ақпандағы № 32 бұйрығы

БҰЙЫРАМЫН:

1. "Спорттық даярлықтың ұлттық стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2025 жылғы 14 шілдедегі № 129 бұйрығына мынадай өзгеріс пен толықтыру енгізілсін:

1-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

"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 автотоспорт 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 биатл мен триатл бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 49) осы бұйрыққа 49-қосымшаға сәйкес грэпплинг UWW бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 50) осы бұйрыққа 50-қосымшаға сәйкес грэпплинг (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 (ММА) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 54) осы бұйрыққа 54-қосымшаға сәйкес индорхоккей бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 55) осы бұйрыққа 55-қосымшаға сәйкес каратэ (WKF) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 56) осы бұйрыққа 56-қосымшаға сәйкес каратэ- до кҰкушинкай бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 57) осы бұйрыққа 57-қосымшаға сәйкес каратэ шотокан бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 58) осы бұйрыққа 58-қосымшаға сәйкес kyokushin budokai karate – кҰкушин будокай каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 59) осы бұйрыққа 59-қосымшаға сәйкес кҰкушинкай каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 60) осы бұйрыққа 60-қосымшаға сәйкес киберспорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 61) осы бұйрыққа 61-қосымшаға сәйкес кикбоксинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 62) осы бұйрыққа 62-қосымшаға сәйкес киокушинкай-кан каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 63) осы бұйрыққа 63-қосымшаға сәйкес комбат дзю-дзюцу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 64) осы бұйрыққа 64-қосымшаға сәйкес қол күресі бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 65) осы бұйрыққа 65-қосымшаға сәйкес муайтай бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 66) осы бұйрыққа 66-қосымшаға сәйкес nomad MMA бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 67) осы бұйрыққа 67-қосымшаға сәйкес падел (padel) бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 68) осы бұйрыққа 68-қосымшаға сәйкес пауэрлифтинг бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 69) осы бұйрыққа 69-қосымшаға сәйкес пилондағы спорт бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

- 70) осы бұйрыққа 70-қосымшаға сәйкес қазіргі бессайыс бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 71) осы бұйрыққа 71-қосымшаға сәйкес регби 15 бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 72) осы бұйрыққа 72-қосымшаға су асты спорты бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 73) осы бұйрыққа 73-қосымшаға сәйкес таеквон-до GTF бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 74) осы бұйрыққа 74-қосымшаға сәйкес ушу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 75) осы бұйрыққа 75-қосымшаға сәйкес футзал бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 76) осы бұйрыққа 76-қосымшаға сәйкес шахмат бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 77) осы бұйрыққа 77-қосымшаға сәйкес шинкиокушинкай каратэ бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 78) осы бұйрыққа 78-қосымшаға сәйкес эстетикалық топтық гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 79) осы бұйрыққа 79-қосымшаға сәйкес семсерлесу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 80) осы бұйрыққа 80-қосымшаға сәйкес жеңіл атлетика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 81) осы бұйрыққа 81-қосымшаға сәйкес дзюдо бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 82) осы бұйрыққа 82-қосымшаға сәйкес жүзу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 83) осы бұйрыққа 83-қосымшаға сәйкес ашық суда жүзу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 84) осы бұйрыққа 84-қосымшаға сәйкес суға секіру бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 85) осы бұйрыққа 85-қосымшаға сәйкес су добы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 86) осы бұйрыққа 86-қосымшаға сәйкес әртістік жүзу бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 87) осы бұйрыққа 87-қосымшаға сәйкес таеквондо WT бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;
- 88) осы бұйрыққа 88-қосымшаға сәйкес көркем гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

89) осы бұйрыққа 89-қосымшаға сәйкес батут гимнастикасы бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

90) осы бұйрыққа 90-қосымшаға сәйкес спорттық гимнастика бойынша спорттық даярлықтың ұлттық стандарты;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Осы бұйрыққа 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 және 38 қосымшаларға сәйкес 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115 және 116 қосымшалармен толықтырылсын.

2. Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті заңнамада белгіленген тәртіпте:

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 министірлігінің "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 2-тармағының 1) және 2) тармақшалары орындалғаннан кейін үш жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің Заң қызметі департаментіне орындалуы туралы ақпараттарды ұсынуды қамтамасыз етсін.

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

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

Семсерлесу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Семсерлесу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – семсерлесу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Е р е с е к жасөспірімдер	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Кадеттер			
	Жасөспірімдер			
	U 23			
	Ересектер			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	-	-	-	-	
	АД– 2	-	-	-	-	
	ОЖТ – 1	-	14 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	ОЖТ – 2	-	14 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	ОЖТ – 3	-	14 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	ОЖТ 3-тен жоғары	-	18 күнтізбелік күнге дейін	-	-	
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 тәулікке дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес				
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық	Ересек жасөспірімдер				

командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Кадеттер					
	Жасөспірімде р					
	U 23					
	Ересектер					
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	-	-	-	-	-	-
	АД– 2	-	-	1	1	-	-
	ОЖТ – 1	4	2	4	2	4	2
	ОЖТ – 2	6	2	4	2	6	2
	ОЖТ – 3	6	4	2	1	6	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	4	2	1	6	4
	СЖ – 1	8	6	2	2	8	6
	СЖ – 2	8	6	2	2	8	6
	СЖ 2-ден жоғары	8	6	2	2	8	6
	ЖСШ	10	6	2	2	10	6
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге							

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

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

Ерлер, әйелдер, командалық

[illegible]

Ересек жасөспірімдер		Кадеттер		Жасөспірімдер		U-23		Ересектер	
Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны

Облыстық турнирлер	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Республикалық турнирлер	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Ресми облыстық жарыстар	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Ресми республикалық жарыстар	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Халықаралық жарыстар	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	4	4	4	-	-
Облыстық турнирлер	4	4	4	-	-
Республикалық турнирлер	4	4	4	4	4
Ресми облыстық жарыстар	4	4	4	-	-
Ресми республикалық жарыстар	4	4	4	4	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы Жаттығудың негізгі бағыты – семсерлесудің қарапайым әдістерімен және арнайы қозғалыстармен танысу		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19-22	Саптық жаттығулар (жүгіру, жүру). Жалпы білім дамыту жаттығулары. Қол мен аяқтың бұлшық еттеріне, тұлға бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Орнында, қозғалыста, доппен секіру. Секіргішпен секіру. Ойындар (доппен қуыспақ, пионербол, доппен қуу, доп үшін күрес және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12-13	Сайыскерлік тұрыс. Терең сайыскерлік тұрысқа отыру. Терең сайыскерлік тұрыстан секіру. Сигнал бойынша оң жақтан сол жаққа және артқа секіру кезінде сайыскерлік тұрысты ауыстыру. Алдыңғы, артқы тұрған аяқты көтеру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Терең сайыскерлік тұрыста секірулермен қозғалу
Техникалық	50-60	Сайыскерлік тұрысты зерттеу. Аяқ, қол қалпын қою. Қозғалыс. Алға, артқа қадамдар. Алға, артқа секіру. Аттау, жабылу, алға, артқа. Аттау, қайталанған аттау. Шаншуды қолдану, көрсету. Көрсетуді зерттеу және жабылу. Көрсету - тікелей шаншу - жабылу. Позицияларды зерттеу
Тактикалық		Нысанамен жұмыс. Екі аудармамен, бір аудармамен шаншу. Қосылымдарды ауыстырғаннан кейін шаншу. Батман және ремизбен шаншу. Денеге көрсетумен шаншу және аяққа шаншу. Жүрелей шаншу
		Қазақстандағы және әлемдегі семсерлесу тарихы. Қару түрлерінің айырмашылықтарын түсіндіру. Ата-аналармен жұмыс, мектептегі жалпы сабақ режимі,

Теориялық	5-10	тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсынымдар. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар
Психологиялық		Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Спорт жарыстарына қатысу	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау	1-3	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы Жаттығудың негізгі бағыты – семсерлесудің негізгі құралдарымен танысу және ұрыс жүргізудің бастапқы тәжірибесі		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	16-17	Спорттық ойындар (футбол, волейбол, бадминтон және т.б.). Эстафеталар (жүгіру, кедергілер жолағымен, спорттық снарядтармен, назар аударуға). Доппен, нығыздалған доптармен, теннис доптарымен жаттығулар
Арнайы дене дайындығы (АДД)	9-11	Аттаулар. Аттау кезіндегі тербелістер. Сигнал бойынша - секіру кезінде оң жақ аттауды сол жаққа өзгерту. Аттау позициясынан итеретін аяққа отыру, содан кейін бастапқы позицияға итеріп шығару. Жылдамдықпен алға, артқа жылжу. Шабуылға шығу сигналы бойынша аттай отырып, терең сайыскерлік тұрыста секіру
Техникалық		Қорғану, ұстау, оппозициялар, батмандар. Орнында қорғану, тікелей шаншу. Қадаммен қорғану (алға, артқа), тікелей шаншу. Батманмен, қадаммен шаншу (алға, артқа). Оппозициямен, қадамда шаншу. Аударымдар, қосылыстарды өзгерту. Қарапайым шабуылдар: алға қарай қадаммен шабуыл; аттаумен шабуыл; қадаммен (секірумен), аттаумен шабуыл. Күрделі

	60-65	шабуылдар: жабылу, ремизге ауысу шабуылдары; қармаумен, аударумен шабуылдар; дайындық шабуылдары; айқас қадамдық шабуылдар. Байламдар (шабуылдаушы, қарсы шабуыл, қорғаныс)
Тактикалық		Жұпта жұмыс істеу. Қашықтықты сақтай отырып, қозғалыста орнында рипост ойын. Қашықтықты пайдаланатын шабуыл. Шақыру және одан кейін ұстап алу арқылы шабуыл. Қорғану, батман, оппозициямен серіктестің шабуылына қарсы шабуыл. Қашықтық (жақын қашықтықты, орта қашықтықты, алыс қашықтықты сақтау). Жаттығу жекпе-жекгі. Сигнал бойынша шабуылдар
Теориялық	4-5	Бекіту жүйелерінің жұмысы. Қару жұмысы. Эталон, сүңгіш және оларды қолдану. Жарыс ережелері және оларды өзгерту. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу
Психологиялық		Жаттығу қызметіне мақсатты нормалау. Спорттық маңызды қасиеттерді ерік қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Семсерлесу түсінігі мен терминологиясы. Жарыс ережелері және оларды өзгерту
Спорт жарыстарына қатысу	1-2	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	1-3	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – іс-әрекеттің негізгі түрлерін стандарттау, арнайы дағдыларды қалыптастыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (айналу, иілу және

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13-14	созылу, сермеу, кеудені жерден көтеру, тартылу). Тұлға бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (айналмалы қозғалыс, алға, артқа, бүйір жаққа еңкею). Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (екі және бір аяққа отыру, алға қарай жүрелеу позициясынан алға, артқа, бүйір жаққа секіру). Аттау, жартылай шпагаттар. Буындардағы икемділік пен ұтқырлық жаттығулары. Жылдамдық-күш жаттығулары
Арнайы дене дайындығы (АДД)	8-9	Сайыскерлік тұрыста жоғары секіру, аттау. Сайыскерлік тұрыста серіппелі жүрелеу, аттау кезінде тербелу. Сайыскерлік тұрыста салмақпен қозғалу. Терең жүрелеу және сайыскерлік тұрысқа оралумен жоғары секіру. Жүрелеуден барынша ұзын аттау
Техникалық	65-70	Іс-әрекет пен жағдайды зерттеу, оларды қолдану (8-ші және 7-ші позициялар; 8-ші және 7-ші байланыстар; төменгі позициялар мен байланыстардың өзгеруі, - нысананың алдында тұрып және жаттықтырушының командасымен серіктеспен жұптасып, серіктеспен жұптасып, төменгі позициялар мен қосылыстардан қолды жоғарыдан және денеге ауыстырумен шабуылдар; 8-ші және 7-ші қосылыстардан тікелей жамбасқа шабуылдар және т.б)
Тактикалық		Сайыс алаңын жаулап алу және шабуылдар мен жауаптардан шегіну үшін маневр жасау (Айна алдында, сондай-ақ жұпта қозғалу ; жетекшілер өздерінің шабуылдары үшін қашықтық жасайды және қарысастық шабуылының алдында оны бұзады). Дайындық көрсетілімін, позицияларды өзгертуді жасайтын қарсыласқа қасақана шабуыл жасау. Баяу және қысқа шегінушінің; белгілі бір қорғаныспен жауап беретін ұзақ жақындаушының қосылысқа кіруі

Теориялық	4-5	Спортшының гигиенасы, шынығуы, режимі және тамақтануы
Психологиялық		Сезімдерді, әрекеттерді, эмоцияларды және мінез-құлықты басқара білу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Жарыс ережелерін зерттеу. Хаттамаларды жүргізу
Спорт жарыстарына қатысу	2-3	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – іс-әрекеттің негізгі түрлерін стандарттау, арнайы дағдыларды қалыптастыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13-14	Теннис доптарымен жаттығулар (әр түрлі позициялардан лақтыру, қабырғадан секірген допты бұрылыстармен ұстау). Әр түрлі бастапқы позициялардан орындықтағы жаттығулар (отырып, тұрып, жатып); орындықтан, орындыққа, орындықтан асып секіру; бір және екі аяқта; орындықта және орындықсыз жүру. Гимнастикалық таяқпен жаттығулар. Басқа спорт түрлерін (эстафета, баскетбол, футбол) қамтитын жаттығулар
Арнайы дене дайындығы (АДД)	8-9	"Жебемен" бір бағытта, бағытты ауыстырумен қайталанған шабуылдар. Шабуыл әрекеттерінің жылдамдығы мен тереңдігінің өзгеруімен серіктесімен қашықтықты ұстап тұру және бұзу үшін маневр жасау. Әр түрлі қашықтықтан жылдамдыққа бағытталған шаншулар. Әдістердің комбинациясын орындау және маневр жасау, бірнеше рет айқасу. Оқу-жаттығу жекпе-жектер
		Іс-әрекет пен жағдайды зерделеу, оларды қолдану (жартылай айналма және айналма батмандармен шабуылдар және

Техникалық		денеге (қолға) ішке (сыртқа) шаншумен -кезекпен 5-6 рет жұпта орындау; жоғарыдан тікелей қолға шаншу арқылы жауап шабуылдары (төменнен аудару) - қарсылас шабуылынан қашықтықты үзгеннен кейін жұппен орындау және басқалар)
Тактикалық	65-70	Белгілі бір секторға батмандармен (басып алулармен) шабуылдарға әдейі қарсы шабуыл жасау, ұзақтығы артық финттермен шабуылдар. Тапсырмаларды жұппен орындау (жылдам және ұзақ шабуылды қолдану үшін баяу және қысқартылған шабуылмен артқа маневр ұзындығын барлау; тікелей қорғаныс пен тікелей жауап беру және т. б. қолдану үшін белгілі бір секторға ұзақ жақындасумен қарапайым шабуылдар жасау)
Теориялық		Спортшының жабдықтары, құрал-саймандары мен саймандары. Жарақаттанудың алдын алу
Психологиялық	4-5	Жеңіс үшін күресте табандылыққа тәрбиелеу. Қолайсыз сыртқы және ішкі факторларға қарсы психологиялық тұрақтылықты игеру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Оқу-жаттығу сабағын ұйымдастыру бойынша дағдылар мен білімді дамыту, (топ құру, жекпе-жектің негізгі әдістері). Топта ширатып шынықтыру үшін дағдыларды жетілдіру
Спорт жарыстарына қатысу	2-3	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – негізгі әрекеттерді игеру, жарыс жағдайларына бейімделу		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13-14	Жылдамдық пен реакцияның басым дамуы. Зейінді дамыту ойындары.

Арнайы дене дайындығы (АДД)	8-9	Қадамдарды, секірулерді, аттауларды, қадам мен аттауды, секіру мен аттауды сериялық орындау кезінде сайыскерлік тұрысты өз бетінше жетілдіру. Тәсілдер комбинациясын меңгеру: секіру + аттау; аттау + "жебе"; қадам және аттау + "жебе"; алға қадам + "жебе"; артқа қадам + "жебе"
Техникалық	65-70	2-ші, 1-ші позициялар; 7-ші, 8-ші қосылыстардан тікелей денеге шаншу арқылы оппозициямен қарапайым шабуылдар. 6-шы және 4-ші қосылыстардан төменгі секторға ауысу арқылы қарапайым шабуылдар; төменгі позициялардан табанға тікелей шаншу шабуылдары; дайындыққа шабуылдар - 4-ші (6-шы) қосылысқа батман (ұстау) және төменнен қолға шаншу; 4-ші (6-шы) қосылысқа "жебемен" дайындыққа шабуылдар және басқа дайындық
Тактикалық		Қарсыласуды қиындату үшін ұзындығын, жылдамдығын, қозғалыс ырғағын, қару-жарақ позицияларын өзгерту арқылы маневр жасау; шабуылдарды аяқтау секторын, ұзындығын, жылдамдығын, ырғағын, секторын өзгерту арқылы қасақана шабуыл жасау; қасақана қорғану, орында аялдауды қолдана отырып, қорғанысты жалтару мен жартылай бұрылыстармен үйлестіре отырып, ерікті түрде шегіну және жақындасу; қарсы шабуылдарға оппозициямен, қару-жараққа әрекетпен шабуылымен және басқа дағдылармен қайталама қарапайым шабуылдармен қарсы тұру
Теориялық		Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау
Психологиялық	4-5	Спорттық қызметке мақсатты бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Жаттығу сабағын құрудың негізгі әдістері: ширатып шынықтыру, негізгі және қорытынды бөлімдер. Топ бойынша кезекшінің міндетін орындау (сабақ орындарын, қажетті мүкәммалды алу дайындау және т.б.)
Спорт жарыстарына қатысу	4-5	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы Жаттығудың негізгі бағыты – негізгі әрекеттерді игеру, жарыс жағдайларына бейімделу		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8-10	Жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамытуға ерекше назар аударылады.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	5-7	Қадамдарды, секірулерді, аттауларды, қадамдар мен аттауды, секірулер мен аттауларды сериялық орындау кезінде жауынгерлік позицияны өз бетінше жетілдіру. Тәсілдер комбинациясын меңгеру: секіру + аттау; аттау+ "жебе"; қадам және аттау+ "жебе"; алға қадам + "жебе"; артқа қадам + "жебе"
Техникалық	65-75	Қарсы шабуылдар; Тікелей қорғану; Кері соққылар; Рипост ойыны, тапсырма бойынша оқу-жаттығу жекпе-жегі
Тактикалық		Дайындық нақты қорғанысты қолдана отырып, қорғаныс пен жауаптың түрін бүркемелеу, сектор; қарапайым шабуылдар мен шабуылдарды ажырату, қарапайым шабуылдарға қарсы тұру және финтпен шабуылдардың алдын алу; қарсыластың бастамасын күрделі шабуылдар мен қару-жарақ қозғалыстарымен әр түрлі кедергілерді қолдана отырып, күту шайқасын жүргізу және басқа дағдылар
		Қазақстанда және әлемде семсерлесу дамуының негізгі

Теориялық		үрдістері. Жарыс ережелері және оларды өзгерту
Психологиялық	4-5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық жайсыздыққа төзімділік
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-5	Жарыс ережелерін зерделеу, хаттамалар жүргізу арқылы төрешілердің дағдыларын қалыптастыру. Өз және басқа топтарда өткізу кезінде жекелеген төрешілік міндеттерді тікелей орындауға қатысушыларды тарту
Спорт жарыстарына қатысу	4-5	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	2-4	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – әрекеттер құрамын кеңейту және оларды дайындау және қолдану үшін жағдайларды кеңейту		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5-6	Қол жеткізілген қозғалыс амплитудасын және әрекеттерді орындау динамикасын сақтау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	Қозғалыс әдістерінің комбинациясынан тұратын жаттығулар көлемін ұлғайту арқылы қозғалыс қасиеттерін қалыптастыру
Техникалық	65-75	Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
Тактикалық		Маневр жасау; қасақана шабуыл жасау, мыналарды өзгерту: жақындаудың ұзындығы мен жылдамдығы және шаншу мен соққы беру секторын; қасақана қорғану; кешіктірілген жауаптарды қасақана ремизбен озу; қасақана қарсы шабуыл жасау және қарсы шабуылдарға қарсы тұру

Теориялық		
Психологиялық	5-8	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, аға төреші, есептегіш төреші және хатшылық құрамында калалық ресми жарыстардың төрешілігіне қатысу
Спорт жарыстарына қатысу	6-8	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-6	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – техникалық-тактикалық дайындықты әмбебаптандыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5-6	Доп ойындарын пайдалану (футбол, баскетбол және т.б.).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	
Техникалық		Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
Тактикалық	65-75	Шабуылдар мен жауаптармен қорғаныстарды алға-артқа кадамдармен, қару-жарақпен ойнаумен бүркемелеу; Дайындық шабуылдары мен қарсы шабуылдарды ұзақ шегініспен, жалған қорғаныспен бүркемелеу; Қаруға әрекетпен және финттермен шабуылдарды дайындық қарапайым шабуылдарды, қорғаныстарды, қарсы шабуылдарды қолдана отырып бүркемелеу; Дайындық қорғаныстарын қолдана отырып, финтпен қарсылас шабуылдарын тудыру; Қарсыластың қарсы шабуылдарын: ұзақ жақындау; финттермен дайындық

		шабуылдары; қару-жаракқа әрекетпен шабуылдары қолдана отырып шақыру; Тікелей қорғаныс пен жауап беруді қолдану үшін қарсыластың ішкі секторға қарсы шабуылдарын қолды сыртқы секторға соғу арқылы шақыру және және басқа дағдылар
Теориялық	5-8	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стреске төзімділік, жоғары бәсекелестік ынталандыру, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті
Психологиялық		
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Жетекші төреші, хатшы, бас төреші ретінде оқу ойындарының төрешілігіне қатысу
Спорт жарыстарына қатысу	6-8	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-6	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Жаттығудың негізгі бағыты – техникалық-тактикалық дайындықты әмбебаптандыру		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5-6	Іс-қимыл ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	
Техникалық	65-75	Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
Тактикалық		Қасақана шабуыл жасау; Қасақана қорғану; Қарсыластың ниетін барлау; Шабуылдаушы қарсыласқа қарсы шабуылдан озу үшін кедергі жасау; Шабуылдарды қасақана қорғаныс комбинациясымен жеңу
Теориялық		

Психологиялық	5-8	Мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге ынтаны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Өз және басқа топтарда өткізу кезінде жекелеген төрешілік міндеттерді тікелей орындауға қатысушыларды тарту
Спорт жарыстарына қатысу	6-8	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-6	
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Жаттығудың негізгі бағыты – техникалық-тактикалық дайындықты даралау		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	3-4	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және ойын төзімділігін одан әрі дамыту
Арнайы дене дайындығы (АДД)	3-4	
Техникалық	65-75	Позициялар; Қосылыстар; Шабуылдар; Қарсы шабуылдар; Қорғаныс және жауаптар
Тактикалық		Дайындау тікелей және айналмалы қарсы қорғаныстарды, оппозициямен ремиздерді дайындауды ерікті кезектестіру арқылы қарсыласқа жауаптың түрін таңдауды қиындату; Шабуылдарды қасақана қорғаныс комбинациясымен қайтару; іс-қимыл комбинацияларын ерікті түрде ауыстыру және басқа дағдылар
Теориялық	5-7	
Психологиялық		Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту. Оны талдау және түзету мүмкіндігі
		Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезінде қателерін анықтау және түзету.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-7	Жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Командалық, жекелей және жұптық жарыстардың төрешілері
Спорт жарыстарына қатысу	8-10	
Медициналық және медициналық-биологиялық, реабилитациялық шаралар, тексеру және бақылау	3-8	
Барлығы	100 %	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Сынақ түрі	Ұлдар	Қыздар
1.	Жүгіру 10 м. (сек.)	3,1	3,2
2.	Қайталап./Қайтармалы жүгіру 4x7 м. (сек.)	11,2	11,3
3.	Жүгіру 14 м бастапқы қалыптан (позициядан) тірену- қозғалысқа арқа жағымен отыру (сек.)	4,3	4,4
4.	Жүгіру, 14 м. бастапқы қалыптан қозғалысқа арқамен жату (сек.)	4,7	4,8
5.	Иілу - жатып, қолды еденнен созу (бір рет)	7	5
6.	Секіргішпен секіру 1 мин . (рет)	30	50
7.	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	120	110
8.	Қайтармалы жүгіру 4x14 м. (сек.)	18,0	18,2

Оқу-жаттығу топтары үшін

Дамитын физикалық қасиет	Бақылау жаттығуы (тесттер)	
	Ұлдар	Қыздар
Шапшаңдық	жүгіру 20 м (4,6 с артық емес)	жүгіру 20 м (4,7 с артық емес)
Үйлесімділік	қайтармалы жүгіру 4x5м (8,5 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x5м (8,7 с артық емес)
	Жүгіру 20 м бастапқы позициядан тірену- қозғалысқа арқа жағымен отыру (6,0 с артық емес)	Жүгіру 20 м бастапқы позициядан тірену- қозғалысқа арқа жағымен отыру (6,2 с артық емес)

	Жүгіру, 20 м. бастапқы позициядан қозғалысқа арқамен жату (6,2 с артық емес)	Жүгіру, 20 м. бастапқы позициядан қозғалысқа арқамен жату (6,4 с артық емес)
Төзімділік	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 10 рет)	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 9 рет)
Күш	қолбасы динамометрия (кемінде 26 кг)	қолбасы динамометрия (кемінде 21 кг)
Жылдамдық-күш қасиеттері	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 1,55 м)	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 1,45 м)
	қайтармалы жүгіру 4x14м (16,7 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x14м (16,9 с артық емес)
Техникалық-тактикалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін

Дамитын физикалық қасиет	Бақылау жаттығуы (тесттер)	
	Ұлдар	Қыздар
Шапшаңдық	жүгіру 20 м (3,6 с артық емес)	жүгіру 20 м (3,8 с артық емес)
Үйлесімділік	қайталап жүгіру 4x5м (7,4 с артық емес)	қайталап жүгіру 4x5м (артық емес 7,8 с)
Төзімділік	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 12 рет)	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 11 рет)
Күш	қолбасы динамометрия (кемінде 40 кг)	қолбасы динамометрия (кемінде 34 кг)
Жылдамдық-күш қасиеттері	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 2,2 м)	орнынан ұзындыққа секіру (кемінде 2,0 м)
	қайтармалы жүгіру 4x14м (14,4 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x14м (15,5 с артық емес)
	орнынан үш қарғып секіру (кемінде 6,8 м)	орнынан үш қарғып секіру (кемінде 5,4 м)
Теникалық-тактикалық шеберлік	Міндетті техникалық бағдарлама	
Спорттық разряд	Спорт шеберіне үміткер	

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дамитын физикалық қасиет	Бақылау жаттығуы (тесттер)	
	Ерлер	Әйелдер
Шапшаңдық	жүгіру 20 м (3,6 с артық емес)	жүгіру 20 м (3,8 с артық емес)
Үйлесімділік	қайтармалы жүгіру 4x5м (7,4 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x5м (7,8 с артық емес)
Төзімділік	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 12 рет)	20 м кесіндіде 1 минут ішінде қайтармалы жүгіру (кемінде 11 рет)
Күш	қолбасы динамометрия (кемінде 40 кг)	қолбасы динамометрия (кемінде 34 кг)
Жылдамдық-күш қасиеттері	қайтармалы жүгіру 4x14м (14,4 с артық емес)	қайтармалы жүгіру 4x14м (15,5 с артық емес)

5.	Сыммен жиынтықта	дана	адам	-	-	3	1	6	1	10	1	-	-
6.	Футбол добы	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
7.	Баскетбол добы	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
8.	Құрас тырыл ған электр семсер			2	1	2	1	3	1	12	1	2	1
9.	Электрапирге арналған қосалқы жүзде р	дана	адам	2	1	3	1	5	1	24	1	10	1
10.	Электр қылы шына арналған қосалқы жүзде р	дана	адам	2	1	3	1	5	1	12	1	10	1
11.	Электр семсерге арналған қосалқы жүзде р	дана	адам	2	1	3	1	5	1	12	1	10	1
12.	Рапирге қосымша электр ұштық тар	дана	адам	2	1	3	1	5	1	12	1	2	1

[illegible]

23.	Қылыш қалқаны	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
24.	Рапир қалқаны	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
25.	Семсер қалқаны	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
26.	Арнайы арбалық	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
27.	Платформа (арбалар үшін) *	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
28.	Раперге арналған жапсырма *	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
29.	Қылышқа арналған жапсырма*	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
30.	Семсерлесу жолы	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
31.	Шаншуды бекітуге арналған электр аппараты	дана	адам	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
32.	Катушка орамасы	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
33.	Эластикалық серпім	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-

	д і резеңк е											-	
34.	Гимна стикал ы қ орынд ық	дана	оқу тобы	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
35.	Қылы штың тұтқас ы , рапир а (тапан ша)	дана	адам	5	1	5	1	5	1	5	1	1	1
36.	Қылы штың тұтқас ы , рапир а (франц уз)	дана	адам	5	1	5	1	5	1	10	1	1	1
37.	Қылы шқа арналғ а н үштік тісте	дана	адам	5	1	5	1	5	1	10	1	-	-
38.	Қосар ланған тістер (рапир а , семсе р)	дана	адам	5	1	5	1	5	1	10	1	-	-
39.	Бұран далар (қылы ш , рапир а)	дана	адам	5	1	5	1	10	1	20	1	-	-
40.	Төсем дер (семсе р , рапир	дана	адам	5	1	5	1	10	1	20	1		-

	а , қылы ш)											-	
41.	Спорт шыла рдың монит орингі жүйес і	дана	оқу тобы	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-
42.	Көпфу нкцио налды трена жер	дана	оқу тобы	-	-	-	-	1	4	1	4	-	-

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	а н қолғап тары										2		
23.	Жеке бас сым	дана	адам	-	-	2	1	3	1	4	1	-	-
24.	Электрлік рапир маска сы												

*Рапира, қылыш, семсер үш бөлімшесі болған кезде

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 80 қосымша

Жеңіл атлетика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жеңіл атлетика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, жоғары спорт шеберлігі мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	14	728
	ОЖТ – 2	8	16	832
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	36	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	12–13 жас аралығындағы жасөспірімдер ұлдар мен қыздар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	14–15 жас аралығындағы кіші жастар ұлдар мен қыздар			
	16–17 жас аралығындағы үлкен жастар ұлдар мен қыздар			
	18–19 жас аралығындағы юниорлар ұлдар мен қыздар			
	20–23 жас аралығындағы жастар			
	23 жас және одан жоғары ересектер			

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

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, жоғары спорт шеберлігі мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	14 күнге дейін		-
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 д күнге дейін ней		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	12–13 жас аралығындағы жасөспірімдер ұлдар мен қыздар	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі тарапынан спорттық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес белгіленеді.
	14–15 жас аралығындағы кіші жастар ұлдар мен қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	16–17 жас аралығындағы үлкен жастар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	18–19 жас аралығындағы юниорлар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	20–23 жас аралығындағы жастар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,	23 жас және одан жоғары ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	14–15 жас аралығындағы кіші жастар ұлдар мен қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	16–17 жас аралығындағы үлкен жастар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	18–19 жас аралығындағы юниорлар ұлдар мен қыздар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	20–22 жас аралығындағы жастар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

дене шынықтыру орталықтары						
	23 жас және одан жоғары ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, жоғары спорт шеберлігі мектептері, интернаттар, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	4	6	0	0
	АД– 2	0	0	4	8	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	4	8	0	2
	ОЖТ – 2	1	6	4	8	1	3
	ОЖТ – 3	2	6	6	8	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	2	6	6	8	3	5
	СЖ – 1	12	8	8	8	4	6
	СЖ – 2	12	8	8	8	8	8
	СЖ 2-ден жоғары	12	8	8	8	10	10
	ЖСШ	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	10	14
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республика							

лық маңызы бар қалалардың және астананың командалар ын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес, ережелерге, күнтізбелік жоспарға және дайындығын жоспарға сәйкес.

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары Ерлер (жеке, жұп, командалық)

[illegible]

Әйелдер (жеке, жұп, командалық)

[illegible]

турнирлер	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Республикалық турнирлер	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Ресми облыстық жарыстар	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Ресми республикалық жарыстар	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96
Халықаралық жарыстар	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96	32	96

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз ету үшін комплекттер мен медальдардың соңғы саны Ережеге (регламентке) сәйкес реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс
Облыстық турнирлер	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс
Республикалық турнирлер	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс
Ресми облыстық жарыстар	60-дан аспауы тиіс	60-дан аспауы тиіс	60-дан аспауы тиіс	60-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс
Ресми республикалық жарыстар	30-дан аспауы тиіс	40-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс	80-дан аспауы тиіс

Ескерту: төрешілер коллегиясын қалыптастырудың жалпы қағидалары

1. Жеңіл атлетика бойынша жарыстарды төрешілік жасау World Athletics (WA) жарыстар ережелері мен Қазақстан Республикасының жеңіл атлетика федерациясы бекіткен ережелер мен регламенттерге қатаң сәйкес жүргізіледі.

2. Төрешілер коллегиясының сандық және сапалық құрамы төмендегілерге байланысты:

о Жарыстың мәртебесі (халықаралық, республикалық, облыстық, аудандық). о Жарыс бағдарламасы (дисциплиналардың саны мен өткізу күндері). о Қатысушылар саны және ағымдары. о Спорттық нысанның техникалық жабдыкталуы (фотофиниш жүйесі және қашықтықты электрондық өлшеу жүйесінің болуы).

3. Жарысты өткізу үшін Бас төрешілер коллегиясы (БТК) құрылады, құрамына мыналар кіреді: Бас төреші, Бас хатшы, Техникалық делегат, Дисциплиналар бойынша рефери (жүгіріс, секіру, лақтыру, көпсайыс), Стартер, Фотофиниш бойынша бас төреші, Дисциплиналар бойынша аға төрешілер (секіру, лақтыру, көпсайыс).

4. Төрешілердің соңғы саны қатысатын секторлар мен өткізілетін дисциплиналарға сәйкес қажетті бригадаларды қосу арқылы анықталады.

Төреші бригадасының атауы	Мин. құрамы (адам)	Бригада ішіндегі міндетті функциялар	Ескерту
БТК және Басқару аппараты	5-10	Техникалық делегат, Бас төреші, Бас төрешінің орынбасары, Жарыстар директоры, Жарыстар коменданты, Апелляциялық жюри (3 адам)	Жюри міндетті түрде ҚРЧ деңгейінен бастап тағайындалады
Секретариат	4-12	Бас хатшы, көмекшілер, деректерді енгізу операторлары	Қатысушылар санына байланысты
СТАРТ бригадасы	4-8	Старта координаторы, Стартер, стартердің көмекшілері (фальстартты қайтару)	
ФОТОФИНИШ бригадасы	3-5	Фотофиниш бас төрешісі, жүйе операторлары, косалқы төреші	Электроника болмаған жағдайда хронометристтер бригадасы (8–12 адам) арқылы ауыстырылады
Қашықтықтағы бригада (Вираздардағы төрешілер) – стадион мен манеждегі жарыстарда	8-14	Дистанция төрешілері, айналым есепшілері, эстафета беру аймақтарындағы төрешілер	Әр бұрылыста кемінде 1 төреші қажет
CALL ROOM бригадасы (Жиналу және тіркеу)	3-8	Call Room бас төрешісі, құрал-жабдық пен нөмірлерді тексеретін төрешілер	Уақытты есептеуде аса маңызды
ТІКҚА секірулер бригадасы (Биіктік/Шест)	6–10 (1 секторға)	Бас төреші, протокол хатшысы, өлшегіш, бағандағы төрешілер	Егер бір уақытта 2 сектор жұмыс істесе – құрам екі есе көбейеді
		Бас төреші, өлшегіш (оптика/рулетка), старт	

ГОРИЗОНТАЛДЫ секірулер бригадасы (Ұзындық/Үштік секіру)	6–10 (1 шұңғырға)	сызығына қарайтын төреші, құмды тегістеушілер (2 адам), хатшы	
ЛАҚТАЛУДЫҢ бригадасы (Доп/Диск/ Балта/Шокпар)	6–10 (1 секторға)	Бас төреші, өлшегіш (алаңда), шеңбердегі төреші (фол), хатшы, снарядты қайтару төрешілері (2–3 адам)	Қауіпсіздік техникасына ерекше көңіл бөлуді талап етеді
Жабдықтар мен инвентарьдағы техникалық төрешілер бригадасы	8-24	Секторларды, старт блоктарын және басқа жабдықтар мен инвентарьларды монтаждау	Бір уақытта бірнеше дисциплиналарды өткізу кезінде ерекше назар қажет

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	50	Жан-жақты үйлесімді даму. Тірек-қимыл аппаратының нығаюы.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Қимылды ойындар, эстафеталар, акробатика және гимнастика элементтері, кросстық дайындық. Ептілік пен икемділікті дамыту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	Жеңілдетілген жағдайларда арнайы жүгіру жаттығулары (АЖЖ). Табан мен кор (core) бұлшықеттерін нығайту.
Техникалық	35	"Қимылдар мектебін" меңгеру, көпсайыстық дайындық: 1. Жүгіру техникасының негіздері: дене қалпы, қолдың жұмысы, табанның қойылуы. 2. Секіру негіздері: жүгіріп келіп бір аяқпен итерілуге, қонуға үйрету. 3. Лақтыру негіздері: снарядты дұрыс ұстау, лақтыруға арналған бастапқы қалыптар, жүгіріп келу.
Тактикалық	5	Стадионда/манежде өзін-өзі ұстау ережелері. Старт пен финиш ұғымы. Ойындар мен эстафеталарда күшті дұрыс бөлу.
Теориялық	5	Жеңіл атлетиканың тарихы ("Спорт патшайымы"). Спортшы гигиенасы. Жарыс ережелері (қарапайым). Қауіпсіздік техникасы.

Психологиялық	5	Спортпен жүйелі түрде шұғылдануға қызығушылық қалыптастыру. Тәртіпке тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Қимыл жылдамдығын және аэробтық төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Ойын әдісі, кросстық жүгіру, айналмалы жаттығу (өз дене салмағымен).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Секіру жаттығулары (көпсекіру). Үдеумен жүгіру. Набивной доптарды лақтыру.
Техникалық	40	Дағдылар қорын кеңейту, көпсайыстық дайындық: 1. Төмен старт (негіздері). 2. Бұрылыс бойымен жүгіру техникасы. 3. Ұзындыққа секіру техникасы ("аяқты бүгіп" тәсілімен) және биіктікке секіру (аттап өту). 4. Кедергі қадамының техникасы (жеңілдетілген).. 5. Орнынан ядроны (набивной допты) итеру техникасы.
Тактикалық	5	Қашықтықты өту тактикасы. Эстафеталық таяқшаны беру (негіздері).
Теориялық	5	Дене жаттығуларының ағзаға әсері. Тамақтану режимі. Жеңіл атлетика түрлері.
Психологиялық	5	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту (табандылық, батылдық).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Арнайы төзімділік пен жылдамдық-күш қасиеттерінің негізін қалыптастыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Қосымша салмақпен жаттығулар (шағын салмақ), икемділік пен

		координацияға арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған түр (түрлер тобы) бойынша арнайы дайындық жаттығулары. Интервалдық жүгіру.
Техникалық	40	Көпсайыстық дайындық, мамандануын бастапқы тестілеу: Табиғи бейімділігіне байланысты (спринт/кедергілер, төзімділік, секірулер, лақтырулар) вариативті техниканы үйрету. Қимыл фазаларын нақтылау (жүгіріп келу, итерілу/шығару, ұшу, қону).
Тактикалық	10	Орта қашықтықтарға жүгіру тактикасы (алға шығу, финишке шығу). Секірулерде жүгіріп келу қашықтығын есептеу және оны түзету.
Теориялық	5	Жеңіл атлетикалық жаттығулар биомеханикасының негіздері. Өзін-өзі бақылау. Жарыс ережелері (тереңдетілген).
Психологиялық	4	Жарыстарға психологиялық дайындық. Старт алдындағы жағдайды басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Балалар жарыстарында төрелік етуге көмек көрсету (хатшы, бұрылыс төрешісі).
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Арнайы төзімділік пен жылдамдық-күш қасиеттерінің негізін қалыптастыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Қосымша салмақпен жаттығулар (шағын салмақ), икемділік пен координацияға арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған спорт түрі (түрлер тобы) бойынша арнайы дайындық жаттығулары. Интервалдық жүгіру.
Техникалық	40	Маманданудың басталуы: Табиғи бейімділігіне қарай (спринт/кедергілер, төзімділік, секірулер, лақтырулар) вариативті техниканы үйрету.

		Қимыл фазаларын нақтылау (жүгіріп келу, итерілу/шығару, ұшу , қону).
Тактикалық	10	Орта қашықтықтарға жүгіру тактикасы (алға шығу, финишке шығу). Секірулерде жүгіріп келу қашықтығын есептеу және оны түзету.
Теориялық	5	Жеңіл атлетикалық жаттығулар биомеханикасының негіздері. Өзін-өзі бақылау. Жарыс ережелері (тереңдетілген).
Психологиялық	4	Жарыстарға психологиялық дайындық. Старт алдындағы жағдайды басқару.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Балалар жарыстарында төрелік етуге көмек көрсету (хатшы, бұрылыс төрешісі).
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Таңдалған мамандану үшін жетекші физикалық қасиеттерді дамытуға басымдық беру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	Дайындықтың қолдаушы сипаты.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жаттығуда жоғары карқынды құралдардың көлемін арттыру. Күштік дайындық (штангамен жұмыс).
Техникалық	45	Техниканы жетілдіру: Жарыстық жаттығуды субмаксималды жылдамдықта/күште орындау техникасын тұрақтандыру. Жеке қателіктерді түзету.
Тактикалық	10	Жарыс күресі барысында тактикалық ойлауды дамыту. Іріктеу, алдын ала және финалдық жүгірулерде/әрекеттерде тактиканы қолдану.
Теориялық	5	Жаттығу циклын жоспарлау. Қалпына келтіру құралдары (массаж, монша, фармакология).
Психологиялық	4	Жоғары нәтижеге жетуге деген мотивацияны қалыптастыру. Стресске төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топта жылыну жаттығуын өткізу. Жарыстарда төрелік ету (уақыт өлшеуші төреші, өлшеуші).
Барлығы	100 %	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Таңдалған мамандану бойынша жетекші физикалық қасиеттерді дамытуға басымдық беру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	Дайындықтың қолдаушы сипаты.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жаттығуда жоғары қарқынды құралдардың көлемін ұлғайту. Күштік дайындық (штангамен жұмыс).
Техникалық	45	Техниканы жетілдіру: Жарыстық жаттығуды субмаксималды жылдамдықта/күш салуда орындау техникасын тұрақтандыру. Жеке қателіктерді түзету.
Тактикалық	10	Жарыс күресі барысында тактикалық ойлауды дамыту. Іріктеу, алдын ала және финалдық жүгірулерде/әрекеттерде тактиканы қолдану.
Теориялық	5	Жаттығу циклін жоспарлау. Қалпына келтіру құралдары (массаж, монша, фармакологиялық қолдау).
Психологиялық	4	Жоғары нәтижеге жетуге бағытталған мотивацияны қалыптастыру. Стресске төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топта жылыну жаттығуын өткізу. Жарыстарда төрелік ету (хронометрист төреші, өлшеуші).
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы физикалық қасиеттерді барынша дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Белсенді демалыс пен қалпына келтіру құралы ретінде қолдану.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жоғары қарқынды, тар мамандандырылған жүктемелер.
Техникалық	45	Жарыстық стресс жағдайында техниканы автоматизмге дейін жеткізу. Жеке стильді қалыптастыру.
Тактикалық	15	Жарыстық жағдайларды модельдеу. Қарсыластар тактикасын зерттеу.

Теориялық	5	Әлемнің жетекші спортшыларының дайындық әдістемелерін талдау. Допингке қарсы ережелер.
Психологиялық	4	Идеомоторлық жаттығу. Өзін-өзі реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын құрастыру. Бастапқы дайындық (АД) топтарымен нұсқаушылық тәжірибе. Спорт төрешісі санатын алу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы физикалық қасиеттерді барынша дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Белсенді демалыс пен қалпына келтіру құралы ретінде қолдану.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жоғары қарқынды, тар мамандандырылған жүктемелер.
Техникалық	45	Жарыстық стресс жағдайында техниканы автоматизмге дейін жеткізу. Жеке стильді қалыптастыру.
Тактикалық	15	Жарыстық жағдайларды модельдеу. Қарсыластар тактикасын зерттеу.
Теориялық	6	Әлемнің жетекші спортшыларының дайындық әдістемелерін талдау. Допингке қарсы ережелер.
Психологиялық	5	Идеомоторлық жаттығу. Өзін-өзі реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын құрастыру. Бастапқы дайындық (АД) топтарымен нұсқаушылық тәжірибе. Спорт төрешісі санатын алу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы физикалық қасиеттерді барынша дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Белсенді демалыс пен қалпына келтіру құралы ретінде қолдану.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жоғары қарқынды, тар мамандандырылған жүктемелер.

Техникалық	45	Жарыстық стресс жағдайында техниканы автоматизмге дейін жеткізу. Жеке стильді қалыптастыру.
Тактикалық	15	Жарыстық жағдайларды модельдеу. Қарсыластар тактикасын зерттеу.
Теориялық	6	Әлемнің жетекші спортшыларының дайындық әдістемелерін талдау. Допингке қарсы ережелер.
Психологиялық	5	Идеомоторлық жаттығу. Өзін-өзі реттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын құрастыру. Бастапқы дайындық (АД) топтарымен нұсқаушылық тәжірибе. Спорт төрешісі санатын алу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5	Функционалдық мүмкіндіктерді шекті деңгейде сақтау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Шектеуші факторлармен жеке дара жұмыс жүргізу.
Техникалық	50	Техниканың микроэлементтерін егжей-тегжейлі жетілдіру. Қимылдардың үнемділігін арттыру.
Тактикалық	15	Халықаралық жарыстарға (Азия чемпионаты, Әлем чемпионаты, Олимпиада ойындары) арналған жоғары деңгейлі тактикалық дайындық.
Теориялық	5	Д а й ы н д ы қ т ың ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілуі. Спорт биохимиясы мен физиологиясы.
Психологиялық	4	Жеңімпаз психологиясы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Мастер-класстарға, семинарларға қатысу.
Барлығы	100	

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

7.1. Жалпы бақылау ережелері

Бақылау және ауыстыру нормативтері әр оқу жылының соңында оқушылардан келесі дайындық кезеңіне көшу үшін тапсырылады.

Спорттық нәтиже басымдықта: Спорттық жетілдіру кезеңдері (СЖТ) және жоғары спорттық шеберлік кезеңінде (ЖСШТ) спортшының қызметін бағалаудың басты критерийі – ресми жарыстарда (Қазақстан чемпионаттары, республикалық және халықаралық старттар) көрсеткен спорттық нәтижесі..

Қазіргі жылы Бірыңғай спорттық классификация талаптарын (разрядтық нормативтер) орындаған немесе ресми республикалық жарыстарда жүлделі орын алған спортшылар нормативті орындаған деп есептеледі. Оларға автоматты түрде ең жоғары баға қойылады. ЖДД осы жағдайда ағымдағы педагогикалық бақылау сипатына ие болады.

Нормативтерді тапсыру спортшының жеке дайындық жоспарын, әсіресе жарыс кезеңінде, бұзбауы тиіс.

7.2. Алғашқы дайындық топтары (АДТ) үшін нормативтер (Барлық физикалық қасиеттерді дамыту және көпқырлы дайындыққа баса назар: жылдамдық, координация, жарылғыш күш. Тесттер жеңіл атлетикалық үшсайыс тапсырмаларды имитациялайды.

Бақылау жаттығуының түрі	Ұлдар	Қыздар	Баға / Критерий
30 м жүгіру (жоғары старттан), сек.	5,4	5,6	Жылдамдықты бағалау – өту нормативін орындау
Орнынан ұзындыққа секіру, см	160	150	Аяқтың жарылғыш күшін бағалау – өту нормативін орындау
1 кг салмақты допты төменнен алға лақтыру, м	8,00	6,50	Күштік қабілеттер – өту нормативін орындау
Қайталмалы жүгіріс 3x10 м, сек.	8,4	8,7	Координацияны бағалау – өту нормативін орындау
500 м жүгіру, мин, сек	Уақытты есепке алмағанда	Уақытты есепке алмағанда	Жалпы төзімділікті бағалау – қалыпты қадамға ауыспай жүгіру

Ерскерту: АДТ-ға бір жылдан артық көшу үшін бастапқы деңгейге қарағанда нәтижелер кемінде 5–10% жақсаруы тиіс.

7.3. Оқу-жаттығу топтары (ОЖТ) үшін нормативтер (Көшпелі кезең. Легкая атлетика үшін негізгі қасиеттер бағаланады)

Бақылау жаттығуының түрі	Жасөспірімдер (ұлдар)	Жасөспірімдер (Қыздар)	Баға / Критерий
60 м жүгіру (жоғары немесе төмен старттан), секунд	8,2 – 8,8	8,8 – 9,5	Абсолютты жылдамдықты бағалау – өту нормативін орындау
Орыннан үштік секіру, м	6,20	5,60	Аяқ бұлшықеттерінің жарылғыш күшін бағалау – өту нормативін орындау

3 кг ядро лактыру төменнен алға, м	9,00	7,50	Күш қабілеттерін бағалау – өту нормативін орындау
Жалпы төзімділік тесті (1000 м жүгіру немесе кросс)	Орындалуы	Орындалуы	Негізгі аэробты дайындық
Спорттық разрядты тағайындау	3 жасөспірімдік разрядтан төмен емес	3 жасөспірімдік разрядтан төмен емес	Дарындылықты бағалау және алдын ала мамандандыру

Ескерту: ОЖТ тобына 1 жылдан артық өту үшін нәтижелер төмендегі шарттардың біреуін орындауы керек:

ОЖТ бірінші оқу жылына ауысқанда бастапқы деңгей көрсеткіштерінен кемінде 5–10% жақсаруы;

Ағымдағы оқу жылының кез келген классикалық жеңіл атлетика бағдарлама дисциплинасында 3 жасөспірім дәрежесінен кем емес нәтиже көрсету, спорттық нәтиженің жыл сайын оң динамикасын ескере отырып, бекітілген спорттық разрядтар мен атақтар классификациясына сәйкес.

Спорттық жетілдіру тобындағы (СЖТ) нормативтер:

- Спорттық нәтиженің басымдығы: СЖТ кезеңдерінде спорттық көрсеткіш негізгі бағалау критерийі болып табылады. Ағымдағы жылы Біріккен спорттық классификация талаптарын таңдаулы дисциплина бойынша 1 ересектер разрядынан кем емес деңгейде орындаған спортшылар (облыстық немесе қалалық республикалық мәндегі, республикалық, халықаралық ресми жарыстарда) СЖТ бірінші оқу жылына қабылдау талаптарына автоматты түрде сәйкес келеді немесе келесі оқу жылына ауыстырылады.

- Даулы жағдайларда спортшыны ауыстыру туралы шешімді ұйымның жаттықтырушы кеңесі нәтиженің өсу динамикасына қарап қабылдайды.

Жоғары спорттық шеберлік тобының (ЖСШТ) нормативтері:

- Спорттық нәтиженің басымдығы: ЖСШТ кезеңдерінде спорттық көрсеткіш негізгі бағалау критерийі болып табылады. Ағымдағы жылы Біріккен спорттық классификация разрядтары мен атақтарының талаптарын Кандидат в мастер спорта разрядынан кем емес деңгейде орындаған спортшылар (республикалық, халықаралық ресми жарыстарда) ЖСШТ тобына қабылдау талаптарына автоматты түрде сәйкес келеді немесе келесі оқу жылына ауыстырылады.

- Даулы жағдайларда спортшыны ауыстыру туралы шешімді ұйымның жаттықтырушы кеңесі нәтиженің өсу динамикасына қарап қабылдайды.

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

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

		Қамтамасыз	Қамтамасыз ету нормалары	
			Дайындық кезеңдері бойынша	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	икалы қ)											-	
18.	Тізе қорғағ ыш / суппо рт	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19.	Шынт а қ буын ының бекітк іші (қолғап орама сы)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
20.	Аяқ буын ының бекітк іші	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
21.	Спорт тық жол сөмке сі	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Спорт тық рюкза к	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

Спорт жабдықтар және мүкәмәлмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
1.	Старт тық блокта р (WA серти фикат талған) 10 дана	жиынты ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-

2.	Легко атлетикалық барьерлер, жарыстық реттелетін (W A сертификатталған) 100 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
3.	Легко атлетикалық барьерлер, дайындық 8 0 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
4.	Легко атлетикалық жұмсақ барьерлер (қауырсын/ поролон) 80 дана	жиынтық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
5.	Барьерлерді тасымалдауға арналған арба	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
6.	Барьер планкасы (арнайы запас, W A серти	дана	Оқу тобы	1	1	2	1	2	1	2	1		1

	фигат талған)											1	
7.	Эстаф еталы қ таяқш алар (W A серти фигат талған) 10 дана	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
8.	Старт тық белгіл енген платф ормал ар (тумбы) 8 дана	жиынт ық	Оқу тобы	2	4	2	4	2	4	2	4	-	-
9.	Стипл ь-чезг е арналғ а н барьер лер 5 дана (с у жамба сына арналғ а н барьер кірікті рілген)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
10.	Биікті кке секіру г е арналғ а н қону алаңы (матта	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4		-

[illegible]

16.	метал л ұстау қораб ы	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
17.	Сопак таяқпе н секіру г е арналғ а н бағанд ар	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
18.	Сопак таяқпе н секіру планк асы	дана	Оқу тобы	10	1	20	1	20	1	20	1	20	1
19.	Сопак таяқта р жиынт ығы (ұзынд ығы мен қатты лығын а сәйкес)	дана	Оқу тобы	20	2	24	2	24	2	20	2	-	-
20.	Сопак таяқта рды сақтау бағана сы (жерге орнат ылаты н)	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
21.	Лонг / тройн о й секіру г е арналғ а н итеру блок-п ланкас	дана	Оқу тобы	10	1	14	1	18	1	18	1		-

[illegible]

27.	қтар жинағ ы: 2; 3 ; 4; 5; 6; 7.26 кг)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	2	4	2	4	4	4
28.	Ішкі залға арналғ а н ядро (резеңк е/софт 2; 3; 4; 5; 6; 7.26 кг)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	2	4	2	4	4	4
29.	Жары стық ядро (салма қтар жинағ ы: 2; 3 ; 4; 5; 6; 7.26 кг)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	2	4	2	4	4	4
30.	Ішкі залда ядро лақты р у сектор ы (қорған ы ш тор, матта р)	жиынт ық	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
31.	Жатт ығу үшін ядро лақты руға арналғ а н жылж ымал ы шеңбе	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4		4

	р (сегментпен)										1	
32.	Жаттығу дискісі (салмақтар жинағы : 0.75; 1 ; 1.5; 1.75; 2 кг)	жиынтық	Оқу тобы	4	4	4	4	4	4	4	4	4
33.	Жарыстық диск (салмақтар жинағы : 0.75; 1 ; 1.5; 1.75; 2 кг)	жиынтық	Оқу тобы	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34.	Жаттығу балғасы (салмақтар жинағы: 2; 3 ; 4; 5; 6; 7.26 ; 8; 9 кг)	жиынтық	Оқу тобы	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35.	Жарыстық балға (салмақтар жинағы: 3; 4 ; 5; 6; 7.26 кг)	жиынтық	Оқу тобы	4	4	4	4	4	4	4	4	4
36.	Балғасымы (	дана	Оқу тобы	20	1	20	1	20	1	40	1	1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

53.	флагт ары (ақ, қызыл , сары)	жиынтық	Оқу тобы	30	4	30	4	30	4	30	4	-	-
54.	Набив ной допта р (медбо л) 1– 10 кг	жиынтық	Оқу тобы	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
55.	Гимна стикал ы қ орынды ық	дана	Оқу тобы	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
56.	Гимна стикал ы қ матал ар	дана	Оқу тобы	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
57.	Масса ж роллы	дана	Оқу тобы	10	2	10	2	6	2	4	2	4	2
58.	Резеңк е (жамб ы , эспан дер) әртүр лі қатты лық (сұран ы с бойын ша)	жиынтық	Оқу тобы	10	2	10	2	6	2	4	2	4	2

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 81 қосымша

Дзюдо бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның

негізгі мақсаты – дзюдо бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі)	АД– 1	14	8	416
	АД– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248

мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ұлдар/қыздар 13-15 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Ұлдар/қыздар 16-17 жас			
	Жасөспірімдер 18-20 жас			
	Жастар 23-жасқа дейін			
	Ересектер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары				Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қ Р Ч алдында дайындық ОЖЖ	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін	7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен аспайды, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес.	
	ОЖТ – 2	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖ – 1	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ЖСШ	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар						
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының	Ұлдар/қыздар 13-15 жас	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін	7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен аспайды, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес.	
	Ұлдар/қыздар 16-17 жас	1 8 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		
	Жасөспірімдер 18-20 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		
	Жастар 23-жасқа дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 4 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары							

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Қалалық және аудандық	Аймақтық	Республикалық	Халықаралық	Республикалық жарыстарға ОЖЖ	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	3	2	1	0	1	0
	ОЖТ – 2	2	3	2	0	2	0
	ОЖТ – 3	1	3	2	1	2	1
	ОЖТ 3-тен жоғары	1	2	3	2	3	2
	СЖ – 1	1	1	4	3	4	5
	СЖ – 2	1	1	4	4	4	6
	СЖ 2-ден жоғары	1	1	3	7	3	8
	ЖСШ	1	1	2	8	2	10
	Клубтар / секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезендерде	Дайындық кезендеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							

қ жарыста р	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Ресми республ икалық жарыста р	17	68	28	112	26	104	26	104	26	104
Халықар алық жарыста р	0	0	16	64	14	56	14	56	14	56

Ескерту: әр ұяшықтағы медаль саны бір жарысқа есептелген. Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстар үшін медальдар мен комплектілердің соңғы саны сәйкес жарыстарды өткізу туралы Ереже (регламент) арқылы белгіленеді.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	3	2	1	-	-
Облыстық және қалалық турнирлер	3	2	2	1	-
Республикалық турнирлер	-	2	1	1	2
Ресми облыстық және қалалық жарыстар	3	2	1	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	-	2	1	1	2
Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін халықаралық жарыстар	-	-	1	2	3

Ескерту: Әр ұяшықта көрсетілген судьялардың минималды саны Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін аудандық, қалалық, облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарда бір татамиға қызмет көрсетуге арналған

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

1. Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	45	-Жалпы төзімділікті, икемділікті, қозғалысты үйлестіру және икемділікті дамыту. -Реакция жылдамдығы мен теңгерімділікті дамытуға арналған жаттығулар. -Акробатика элементтері бар ойын және эстафета жаттығулары. -Тұрақтылық үшін аяқ, корпус және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Арнайы физикалық дайындықтың міндеттеріне дзюдо техникасын меңгеруге ықпал ететін қозғалыс дағдылары мен қасиеттерін жетілдіру кіреді. Арнайы жаттығулар қолданылады: Дзюдошының арнайы күші, арнайы икемділігі, икемділік, күш, жылдамдық, төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар; Лақтырудан қорғануға арналған жаттығулар; Техникалық әрекеттерге дайындық жаттығулары; Арнайы физикалық және психологиялық дайындыққа арналған жаттығулар. Бұлшықет топтарын жергілікті түрде дамыту үшін жаттығу құрылғылары, икемділікті, икемділікті, жылдамдықты, күш пен төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар кешендері қолданылады. Жаттығу әдістері – қайталау, ойындық, ауыспалы және бақылау әдістері.
		Ұстаулар мен қозғалыстарды үйрету. Құлаған кезде ең қарапайым әрекеттерді орындауды үйрету. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету мен топтау техникасын меңгеру. Жекпе-жекте жүргізудің бастапқы тактикасын үйрену. Қауіпті жағдайлардан шығуды үйрету – тұрғанда да, жатқан кезде де. Бәсекелестік сипатқа ие

Техникалық, тактикалық дайындық	20	емес оқу-жаттығу жекпе-жектері. Дайындық жаттығуларына ерекше мән беріледі. Осы кезеңде дзюдодың базалық мектебін үйрету басталады, техникалық бөліктеріне байланысты және КЮ деңгейіне сәйкес емтихандарды кезең-кезеңімен тапсырумен. Бастапқы дайындық топтарында оқу кезеңі барысында оқушы арнайы техникалық әрекеттерді меңгеруі, жаттығулардың терминологиясын білуі және 6 КЮ бағдарламасы бойынша іс жүзінде орындауды үйренуі қажет.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	-Дзюдо ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен таныстыру. - Дұрыс тамақтану, режим және қалпына келу негіздері. - Дисциплина мен спорттық этиканың маңызы. -Ойын әдістері арқылы позитивті көңіл-күй мен сенімділікті қалыптастыру. - Командада жұмыс істеу қабілетін дамыту және қарсыласты сыйлау. - Назарды шоғырландыру және өзін-өзі бақылау элементтері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	

2. Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	-Жалпы төзімділікті, икемділікті, қозғалыстарды үйлестіруді және созылғыштықты дамыту. - Реакция жылдамдығы мен тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар. - Акробатика элементтері бар ойын және эстафета жаттығулары. - Аяқ, корпус және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту арқылы тұрақтылықты арттыру.
		- Тұру күйіндегі қозғалыстар (алға, артқа, бүйірге жылжу).

Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	- Қол, арқа және аяқ бұлшықеттерін арнайы жүктемелерге дайындау. - Жаттығу барысында серпімді ленталарды қолдану.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Негізгі техника мен тәсілдерді меңгеру: 5 КЮ. 5 КЮ комбинацияларын оқу, тұру күйінен партерге (жатып) өту. Қашықтықты, шабуылдар мен қарсы шабуылдарды түсінуді қалыптастыру. Бәсекелестік сипаттағы оқу-жаттығу кездесулері. Реакцияны және жылдам шешім қабылдауды дамытуға арналған ойын жаттығулары. Қарапайым тактикалық схемалар, бірінен кейін бірі орындалатын әрекеттермен.
Теориялық және психологиялық дайындық	10	-Дзюдо күресінің ережелерімен және төрешілік ерекшеліктерімен танысу. - Дұрыс тамақтану, күн тәртібі және қалпына келу негіздері. -Дисциплина мен спорттық этиканың маңызы. - Ойын әдістері арқылы позитивті көңіл күй мен сенімділік қалыптастыру. - Ұжымда жұмыс істей білу қабілетін дамыту және қарсыласты құрметтеу. - Назар аудару мен өзін-өзі бақылау элементтері.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешінің сигналдары мен кимылдарын үйрену.
Барлығы	100 %	

3. Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Бірінші және екінші оқу-жаттығу топтарында жас спортшылар бастапқы мамандану кезеңінен өтеді, бұл кезеңде спорттық-техникалық шеберліктің негіздері қалыптасады. Арнайы назар жылдамдықты, қозғалыстар үйлесімділігін, икемділікті, арнайы және жалпы физикалық дайындықты, дзюдо техникасын дамытуға аударылады. Үшінші

		оқу жылы және одан кейінгі топтарда барлық дайындық бағыттары бойынша жаттығу жүктемесі едәуір артады. Өртүрлі техникалық-тактикалық дайындық жалғасады, қажетті арнайы физикалық қасиеттерді мақсатты түрде дамытуға көңіл бөлінеді.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	Қолға түсіру кезінде күрделі жаттығулар, мысалы, жылдамдыққа жұмыс, үштікпен жұмыс, берілген тапсырма бойынша күрес және т.б. Жарылғыш күш пен қозғалыс жылдамдығын дамыту жаттығулары. Серіктеспен өзара әрекеттестікті пысықтау жаттығулары (үйренген материал аясында комбинациялық техника).
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- Негізгі 4 КЮ тәсілдерін жетілдіру, комбинацияларды қосу арқылы. -Тұру күйінде және партерде қарсы шабуылдарды үйрену. - Қарсыласқа тікелей әсер ету құралдары (теңгерімінен шығару), мысалы, итеру, тартып алу және т.б. Қарсыластың ықтимал әрекеттерін алдын ала болжау. -Тактикалық жағдайларды талдау және ситуациялық ойындар.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	Сайыстар ережелері мен бағалау критерийлерін егжей-тегжейлі зерттеу. Жаттығу процесін ұйымдастыру теориясына кіріспе. Спорттық анатомия және физиологияның негіздері. Стресске төзімділік пен ерік-жігер қасиеттерін дамыту жаттығулары. Мақсаттар қою арқылы мотивацияны дамыту. Визуализация және релаксациялық әдістерді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесі. - Кіші топтармен тәуелсіз жұмысқа дайындық. - Күнтізбелік жоспарға сәйкес жарыстық тәжірибе.
Барлығы	100 %	

4. Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыру. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. -Секіру және жылдамдыққа арналған элементтермен жұмыс. - Резеңкемен жаттығу. - Кросс-жүгіру.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	- Жарылғыш күш пен жылдам қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар. - Серіктеспен бірлесіп әрекет етуді пысықтауға арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	3 КЮ деңгейіндегі тұру және партердегі қабылдауларды үйрену. Техникалық дайындық көбіне техникалық әрекеттер комбинацияларына сүйенеді. Ауыспалы жағдайлар мен контрқабылдауларды егжей-тегжейлі пысықтау. Негізгі қарсыластардың күрес стилін модельдеу және оларға қарсы әрекеттерді пысықтау. Жеке техникалық-тактикалық кешенді қалыптастыру. Қабылдаулар мен қозғалыс тактикасын пысықтау. Қабылдаулардың әртүрлі комбинацияларын алаң мен қарсыластың жағдайына байланысты қолдану. Қабылдауды жүргізу тактикасы. Қарсыласқа тікелей әсер ететін қабылдауларды орындау. Поединкінің әр кезеңінде дзюдошының белсенділігін дамыту. Қарсылас әрекеттерін алдын ала болжау қабілетін дамыту. Турнир тактикасы және барлық поединктерге күш бөлуді ойлау қабілетін дамыту.
		Байқау ережелерін және бағалау критерийлерін егжей-тегжейлі зерттеу. Жаттығу процесін ұйымдастыру теориясына кіріспе.

Теориялық және психологиялық дайындық	12	Спорттық анатомия және физиология негіздері. Стресске төзімділік пен ерік-жігер қасиеттерін дамыту. Максат қою арқылы мотивацияны арттыру. Визуализация және релаксация әдістерін қолдану. Осы кезеңде оқушылар 3 КЮ деңгейіне сәйкес дзюдо техникасының тереңдетілген базалық дайындығын меңгеруі тиіс. Көрсетілген техникалық әрекеттердің толық көлемін үйрену міндетті болып саналады, ал оқыту тәртібі жаттықтырушылар мен педагогикалық құрам тарапынан өздері белгіленеді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесі. - Кіші топтармен дербес жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

Оқу-жаттығу топтары ОЖТ-1 және ОЖТ-2-де спортшылар бастапқы мамандану кезеңінен өтеді. Осы кезеңдегі дайындық критерийлері ретінде келесі көрсеткіштер қарастырылуы мүмкін:

Денсаулық жағдайы, физикалық дамуының деңгейі.

Дайындық деңгейінің динамикасы, жеке ерекшеліктерге сәйкес.

Бағдарламада қарастырылған жаттығу және жарыстық жүктемелерді меңгеру.

Бағдарламаның теориялық бөлігін меңгеру деңгейі.

Оқу-жаттығу топтары үшін келесі дайындық кезеңдерін бөліп көрсетуге болады: дайындық, жарыстық және өтпелі кезең. Оқу жылында бұл цикл 2 рет қайталанады.

Жылдық цикл үшін ОЖТ-1 және ОЖТ-2 оқу-жаттығу топтарында апталық микроциклдерде жаттығу материалын даярлау бағыттары бойынша бөлу оқу процесінің тиімділігінің маңызды шарты болып табылады.

5. Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын дамытуға бағытталған жұмыс көлемін арттыру. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Арнайы жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар: техникалық

		әрекеттерді уақыт бойынша орындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	- Техникалық әрекеттерді уақыт бойынша орындау арқылы арнайы жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. - Кедергіні жеңумен байланысты техникалық әрекеттерді орындау арқылы арнайы күшті дамытуға арналған жаттығулар. - Жарылғыш күш пен қозғалыс жылдамдығын дамыту жаттығулары. - Жаттығу жекпе-жектерінде өзара әрекеттестікті жетілдіруге арналған серіктеспен жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- 2 КЮ техникаларын оқу. - Оқылған материалды практикада бекіту және оны жарыстық жекпе-жектерде қолдану. - Негізгі тәсілдерді жетілдіру, комбинацияларды қосу арқылы. - Тактикалық жағдайларды талдау және жағдайлық ойындар.
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Бәсекелестіктің ережелерін және бағалау критерийлерін жан-жақты оқу. - Жаттығу процесін құру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия және физиология негіздері. - Стресс төзімділігін және ерік-жігер қасиеттерін дамыту. - Мақсат қою арқылы мотивацияны қалыптастыру. - Визуализация және релаксациялық әдістерді қолдану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесін алу. - Кіші топтармен тәуелсіз жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

Теориялық дайындық бойынша білімді бақылау сұхбат, сауалнама, тақырыптық ойындар түрінде жүзеге асырылады, сонымен қатар ең үздік оқушы анықталады.

Дзюдошылардың болашағын объективті анықтау және олардың дайындықтағы кемшіліктерін уақытында анықтау мақсатында жас спортшыларды жүйелі түрде (жылына 2 рет) тестілеу тиімді болып табылады. Бақылау-өткізу нормалары спорттық мекемелердің күнтізбесіне сәйкес ұйымдастырылады, барлық топтарда бір мезгілде (

жарыс түрінде) немесе әр топта жеке өткізілетіндей. Тестілеу хаттамалары мен нәтижелері келесі топқа қабылдау және ауыстыру үшін ресми құжат болып табылады.

6. Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	- Күшті, төзімділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыру. - Жылдамдық пен реакцияны жақсартуға арналған жаттығулар кешені. - Секіру және жылдамдыққа байланысты дайындық элементтерімен жұмыс. - Арқанға өрмелеу, созылуға арналған жаттығулар. - Эспандермен жаттығулар, білектің күші, тарту күші және жарылғыш күшін дамыту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	- Эспандермен жаттығулар: білектің күші, тарту күші және жарылғыш күшін дамыту. - Жарылғыш күш пен қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар. - Жаттығулар серіктеспен: өзара әрекеттестікті дамыту және техниканы пысықтау.
Техникалық, тактикалық дайындық	25	- 1 КЮ бағдарламасының әдістерін оқу және жетілдіру. - Өткен материалды қайталау; қарсылық көрсетпейтін қарсыласқа қарсы контр-әрекеттерді оқу; тапсырма бойынша күрес. - Тұру күйінде және партерде шабуылдарға қарсы контратака мен қорғауды меңгеру. - Тактикалық жағдайларды талдау және сценарийлік ойындар
Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Байқау ережелерін және бағалау критерийлерін терең меңгеру. - Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру теориясына кіріспе. - Спорттық анатомия мен физиологияның негіздері. - Стресске төзімділікті және ерік-жігер сапаларын дамыту. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу әдістері.

		- Өртүрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жаттығулар мен ішкі жарыстарда төрешілік тәжірибесін алу. - Кіші топтармен тәуелсіз жұмыс істеуге дайындық.
Барлығы	100 %	

7. Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	- Функционалдық мүмкіндіктерді арттыру, күштің, жылдамдықтың және арнайы қабілеттердің дамуы мен жетілдірілуі. - Интенсивті күш жаттығулары және жалпы төзімділікті дамыту. - Икемділікті және буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-қуаттық дайындығының кешенді жаттығулары.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	35	- Өртүрлі жағдайларда ұстап алу тәсілдерінің нұсқаларын, қозғалыс жылдамдығын тереңдетіп жетілдіру. - Күрестің тиімділігін арттыруға арналған арнайы жаттығулардың алуан түрін қолдану. - Қалпына келтіру жұмыстары және жарақаттың алдын алу.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- NAGE NO KATA үйрену. - Күрделі әдістер мен тактикалық схемаларды меңгеру және оларды тәжірибеде қолдану. - Қарсыластардың әрекеттеріне технико-тактикалық талдау жүргізу және жарыс кездесулеріне дайындық. - Бейнематериалдарды талдау және жарыс жағдайларын модельдеу.
		- Спорттық ғылымдағы тамақтану және қалпына келу әдістерін зерттеу. - Өртүрлі дайындық бөлімдері бойынша жаттығу процесін жоспарлау. - Допинг бақылауы және этикалық нормалармен танысу.

Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру және командалық жұмыс іскерлігін дамыту. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу әдістерін меңгеру. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекші нұсқаушының бақылауымен кіші топтарда жаттығулар өткізу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100 %	

8. Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Түрлі бағыттағы күштік жаттығулар: жалпы және арнайы төзімділікті дамытуға арналған. Қозғалыс үйлесімділігі мен икемділікті арттыруға арналған жаттығулар. Жалпы дене дайындығын дамытуға арналған кешенді жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	35	- Захваттардың нұсқаларын терең меңгеру және координациялық қабілеттерді жетілдіру. - Күрестің тиімділігін арттыруға арналған әртүрлі арнайы жаттығуларды жетілдіру. - Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу жұмыстары.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- NAGE NO KATA-ны меңгеру. - Күрестің күрделі тәсілдері мен тактикалық нұсқаларын игеру. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарға дайындық үшін қарсыластардың тактикалық талдауын жүргізу. - Бейнематериалдарды талдау және жарыс жағдайларын модельдеу.
		- Спорттық ғылымның ұсыныстарын тамақтану мен қалпына келу бойынша зерттеу. - Дайындықтың әртүрлі бөлімдері бойынша жаттығу процесін жоспарлау.

Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Допинг бақылауымен және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру және командалық жұмысты үйрену. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жеңу негіздерін зерттеу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекші нұсқаушының бақылауымен кіші топтарда жаттығулар өткізу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100 %	

9. Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	- Әртүрлі бағыттағы күштік жаттығулар – жалпы және арнайы төзімділікті дамыту үшін. - Координациялық қабілеттер мен икемділікті арттыруға арналған жаттығулар. - Кардио және жылдамдық-күштік дайындығы бар кешенді жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	35	- Ұстау (қармау) түрлерін тереңдетіп меңгеру және координациялық қабілеттерді жетілдіру. - Күрестің тиімділігін арттыру үшін арнайы жаттығулардың әртүрлі түрлерін орындауды жетілдіру. - Қалпына келтіру және жарақаттардың алдын алу бойынша жұмыс.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- КАТАМЕ-NO-КАТА үйрену. - Күрестің күрделі техникo-тактикалық әрекеттері мен тактикалық нұсқаларын меңгеру. - Қарсыластарды тактикалық талдау және әртүрлі деңгейдегі жарыстарға дайындық. - Бейнематериалдарды талдау және жарыстық әрекеттерді модельдеу.

Теориялық және психологиялық дайындық	12	- Спорттық ғылым ұсыныстарын тамақтану және қалпына келу мәселелері бойынша зерттеу. - Оқу-жаттығу процесін әртүрлі дайындық бөлімдері бойынша жоспарлау. - Допинг бақылауы және этикалық нормалармен танысу. - Көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру және командалық жұмысты үйрену. - Өзін-өзі реттеу және психологиялық кедергілерді жену негіздерін меңгеру. - Әр түрлі деңгейдегі жарыстарға психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	- Жетекші нұсқаушының бақылауымен кіші топтарда жаттығулар өткізу. - Әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. - Семинарлар мен оқу курстарына қатысу.
Барлығы	100 %	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	- Оптималды физикалық дайындық деңгейін сақтау. - Жеке қалпына келтіру және жарақаттан қорғау бағдарламаларын орындау. - Физикалық дайындықты сақтау үшін арнайы жаттығулардың әртүрлі нұсқаларын кеңейту.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	40	- Арнайы физикалық қасиеттерді жетілдіруге максималды көңіл бөлу. - Жаттығуды спортшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып жоспарлау. - Арнайы физикалық дайындық деңгейі мен қалпына келтіру режимін тұрақты бақылау.
Техникалық, тактикалық дайындық	30	- КАТАМЕ-NO-КАТА үйрену. - Жеке техникo-тактикалық шеберлікті және күрес стилін жетілдіру. - Қарсыластардың жарыстағы әрекеттерінің жеке стилін талдау. - Жарыстарды талдау және дайындық жоспарын түзету.

Теориялық және психологиялық дайындық	13	- Спорттық медицина мен жаттығу әдістемесін тереңдетіп зерттеу. - Жаттығуларды оңтайландыру үшін ғылыми деректерді қолдану. - Тренерлік немесе төрешілік қызметке дайындық. - Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу үшін психологиялық тұрақтылық қалыптастыру. - Алдын ала жарысқа дайындықты жоспарлауды меңгеру. - Спортшыға мотивацияны сақтау және өзін-өзі дамыту қабілетін үйрету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Тренировочные топтармен жұмыс істеу үшін педагогикалық дағдыларды меңгеру. Түрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасау. Сараптамалық комиссиялар мен спорт федерацияларына қатысу.
Барлығы	100	

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5.8	10	5,8	10
			6.3	5	6,3	5
			6.3 аса	0	6,3 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	8,5	10
			9,5	5	9,0	5
			9.5 аса	0	9,0 аса	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	185-180	10	200-195	10
			179-175	5	194-190	5
			175 кем	0	190 кем	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	5-10	10
					5 кем	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	30 сек ішінде рет саны	10-12	10	13-15	10
			8-10	5	9-12	5
			8 кем	0	9 кем	0

1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	Рет саны	6	10	-	-
			4-5	5		
			4 кем	0		
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1	6 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5.5	10	5,3	10
			5.8-6.0	5	5.5-5.8	5
			6.0 аса	0	5.8 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	8,0	10
			9,5	5	8,5	5
			9,5 аса	0	8,5 аса	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған	см	190-185	10	210-205	10
			184-180	5	204-200	5

	орыннан ұзындыққа секіру		175-179	0	199-195	0
1.4	Б и і к белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	13-12	10
					10-11	5
					9-8	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	30 сек ішінде рет саны	15-13	10	17-15	10
			12-10	5	14-11	5
			9-7	0	10-8	0
1.6	Еденде тіреліп жатып колды бүгу және жазу	Рет саны	8	10	-	-
			6	5	-	-
			6 кем	0	-	-
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1	5 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясы н ы ң аттестациялы қ комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5.2-5.3	10	5,0-5.1	10
			5.4-5.5	5	5.2-5.3	5

			5.7-5.8	0	5.4-5.5	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	8.5	10	7.5	10
			8.7-8.3	5	7.8-7.5	5
			8.8-9.2	0	7.8-8.6	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	195-190	10	215-210	10
			189-184	5	209-205	5
			183-184	0	204-194	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	15-14	10
					13-12	5
					11-9	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	30	10	35	10
			25-29	5	30-34	5
			25 кем	0	30 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	Рет саны	18-16	10	-	-
			15-14	5		
			13-11	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	5.0-5.1	10	4.20-4.30	10
			5.2-5.3	5	4.31-4.40	5
			5.4-5.5	0	4.41-4.59	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1	Көпір үстінде аударылу (кұлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет	20	10	22	10
			25	5	24	5
			27	0	26	0
2.2	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны	20	10	19	10
			22	5	21	5
			24	0	23	0
2.3	4 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5,0-5.1	10	4.8-4.9	10
			5.2-5.3	5	5.0-5.1	5
			5.4-5.6	0	5.2-5.3	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	7.5	10	6.5	10
			7.7-7.3	5	6.8-6.5	5
			8.2-7.8	0	7.6-6.9	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	210-200	10	225-220	10
			199-194	5	219-214	5
			193-187	0	213-205	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	17-16	10
					15-12	5
			-	-	12-10	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	35	10	40	10
			30-34	5	35-39	5
			30 кем	0	35 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	21-19	10	-	-
			18-16	5		
			15-14	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	4.30-4.39	10	4.0-4.10	10
			4.40-4.49	5	4.11-4.20	5
			4.50-4.55	0	4.21-4.35	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						

2.1.	Көпір үстінде аударылу (күлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет	22	10	24	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.2.	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
2.3	3 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем		1 кем	10
			2-3		2-3	5
			3 аса		3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	4.8-4.9	10	4.6-4.7	10
			5.0-5.1	5	4.8-4.9	5
			5.2-5.3	0	5.0-5.1	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	6.5	10	6.0	10
			6.7-6.6	5	6.3-6.1	5
			7.6-6.8	0	7.3-6.4	0

1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	230-210	10	235-226	10
			210-200	5	225-220	5
			199-200	0	219-214	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	19-18	10
					17-16	5
					15-12	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	40	10	45	10
			35-39	5	40-44	5
			35 кем	0	40 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	Рет саны	25-22	10	-	-
			21-19	5		
			18-16	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	4.20-4.29	10	3.45-3.55	10
			4.30-4.39	5	3.56-4.05	5
			4.40-4.45	0	4.06-4.20	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.2.	Көпір үстінде аударылу (кұлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет (сек)	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
2.3.	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	Уақыт бойынша солға 5, оңға 5 саны (сек)	22	10	21	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.4	2 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясының аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобының нормативтері			
			Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	4.8-4.9	10	4.6-4.7	10
			5.0-5.1	5	4.8-4.9	5
			5.2-5.3	0	5.0-5.1	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	6,5	10	6.0	10
			6.7-6.6	5	6.3-6.1	5
			7.6-6.8	0	7.3-6.4	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	230-210	10	235-226	10
			210-200	5	225-220	5
			199-200	0	219-214	0
1.4	Биік белтемірде тартылу	Рет саны	-	-	19-18	10
					17-16	5
					15-12	0
1.5	Денені шалқасынан жатып көтеру	1 мин ішінде рет саны	40	10	45	10
			35-39	5	40-44	5
			35 кем	0	40 кем	0
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	25-22	10	-	-
			21-19	5		
			18-16	0		
1.7	Үздіксіз жүгіріс (1200 м)	минуттар	4.20-4.29	10	3.45-3.55	10
			4.30-4.39	5	3.56-4.05	5
			4.40-4.45	0	4.06-4.20	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Көпір үстінде аударылу (құлшадай аударылыстар)	Уақытқа саны 10 рет (сек)	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
			22	10	21	10

2.2.	Көпірде бас айналдырып жүгіруді оң және сол жаққа 5 рет жасау	У а қ ы т бойынша солға 5, оңға 5 саны (сек)	24	5	23	5
			26	0	25	0
2.3	1 К Ю деңгейіндегі білім көлемін көрсету, Қазақстан Дзюдо Федерациясы н ы ң аттестациялық комиссиясы талаптарына сәйкес.	Қателіктер саны	1 кем	10	1 кем	10
			2-3	5	2-3	5
			3 аса	0	3 аса	0

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобының нормативтері		
			Ұлдар/Қыздар	Критерийлер	Баға
1. Арнайы дене дайындығының нормативтері					
				Церемониялық рәсім (Reishiki): Сәлемдесуді дұрыс орындау (Za-rei және Ritsu-rei), кіру/шығу әрекеттері, қозғалыстар және додзҰ/татамидағы жалпы мінез-құлық.	Бағалау

1.1.	NAGE-NO-KAT А көрсетілімі дзюдодағы негізгі принциптерді түсінуді және қатаң формалды ережелерді сақтауды негізге ала отырып, аттестацияның негізгі критерийлерін – дұрыс орындау, шынайылық, тиімділік және қозғалыстың біркелкілігін – сақтай отырып жүзеге асырылады.	Бағалау	Қажет: Nage-no-Kata-ның алғашқы 3 блогын (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, барлығы 9 техника) мінсіз орындау, екі рөлде (Tori және Uke ретінде), дзюдо принциптерін терең түсінуді, шынайылықты, шеберліктің жоғары деңгейін және қозғалыстың біркелкілігін көрсету. Еркін жұптарға (жас жігіт пен қыз) тапсыруға рұқсат етіледі.	Форманы сақтау (Kihon): Қозғалыстар мен тұру тәртібінің бекітілген ретін қатаң сақтау. Кез келген ауытқу қате деп саналады.	Бағалау
				Дзюдо принциптері. Негізгі принциптерді түсінуді көрсету : Kuzushi (теңгерімнен шығару) Tsukuri (дайындық, қабылдауға кіру) Kake (тәжірибе/ шапшаңдықпен орындау, лақтыру)	Бағалау
				Шынайылық пен тиімділік: Техника нақты жағдайда қолдануға жарамды болып көрінуі тиіс, тек қимылдарды орындау емес.	Бағалау
				Плавность пен ырғақ: Техника арасындағы ауысулар табиғи және үздіксіз болуы тиіс. Катаны үзілістерсіз, біркелкі орындау қажет.	Бағалау
				Тори мен Укэ арасындағы өзара әрекеттестік: Екі серіктесте (Тори – орындаушы, Укэ – сақтаушы/ көмекші)	

			белсенді әрекеттесуді көрсетуі, Укэ дұрыс реакция көрсетуі, ал Т о р и қозғалысты бақылауда ұстауы тиіс.	Бағалау

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобының нормативтері		
			Ұлдар/Қыздар	Критерийлер	Баға
1. Арнайы дене дайындығының нормативтері					
				Церемониалы (Reishiki): Тоғыздау мен тұрудағы иілу қозғалыстарын (Za-rei және Ritsu-rei) дұрыс орындау, кіру/шығу, орын ауыстыру және додзҰ/татамиде жалпы тәртіпті сақтау.	Бағалау
				Форманы сақтау (Kihon): Қозғалыстар мен стойкалардың белгіленген ретін қатаң сақтау. Кез	Бағалау

1.1.	NAGE-NO-KATA А демонстрациясы дзюдодың негізгі қағидаларын түсінуді көрсетуге және қатаң формалды ережелерді сақтауға негізделген, аттестацияның негізгі критерийлерін орындау арқылы – орындаудың дұрыстығы, шынайылығы, тиімділігі және жылдамдығы..	Бағалау	Толық Nage-no-Kata-ны орындау қажет – барлық 5 блок (	келген ауытқу қате деп есептеледі.	
			Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Masutemi-waza, Yokosutemi-waza	Дзюдо принциптері. Негізгі принциптерді түсінуін көрсету :	Бағалау
			, барлығы 15 техника) екі рөлде де (Тори және Укэ ретінде), жоғары шеберлік, шынайылық, үйлесімділік және дзюдодағы қағидаларды терең түсінуді көрсету. Қабылдауға аралас жұптар (	Реализм және тиімділік: Техникалар нақты жағдайларда қолдануға жарамды көрінуі керек, тек " қозғалыстарды орындау" сияқты емес.	Бағалау
			жас жігіт пен қыз) қатыса алады.	Плавность пен ырғақ: Техника арасындағы өтулер табиғи және үздіксіз болуы тиіс. Ката қозғалыстары үдеу немесе тоқтауларсыз орындалуы керек.	Бағалау
				Тори мен Укэ арасындағы өзара әрекеттестік: Екі серіктесте (	
				Тори – орындаушы, Укэ – сақтаушы/ көмекші) белсенді өзара әрекеттесуді көрсетуі тиіс, Укэ дұрыс реакция көрсетіп , Тори бақылауды қамтамасыз етеді.	Бағалау

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік

дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобының нормативтері		
			Ұлдар/Қыздар	Критерийлер	Баға
1. Арнайы дене дайындығының нормативтері					
				Церемониал (Reishiki): Сәлемдесуді дұрыс орындау (Za-rei және Ritsu-rei), кіріс/шығыс, орын ауыстырулар және додзҰ/татамидағы жалпы тәртіп пен мінез-құлық.	Бағалау
				Формаға сәйкестік (Kihon): Қозғалыстар мен позициялардың белгіленген ретін қатаң сақтау. Кез келген ауытқу қателік деп есептеледі.	Бағалау
				Дзюдодан қағидалар. Негізгі қағидаларды түсінуді көрсету : күш пен жылдамдық, тепе-теңдік (Kuzushi), тайминг, тиімділік, сондай-ақ	

1.1.	КАТАМЕ-NO-KATA көрсетілімі дзюдоның негізгі қағидаларын түсінуді және қатаң формалды ережелерді сақтау негізінде орындалады, бағалау негізгі критерийлерін ескере отырып: орындаудың дұрыстығы, реализм, тиімділік және жылдамдық/плавность.	Бағалау	Katame-no-Katame ны толық орындау қажет – барлық 3 блок (Osaekomi-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza, барлығы 15 техника) екі рөлде де (Тори және Уке ретінде), жоғары шеберлік, реализмілік, жылдамдық/плавность және дзюдо қағидаларын терең түсінуін көрсету. Емтиханға аралас жұптар (ұл мен қыз) қатысуға рұқсат етіледі.	серіктестер арасындағы өзара әрекеттесу, мұнда кіріс пен шығудың дәлдігі, бақылау, ұстап тұру (Osaekomi) және өтулер бағаланады, орындаудың тазалығы мен Кодокан дзюдосының рухына сәйкес келуіне баса назар аударылады.	Бағалау
				Шынайылық және тиімділік: Техникалар нақты жағдайларда қолдануға жарамды болып көрінуі тиіс, тек қимылдарды орындау емес.	Бағалау
				Біркелкілік пен ығғақ: Техникалар арасындағы ауысулар табиғи және үздіксіз болуы тиіс. Ката кенеттен тоқтап-қозғалулар мен орындалмауы керек.	Бағалау
				Тори мен Уке арасындағы өзара әрекеттестік: Екі серіктесте (Тори — орындаушы, Уке — сақтаушы/көмекші) белсенді өзара әрекеттестікті көрсетуі, Уке дұрыс реакция танытуы, ал	Бағалау

Ескерту: "Дзюдо күресінен КЮ және ДАН квалификациялық дәрежелерін беру тәртібі мен аттестациялық қызметке қойылатын талаптар туралы ереже" – Қазақстан Республикасының аумағында дзюдода КЮ шәкірттік дәрежелері мен ДАН шеберлік дәрежелерін беру тәртібін және талаптарын біркелкі белгілеуге арналған негізгі құжат болып табылады.

Аталған ереже Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің төрағасы Қанағатов Е. тарапынан 2015 жылғы 14 қыркүйекте келісіліп, Қазақстан Республикасының "Дзюдо федерациясы" республикалық қоғамдық бірлестігінің Президенті Ракишев К. тарапынан 2015 жылғы 17 қыркүйекте бекітілген.

Бұл ереженің мазмұны мен жұмыс тәртібі туралы ақпарат <https://kudan.kz/> ресми сайтында ашық қолжетімді түрде орналастырылған.

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

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

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жүп (2 дана), жиынт ы қ және т.б.)	Қамта масыз ету тері (бірлік адам, оқуш ы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Дзюдо ғ а арналғ а н арнай ы кимон о (ақ және көк түстер) –	дана	адам	2	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай		1

[illegible]

8	Белдік	дана	адам	1	2	1	2	4	1	4	1	-	-
9	Трико (шорты) – ақ түсте	дана	адам	2	1	2	1	3	1	3	1	-	-
10	Локотьке арналған қорғағыштар ("*" белгіленген)	жиынтық	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
11	Дзюдоға ақ (жүрек пен шалбар) – жарысқа	жиынтық	адам	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-
12	Дзюдоға көк (жүрек пен шалбар) – жарысқа	жиынтық	адам	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-
13	Әйелдерге арналған футболка – ақ түсте	дана	адам	2	1	2	1	3	1	3	1	-	-

Спорт жабдықтар және мүкәмәлммен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты, оқушы, оқушы, оқушы)	Қамтамасыз ету бірліктері (бірлік адам, оқушы, оқушы, оқушы)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану		Пайдалану	

[illegible]

14	Координациялық баспалдық	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2
15	Мед-болдар (5 кг, 10 кг)	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3
16	Өрмел еуге арналған арқан	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
17	Ноутбук	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
18	Спорттық фишкалар	жиынтық	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4

Ескерту: Әр ұяшықта көрсетілген инвентарь саны бір адамға және бір оқу-тренировка тобына арналған.

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 82 қосымша

Жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жүзу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Бұл спорттық дайындық стандарты спорттық жүзуге маманданған спортшыларға арналған және әлемдегі спорттық жүзуді дамытудың белсенді динамикасына байланысты жүзушілерді даярлауға қойылатын заманауи талаптардың өсуін ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінен бастап спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңіне дейінгі жаттығулардың барлық көпжылдық кезеңіне оларды даярлау параметрлерінің кешенін ашады.

Жүзудегі спорттық дайындық жүйесі спорттың осы түріне арналған арнайы міндеттерді кешенді шешуді қамтамасыз етеді: жүзу стилінің техникасын оқыту және жетілдіру; жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығының деңгейін жоспарлы түрде арттыру; жас спортшылардың денесін жоғары жетістіктердің қазіргі заманғы спортына тән ең жоғары жүктемелерге біртіндеп дайындау; жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге уәждеме мен мақсатты көзқарасты қалыптастыру.

Спорттық дайындықтың ұлттық стандартын құру кезінде әдістемелік құралдардың, арнайы әдебиеттердің деректері, сондай-ақ спортшыларды, Қазақстан ұлттық құрама командасының мүшелерін ұзақ жылдар бойы бақылау және әлемде жүзуді дамыту үрдістері мен перспективаларына қатысты зерттеулер деректері пайдаланылды.

Стандарттың негізгі мақсаттары:

- * Салауатты өмір салтын қалыптастыруға және ең жақсы жеке қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған жүйелі жүзу сабақтарына балалар мен жасөспірімдердің барынша көп санын тарту.

- * Жүзгіш спортшыларды бастапқы даярлық деңгейінен бастап жоғары шеберлік деңгейіне дейін және ең жоғары деңгейдегі халықаралық жарыстарда (Азия чемпионаттары; Азия ойындары; Әлем чемпионаттары мен кубоктары; Олимпиада ойындары) жеңіске жету үшін көпжылдық даярлау үшін жағдай жасау және ұйымдастыру.

- * Спорттық жүзуге маманданған спортшылардың жалпы физикалық, арнайы физикалық, техникалық, психологиялық және теориялық дайындығы бойынша

материалды дәйекті (интегралды) зерделеу және игеру, барлық физикалық қасиеттердің дамуының сезімтал кезеңдеріне толық сәйкес, оқу жылдары бойынша кезеңділікті ескере отырып.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	5 адам	8 сағат	416
	АДТ– 2	4 адам	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	3 адам	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	3 адам	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	3 адам	18 сағат	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2 адам	20 сағат	1040
	СЖТ – 1	2 адам	24 сағат	1248
	СЖТ– 2	2 адам	26 сағат	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 адам	28 сағат	1456
	ЖСШТ	2 адам	32/36 сағат	1664/1872
Клубтар / секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу	кадеттер/қоса алғанда 15 жасқа дейін			
	жасөспірімдер/ қоса алғанда 16-18 жасқа дейін			
	жастар/қоса алғанда 19-23 жас			
Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау				

орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ересектер/24 жас және одан үлкен	спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с порт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық	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	18	14	14 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21	18	14 күнге дейін		

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21	18	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
	ЖСШТ	21	18	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21	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 (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	кадеттер/қоса алғанда 14 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін		
	жасөспірімдер/қоса алғанда 15-16 жасқа дейін	18	14	14 күнге дейін		
	жастар/қоса алғанда 17-18 жас	21	18	14 күнге дейін		
	Ересектер / 19 жас және одан үлкен	21	18	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт						

қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	2	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	2	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	2	0	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1	4	1	2	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	2	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	4	5	1	0	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республика							

лық маңызы бар қалалардың және астананың командалар ын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

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

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Ұлдар (12 жастан аспаған)		Ұлдар (14 жастан аспаған)		Юниорлар (15 жастан аспаған)		Юниорлар (17 жастан аспаған)		Жастар (18 жастан аспаған)		Ересектер (19 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Республикалық турнирлер	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми облыстық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми республикалық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	32	96	33	99	33	99	33	99

[illegible]

Ресми облыстық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Ресми республикалық жарыстар	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	32	96	33	99	33	99	33	99

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

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

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы (7-8 жас) Алғашқы дайындық кезеңінің негізгі міндеттері: - о Дене дамуындағы бар кемшіліктерді жою. - о Жүзу сабақтарына балалар мен жасөспірімдердің барынша көп санын тарту. - о Шұғылданушылардың тұрақты қызығушылығын, жүйелі спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салтына деген ынтасын қалыптастыру. - о Жүзудің өмірлік қажетті дағдыларын меңгеру, жүзудің барлық тәсілдерінің техникасы негіздеріне және қозғалыс дағдыларының кең ауқымына үйрету. - о Балалардың негізгі қасиеттерді игеруі: жылдамдық, ептілік, үйлестіру қасиеттері.		

о Қозғалыс қабілеттерін дамытудағы морфологиялық критерийлер мен дарындылық негізінде дарынды балаларды іздеу.

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Жаттығу бағдарламаларын құрастыру кезінде 7-9 жас ептілік, жылдамдық, үйлестіру қабілеттері, икемділік сияқты қасиеттерді дамытудың сезімтал кезеңі екендігіне назар аудару қажет. Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлерінің әдістері (гимнастика) арқылы жан-жақты физикалық даму.
	35	
	5	
Техникалық	55	Бірінші жартыжылдықта суға бейімделу, суда дененің дұрыс қалпын (халықаралық термин – “stream line”) түсінуге үйрету және еркін стиль (кроль) мен арқамен жүзу техникасын меңгеру жұмыстары жүргізіледі. Екінші жартыжылдықта дельфин және брасс тәсілдерін үйренуге уақыт бөлінеді. Кезеңнің басында сабақтар жалпы оқу уақытының 60%-ы кеудемен және арқамен кроль тәсілдерінің техникасын меңгеруді жалғастыруға бағытталатындай болып жоспарланады. Қалған 40%-ы дельфин тәсілінің техникасын үйренуге бөлінеді, бұл тәсілді үйрету аяқтардың толқын тәрізді қимылдарын меңгеруден басталады (сабақ уақытының 30–40%-ы әртүрлі тәсілдермен аяқпен жүзуге бөлінеді). Соңғы төрт апта брасс тәсілінің техникасын меңгеруге арналады. Сабақтар жалпы оқу уақытының 60–70%-ы кеудемен кроль, арқамен кроль және дельфин тәсілдерімен жүзуге арналатындай болып жоспарланады. Қалған 30–40% брасс тәсілі техникасын үйренуге және оны жетілдіруге бөлінеді. 7–8 жастағы көптеген балалар дельфин тәсіліне арналған жаттығуларды дұрыс орындауға физикалық тұрғыдан дайын емес екенін ескеру қажет. Әсіресе құрлықта толыққанды ЖДД сабақтарын ұйымдастыру мүмкіндігі болмаған жағдайда.

		Бұл жағдайда оқу мерзімі ұзарады және кеудемен әрі арқамен крольды меңгергеннен кейін алдымен брасс, содан соң дельфин тәсілін үйренуге көшуге болады.
Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері мен оларды өткізуге арналған түсініктемелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: – “Stream line” қалпында сырғу (метрмен өлшенетін қашықтыққа); – Әр түрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (аяқпен 25 м, үйлесімділікте 25 м, үйлесімділікте қалаған тәсілмен 50 м).
Теориялық	3	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және спорттағы жарақаттардың алдын алу.. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы (8-9 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	39	Иілгіштік, ептілік, үйлестіру қабілеттері, жылдамдық сияқты дене қасиеттерін дамыту жалғастырылады. Құрлықтағы жаттығуларда қозғалмалы ойындар, жүгіру және гимнастикалық жаттығулар – негізгі қолданылатын әдістер болып табылады. Скакалмен секіру, эстафеталар, күрделі-үйлестіруді қажет ететін көптеген қимылдар орындалады.
	29	
	10	
		Оқу жұмысының 2-ші жылындағы сабақтар да, 1-ші жылдағы сияқты , негізінен спорттық жүзу тәсілдерінің, старттардың және бұрылыстардың техникасын жетілдіруге бағытталады. Дайындық құралдарының ішінде бұрын қолданылған жаттығулар, соның ішінде судағы ойындар мен көңіл көтеру элементтері, суға секірулер бұрынғыдай кеңінен

Техникалық	55	пайдаланылады. Екінші жартыжылдыққа қарай бастапқы спорттық жаттығуларға арналған тапсырмалар біртіндеп көбірек енгізіле бастайды. Сабақ мазмұнына барлық тәсілдермен аяқпен жүзу, қол мен дененің түрлі қалыптарында орындалатын әртүрлі жаттығулар, тек аяқпен немесе тек қолмен жүзу, үйлесімділікте жүзу кіреді. "Кувырок" және "маятник" бұрылыстары, сондай-ақ ашық және жабық арқамен бұрылыстар үйретіледі. Негізінен интервальдық әдіс қолданылады, оның бұл кезеңдегі мақсаты – техникалық элементтердің дұрыс орындалуына қол жеткізу. Аз көлемде дистанциялық әдіс пайдаланылады (400 м-ге дейін крольмен немесе кешенді жүзумен, толық үйлесімділікте және әртүрлі тәсілдермен аяқпен жүзу). Дельфин тәсілімен жүзу – 50 м-ден артық емес. Екінші оқу жылынан кейін үйренушілер спорттық жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын меңгеруі, бастапқы оқыту курсының теориялық және практикалық білімдерін игеруі, барлық тәсілмен 50 м қашықтықты старттан толық үйлесімділікте және 200 м кешенді жүзумен жүзіп шығуы тиіс.
Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері мен оларды өткізу жөніндегі түсініктемелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: – “Stream line” қалпында сырғанау (ұзындығы метрмен өлшенеді); – Әртүрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (аяқпен 25 м, үйлесімділікте 25 м, үйлесімділікте қалаған тәсілмен 50 м).
		Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі.

Теориялық	3	Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу іс-әрекетіне деген көзқарасты нормалау.
Барлығы	100 %	-

Бірінші және екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (9-11 жас)

Оқу-жаттығу кезеңінің негізгі міндеттері

о Денсаулық жағдайын жақсарту және бақылау.

о Дене дамуындағы бар кемшіліктерді жою.

о Одан әрі туралы жүзудің барлық стильдерінің техникасын жетілдіру және жетілдіру.

о Бжалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жүйелі түрде арттыру.

о Бастапжылдамдықты, үйлестіру қабілеттерін, икемділікті дамытуға баса назар аудара отырып, негізгі физикалық қасиеттерді толықтыру,

аэробты төзімділік. Динамикада анаэробты төзімділік пен күш қабілеттерін игерудің басталуы.

о Басталуы фкөп жылдық мақсатты спорттық дайындыққа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру.

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
	35	Кезеңнің негізгі мазмұны – денсаулықты нығайту, дене қасиеттерін әрі қарай дамыту, функционалдық дайындықты арттыру, барлық жүзу тәсілдерінің техникасын жетілдіру, арнайы дене және психологиялық қасиеттерді тәрбиелеу, спорттық нәтижелерді жақсарту мақсатында жарыс тәжірибесін жинақтау. Осы кезеңдегі жаттығу процесінің негізгі бағыттары: - буындарда қолайлы қозғалғыштық қорын қалыптастыру, белсенді және белсенді-пассивті жаттығуларды қолдану; - аэробтық мүмкіндіктерді дамыту : ЖДД құралдары (жүгіру, ескек есу, шаңғы жарысы және т.б.) арқылы, жүзу көлемін және жаттығу бөліктерінің ұзындығын біртіндеп арттыру, элементтер бойынша жүзу көлемін көбейту, негізінен интервалдық жаттығу әдісін қолдану; - күш қасиеттерін дамыту үшін әртүрлі жаттығуларды пайдалану: “өз салмағымен”, шағын және орташа қосымша ауырлықтармен
	25	

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	10	орындалатын жаттығулар, қозғалыс қарқынына екпін қою; жаттығулардың алуан түрін қолдану, шеңберлік жаттығу.
Техникалық	50	Осы кезеңдегі судағы жаттығу процесінің негізгі бағыттары: • жүзу техникасының элементтері болып табылатын жүзу темпін (уақыт бірлігіне орындалатын қимыл саны) және жүзу қадамын (бір циклде жүзушінің алға жылжу қашықтығы) барлық тәсілдерде түсінуге, кейін оларды саналы түрде бақылауға үйрету; • қозғалыс жылдамдығын белсенді дамыту — құрлықта (секіргіш жаттығулар, спринттер) да, суда (секіргіш жаттығулар, 15 секундқа дейінгі максималды үдеулер) да; • жүктемелердің қарқындылығы мен жүзу жылдамдығын жас ерекшеліктеріне сай ескере отырып, жаттығу процесіне көлемі шағын анаэробты-гликолиттік бағыттағы жүктемелерді біртіндеп енгізу; • суда күшті дамыту үшін жүзу элементтері бойынша жаттығуларды қолдану, қозғалыс кинематикасын бұзбайтын, " ілгерілмелі" қимылдар барысында "күштік қосымшаларды" енгізу, әртүрлі құралдарды пайдалану (әртүрлі өлшемдегі қалақшалар, қылбұрау — ласты, кедергілер). Судағы сабақтар төрт спорттық жүзу тәсілінің, старттар мен

		бұрылыстардың техникасын жетілдіруге, әр тәсілмен қателіксіз жүзілетін дистанция ұзындығын біртіндеп арттыруға бағытталған. Одан әрі дайындық барысында сабақтардың тығыздығы біртіндеп артады, жаттығуларда жүзілетін қашықтықтың ұзындығы және сериялардағы қайталау саны көбейеді, бірақ жүзу техникасының сапасын жоғалтпай !
Бақылау-бағалау нормативтері	3	Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге қатысты түсініктемелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан секіру саны (см); • Скалкамен секіру (30 секундтағы саны); • Турникте іліну (уақыты, секундпен); • Висте аяқ көтеру (рет саны); • Статикалық "планка" (ұстау уақыты, секундпен); • 1 кг допты қабырғаға 10 секунд ішінде лақтыру (рет саны); • Турникте тартылу (рет саны); • Еденнен қолды бүгу-жазу (рет саны). Судағы бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • "Stream line" қалпында борттан итерілу арқылы сырғанау (қашықтығы метрмен); • Тумбочкадан старт (бұйрық бойынша) және 15 метрге дейінгі шығу (баттерфляй аяқтары) — уақыты секундпен; • Әртүрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (баллмен) (100 м таңдаған тәсілмен + 200 м кешенді жүзу үйлесімділікте); • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "Rudolph Table" кестесі бойынша ұпаймен бағалау (таңдау бойынша жарыс қашықтығы + 200 м кешенді жүзу)

Тактикалық	5	Тактика негіздері жарыс қашықтығын жүзіп өту.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Сырқаттанушылық пен жарақаттанудың профилактикасы. Шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	2	Күрделі жаттығу тапсырмаларын шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттерін және ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Барлығы	100 %	
Үшінші, төртінші, бесінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы (11-14 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Құрлықта, бұрын меңгерілген жаттығуларға қоса, дене ортасы (корпус) бұлшықеттерін күшейтетін жаттығулар белсенді түрде енгізіледі. Резеңке амортизаторларды, шағын және орташа салмақтары бар жаттықтырғыштарды, "Medicine Ball" добын, "4D Pro" тренажұрын қолдану қосылады. Иілгіштікті және қозғалыс жылдамдығын дамытуға бағытталған жаттығулар тұрақты түрде жүргізіледі.
	15	
	10	
Техникалық	25	Бұл кезеңде 11–14 жас аралығындағы ұлдар мен қыздар үшін жүзуге дайындық негізін барлық төрт спорттық жүзу тәсілдерінің техникасын (соның ішінде кешенді жүзу), старттар мен бұрылыстарды жетілдіру жұмыстары құрайды. Сондай-ақ оқу процесіне жүзу техникасының кез келген тәсілін орындаудағы қадам мен темп сияқты негізгі тиімділік критерийлерін түсіну және кейіннен оларды бақылау дағдыларын меңгеру енгізіледі. Жаттығу барысында жүзу көлемі біртіндеп артады. Бірақ! Жүзу көлемін арттыру критерийі – техника сапасын жоғалтпай жүзу қабілеті. Осы критерийді ескере отырып, аптасына жаттығу жиілігін 6-дан 10 ретке дейін арттыруға болады. Жаттығу

		көлемін және қарқындылығын белсенді түрде арттыру қыздар үшін маңызды, өйткені олардың биологиялық жетілуі ерте басталады.
Арнайы жүзу дайындығы	25	Осы кезеңде жас жүзушілер аэробты және анаэробты жүзу ұғымдарымен танысатындықтан, оқу процесіне ААШ (анаэробты алмасу шегі) ұғымы енгізіледі, сондай-ақ оның нәтижелілікті арттырудағы рөлі түсіндіріледі. Бұл дайындық спектрін сапалы бақылау тек биохимиялық бақылау арқылы мүмкін. Сол себепті клуб дәрігерінің міндетті түрде тесттік мобильді құрылғы – "лактометр" болуы қажет. Арнайы назар "аяқпен жүзуге" аударылады. Әр түрлі тәсілдермен "аяқпен жүзу" осы кезеңде жаттығу бағдарламасының жалпы көлемінің 20–30%-ын құрауы тиіс. Жарыстар мен бақылау сынақтарының саны осы кезеңде жылына 14–18 ретке дейін артады.
Контрольдік бағалау нормативтері	8	Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері, 3–4–5 жылдық ОЖТ топтары үшін және оларды өткізуге қатысты түсініктемелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Скалкамен секіру (30 секундтағы саны); • Турникте іліну (уақыты, секундпен); • Висте аяқ көтеру (рет саны); • Статикалық "планка" (ұстау уақыты, секундпен); • 1 кг допты қабырғаға 10 секундта лақтыру (рет саны); • Турникте тартылу (рет саны); • Еденнен итеру жаттығулары (рет саны); • Штангамен жатып көтеру (максималды күш, кг); • Штангамен отырып тұру (максималды күш, кг). Жүзуге дайындық бойынша бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар:

		• "Stream line" қалпында сырғанау, борттан итеру арқылы (қашықтығы метрмен); • Тумбочкадан старт (бұйрық бойынша) және 15 м-ге дейін шығу (баттерфляй аяқтары) – уақыты секундпен; • Әртүрлі тәсілдермен жүзу техникасын бағалау (баллмен) (100 м таңдаған тәсіл + 200 м кешенді жүзу үйлесімділікте); • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау (таңдау бойынша жарыс қашықтығы + 200 м кешенді жүзу).
Тактикалық	8	Жетілдіру жарыс қашықтығын жүзіп өту тактикасы. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	3	Дене қабілеттері және дене дайындығы. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	4	Спорттық іс-әрекетке деген көзқарасты бекіту, жаттығуларға және жарыс жүктемелеріне төзімділікті қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттерді жетілдіру.
Барлығы	100 %	
Бірінші, екінші, үшінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы Спорттық жетілдіру кезеңінің негізгі міндеттері: - о Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. - о Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробты және анаэробты төзімділіктің, техникалық және психологиялық дайындықтың деңгейін одан әрі арттыру, максималды күштің белсенді дамуы. - о Өңірлік және Республикалық ресми спорттық жарыстарда ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу, жоғары халықаралық нәтижелер деңгейіне жету. - о Спорттық мотивацияның жоғары деңгейіне жету. - о Денсаулықты сақтау.		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
	25	Жаттығушылардың жасы максималды күшті дамытуға оңтайлы болып табылады. Жаттығуларға максималды салмақтармен орындалатын жаттығулар енгізіледі. Кезеңнің басында арнайы күштік мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған жұмыс жүргізілуі қажет (жылдамдық-күш және күштік төзімділік), кезең соңына
	10	

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	15	жақында жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту жұмыстарының үлесі артады. Максималды күштің өсу динамикасын бақылау маңызды. Сондай-ақ жылдамдық-күш қабілеттерінің дамуын бақылау да жүргізіледі (мысалы, "TENDO" тренажері). Дене ортасы бұлшықеттерін күшейту жаттығулары белсенді түрде жалғасады. Пайдаланылады: резеңке амортизаторлар; шағын, орташа және үлкен салмақтағы күштік тренажерлер; "Medicine Ball"; "4D Pro" тренажері және суда спортшының қалпын барынша имитациялайтын басқа да күштік кондицияны дамыту құралдары.
Техникалық	20	Таңдалған жүзу тәсілінің техникасын жетілдіру жұмысы жалғасады. Бірақ! Техниканы бағалау бақылауы визуалды әдіс арқылы емес, жүзушілердің техникасының “тиімділігін” анықтайтын тестілеу әдісі арқылы жүргізіледі, ол жүзу техникасының параметрлерінің өзара байланысына (жылдамдық/қадам/темп) негізделген. “Тиімділік” тесті – бұл тест 50 м қашықтықтағы 6 бөлікті старттан, “толық қалпына келу” демалыс аралығымен жүзіп өтуге арналған. Бөліктерді жүзіп өтуге жоспарланған уақыт алдын ала белгіленеді. Бұл тесттің 2 түрін өткізуге болады: 1. “Прогрессивті тиімділік тесті” – бұл нұсқада бөліктерді жүзіп өту уақыты “орташа” деңгейден “максималды” деңгейге дейін прогрессиямен артады. 2. “Модельді тиімділік тесті” – бұл тестте барлық бөліктер жоспарланған жарыстық жылдамдықпен жүзіледі. Екі тест түрінде де уақыт көрсеткіштері (50 м уақыты және 4 цикл уақыты) тіркеледі, кейін Microsoft Excel бағдарламасында арнайы формула арқылы өңделеді. Соңғы кесте темп, қадам

		ұзындығы, жылдамдық және уақыт көрсеткіштерін шығарып, олар бір көрсеткішке – тиімділік коэффициентіне біріктіріледі. Бірінші тест нұсқасы әртүрлі жылдамдық диапазондарында техника компоненттерінің (қадам/темп/жылдамдық) өзара әрекетін көрсетеді. Екінші нұсқа жоспарланған жарыстық жылдамдыққа сәйкес дұрыс қадам/темп комбинациясын анықтау үшін қолданылады. Бұл тест динамикада қарастырылуы қажет, ол жаттықтырушы мен спортшының жүзу техникасын жетілдіру жұмысының тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.
		Бұл үшін спортшылардың функционалдық мүмкіндіктерін аз көлемде жұмыс арқылы, жарыс қызметіне жақын сипатта арттыруға мүмкіндік беретін құралдар кеңінен қолданылады. Жаттығу процесінде “Жарыстық Модель” әдісі белсенді және жүйелі түрде пайдаланылады. Бұл әдісте бөліктердің ұзындығы мен демалыс аралықтарына байланысты гликолиттік (анаэробты) режимдегі жүктеме қолданылады. “Жарыстық Модель” – жаттықтырушы мен спортшы жоспарлайтын, таңдалған жарыстық қашықтықты жүзіп өту моделін білдіреді, оған старттан финишке дейінгі бөліктердің уақыты, сонымен қатар қашықтықты жүзіп өту кезеңдерінде гребок саны мен темп динамикасы кіреді. “Жарыстық Модель” бағдарламасымен жаттығудың міндетіне әртүрлі серияларды жүзіп өту, таңдалған демалыс аралығы мен бөліктердің ұзындығы әртүрлі комбинацияларда, бірақ модельдің барлық компоненттерін дәл орындау (жылдамдық/гребок саны/темп/ұзындық) кіреді. Осы кезеңде спорттық мамандандыру соңғы рет

Арнайы жүзу дайындығы	25	таңдалады, спортшылардың дайындығы спринтке, орта немесе ұзын қашықтықтарға бейімділігіне қарай нақты түрде дифференцияланады. Жаттығуды жоспарлау күннен-күнге жеке сипат алады. Негізгі тенденция – ААШ деңгейінде (Анаэробты алмасу шегінде) жаттығу көлемінің өсуі, сонымен қатар үйлесімділікте, аяқпен жүзу кезінде ААШ тесттерін жүйелі түрде қайталау және көрсеткіштердің динамикасын бақылау. “ААШ Тесті” – жаттығу тесті, үш сериядан тұрады, әр серияда 6–10 бөліктен тұратын таңдалған ұзындықтағы (50–400 м, тәсіл мен ұзындық спортшының мамандануына байланысты) жүзіп өту қарастырылады, белгіленген уақыт аралығымен. Бірінші сериядағы жүзу жылдамдығы төмен болып, келесі серияларда прогрессияланады (тесттің екінші атауы – “қабаттық”). Әр серияны жүзіп болғаннан кейін, қаннан тамшы үлгіні жылдам жинау арқылы "лактометр" құрылғысымен лактат (Lactate – La) деңгейі анықталады. Қандағы La деңгейі сериядағы алынған жүктеменің дәрежесін көрсетеді. Тесттің мақсаты – таңдалған бөліктегі La деңгейі 4,0 mmol сәйкес жүзу жылдамдығы/уақытты анықтау. Бұл деңгей анаэробты алмасу шегіне сәйкес келеді. Тестілеу барысында барлық уақыт көрсеткіштері, гребок саны және темп тіркеледі, кейін Microsoft Excel бағдарламасында арнайы формула арқылы өңделеді. Бұл тест динамикада қарастырылуы тиіс. Күтілетін нәтиже – тесттен-тестке ААШ деңгейінде спортшының жаттығу жылдамдығының артуы.
		Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері, 1–2–3 жылдық Спорттық Жетілдіру топтары үшін және оларды өткізуге қатысты

Контрольдік бағалау нормативтері	15	түсініктемелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Скалкамен секіру (30 секундтағы саны); • 3 кг допты қабырғаға 10 секундта лақтыру (рет саны); • Штангамен жатып көтеру (максималды күш, кг); • Штангамен отырып тұру (максималды күш, кг). Жүзуге дайындық бойынша бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • "Сырғанау" (қашықтығы метрмен); • Тумбочкадан старт (бұйрық бойынша) және 15 м-ге дейін шығу (баттерфляй аяқтары) – уақыты секундпен; • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау; • Жарыста дистанцияны жүзу және нәтижені "AQUA Piont" кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	5	Жетілдіру жарыс қашықтығын жүзіп өту тактикасы. Дамыту және жетілдіру тактикалық ойлау.
Теориялық	5	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау жарыс қашықтығын жүзіп өту, әзірлеу және жетілдіру әдептілікке және техникалар старттар мен бұрылыстарды орындау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлік қасиеттерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (19 жас және одан жоғары) Жоғары спорттық шеберлік кезеңінің негізгі міндеттері о Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін және барлық физикалық қасиеттерін барынша арттыру. о Халықаралық жарыстарда ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу.		

о Спорттық мотивацияның, психологиялық жағдайдың жоғары деңгейіне жету, жеке "жеңімпаз менталитетін" тәрбиелеу.

о Денсаулықты сақтау.

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Осы кезеңнің негізгі мазмұны – спортшылардың организмнің функционалдық мүмкіндіктерін шекті мобилизациялауға қабілетті жаттығу құралдарын барынша пайдалану. Жаттығу жұмысының көлемі мен қарқындылығының жалпы көрсеткіштері максимумға жетеді, үлкен жүктемелермен жаттығулар кеңінен жоспарланады. Физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау – ойын шеберлігін жетілдіру үшін негіз болып табылады.
	8	
	12	
Техникалық	32	ЖСШ кезеңінде жүзушілердің техникасын жетілдіру көбінесе олардың жүзу қозғалыстарының құрылымын объективті бағалауға арналған құралдарды қолданумен байланысты, оның негізінде кино-және бейнематика техникасын пайдалану жатыр. Сондай-ақ жүзу техникасының тиімділігінің динамикасын бақылауға арналған тесттер өткізіледі ("Прогрессивті тиімділік тесті", "Модельді тиімділік тесті"). Жоғары деңгейдегі жүзушілерді дайындау жүйесін әрі қарай жетілдірудің маңызды резервтері – олардың дайындық процесін жарыс қызметінің құрылымдық ерекшеліктері мен дайындық деңгейін, жеке ерекшеліктерін мұқият ескере отырып басқару, сондай-ақ осы процеске ғылымның байланысты салаларының мамандарын тарту арқылы ірі халықаралық жарыстарға ғылыми негізделген дайындық жүйесін қамтамасыз ету , Арнайы Кешенді Ғылыми-практикалық Топтарды (СКНПГ) құру жолымен жүзеге асырылады.
		ААШ деңгейінде жаттығу көлемі максимумға жетеді, сондай-ақ "жарыстық модель" жаттығулары

Арнайы жүзу дайындығы		кезінде анаэробты гликолизді максималды мобилизациялау жүзеге асырылады, қажет болған жағдайда биохимиялық бақылау жүргізуге болады. Спринтерлер мен ұзақ қашықтыққа жүзушілерді жаттықтырудағы айырмашылықтар одан әрі айқын байқалады. Осы кезеңде тар мамандандырылған дайындыққа өту аяқталады. Дайындық кезеңінің ұзақтығы (жалпы дайындық кезеңі) елеулі қысқарады, ал арнайы физикалық және жүзу дайындық кезеңдері, сондай-ақ жарыстық кезеңдердің ұзақтығы артады. Жарыстық кезеңде маусымның басты старттарына дайындық үшін жарыстық старт сериялары қолданылады. Жеке мүмкіндіктерді барынша жүзеге асыру кезеңінде организмге ерекше үлкен жүктеме берілетін қарқынды микроциклдер кеңінен жоспарланады. Мезоциклдерді жоспарлаудың кең таралған нұсқасы – қарқынды немесе жарыстық микроциклдерді қалпына келтіру микроциклдерімен алмастыру, бұл кезде қалпына келтіру және белсенді демалыс құралдары кеңінен қолданылады. Осы дайындық кезеңінде спортшының психологиялық дайындығының деңгейі маңызды рөл атқарады.
Контрольдік бағалау нормативтері		Жоғары спорттық шеберлік кезеңіндегі жүзуге дайындық бойынша бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығу: жарыстарда негізгі қашықтықтарды жүзіп өту және нәтижесін "AQUA Piont" кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	34	Жетілдіру жарыс қашықтығын жүзіп өту тактикасы. Жетілдіру тактикалық ойлау.
		Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және

Теориялық	7	арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау жарыс қашықтығын жүзіп өту, әзірлеу және жетілдіру әдептілікке және техникалар старттар мен бұрылыстарды орындау.
Психологиялық	6	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлік қасиеттерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	

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

ОЖТ 1-2 топтары (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар			
		1-ші		2-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ
Жалпы және арнайы дене дайындығы (құрлықта)					
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	3	160	145	180	165
	2	150	135	170	155
	1	140	125	160	145
Арқанмен секіру (рет саны/30 үшін")	3	30	40	35	45
	2	25	35	30	40
	1	20	30	25	35
Тірекке ілініп тұрады (секундтардағы уақыт")	3	20"	15"	30"	25"
	2	15"	12"	25"	15"
	1	10"	9"	20"	10"
Аспалы аяқты көтеру (рет саны)	3	8	6	9	7
	2	7	5	8	6
	1	6	4	7	5
Статикалық жолақ" (секундтарда ұстап тұру")	3	45"	40"	50"	45"
	2	40"	35"	45"	40"
	1	35"	30"	40"	35"
Дәрілік допты (1 кг) қабырғаға 10 " жылдамдықпен лақтыру (рет саны)	3	6	5	7	6
	2	5	4	6	5
	1	4	3	5	4
	3	5	3	7	5
	2	4	2	6	4

Штангада тартылу (рет саны)	1	3	1	5	3
Еденнен итеру (рет саны)	3	10	7	12	9
	2	8	6	10	7
	1	6	5	8	6
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау	24	Өте жақсы			
	18 - 23	Жақсы			
	11 - 17	Қанағаттанарлық			
	8 - 10	Қанағаттанарлық емес			

Топтар ОЖТ 3-4-5 (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		3-ші		4-ші		5-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Жалпы және арнайы дене дайындығы (күрлықта)							
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	3	190	170	200	180	220	190
	2	170	150	180	160	200	170
	1	150	130	160	140	180	150
Арқанмен секіру (рет саны/30 үшін")	3	45	45	55	55	60	60
	2	40	40	45	45	50	50
	1	35	35	40	40	40	40
Тірекке ілініп тұрады (секундтардағы уақыт")	3	45"	30"	60"	40"	70"	50"
	2	40"	25"	55"	35"	60"	40"
	1	35"	20"	45"	30"	50"	30"
Аспалы аяқты көтеру (рет саны)	3	10	8	11	9	12	10
	2	9	7	10	8	11	9
	1	8	6	9	7	10	8
Статикалық "жолақ" (секундтарда ұстап тұру")	3	55"	50"	60"	55"	75"	60"
	2	50"	45"	55"	50"	60"	55"
	1	45"	40"	50"	45"	55"	50"
Дәрілік допты (1 кг) қабырғаға 10 " жылдамдық пен лақтыру (рет саны)	3	8	7	10	9	12	10
	2	7	6	9	7	10	8
	1	6	5	7	6	8	7
Штангада тартылу (рет саны)	3	9	7	12	9	15	10
	2	7	5	10	7	12	8
	1	5	3	8	5	10	6

Еденнен итеру (рет саны)	3	15	10	17	13	20	15
	2	12	8	14	11	16	13
	1	10	6	12	9	14	10
Штангамен жатып сығу (кг-дағы максималды күш)	3	40	20	45	25	50	30
	2	35	17	40	20	45	25
	1	30	15	35	17	40	20
Штангамен отырып еңкейу (максималды күш, кг-мен)	3	50	30	55	35	60	40
	2	45	27	50	30	55	35
	1	40	22	45	25	50	30
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау	30	Өте жақсы					
	22 - 29	Жақсы					
	15 - 21	Қанағаттанарлық					
	10 - 14	Қанағаттанарлық емес					

СЖТ 1-2-3 топтары (Жасөспірімдер-жасөспірімдер)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		1-ші		2-ші		3-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Жалпы және арнайы дене дайындығы (кұрлықта)							
Орнынан ұзындыққа секіру (см)	3	190	170	200	180	220	190
	2	170	150	180	160	200	170
	1	150	130	160	140	180	150
Арқанмен секіру (рет саны/30 үшін")	3	45	45	55	55	60	60
	2	40	40	45	45	50	50
	1	35	35	40	40	40	40
Дәрілік допты лақтыру (3 кг) қабырғатуралы 10" үшін (рет саны)	3	8	7	10	9	12	10
	2	7	6	9	7	10	8
	1	6	5	7	6	8	7
Штангамен жатып сығу (кг-дағы максималды күш)	3	60	40	65	45	70	50
	2	55	35	60	40	65	45
	1	50	30	55	35	60	40
Штангамен отырып еңкейу (	3	70	50	80	55	90	60
	2	65	45	75	50	95	55

максималды күш, кг-мен)	1	60	40	70	45	80	50
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау	15	Өте жақсы					
	12 - 14	Жақсы					
	9 - 11	Қанағаттанарлық					
	5 - 8	Қанағаттанарлық емес					

Оқу топтарының оқушылары үшін арнайы жүзу дайындығы бойынша бақылау-бағалау нормативтері

АДТ-1 топтары (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балдар	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы				
“Қалыпта "сырғystream line", бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		3	6 м.	6 м.
		2	5 м.	5 м.
		1	4 м.	4 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	барлық тәсілдермен аяқпен 25 м (кеудеге, арқаға домалату, брасс, баттерфляй)	4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	*	*
	25 м барлық тәсілдермен үйлестіруде (кеудеге, арқаға, кеудеге, ваннаға айналдыру.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	таңдау бойынша кез келген тәсілмен 50 м	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		39	Өте жақсы	
		29 - 38	Жақсы	
		19 - 28	Қанағаттанарлық	
		10 - 18	Қанағаттанарлық емес	

Түсіндірмелер:

* Аяқпен жүзу кезінде ұпай жинау кезінде әр әдіс бойынша үш негізгі компонент ескеріледі:

а. тобық буынының қозғалғыштығы (домалату, арқамен домалату, баттерфляй тәсілдеріне арналған, жақсы – белсенді ұтқырлық; брасс әдісі үшін жақсы – аяқтың белсенді бұрылысы).

б. тізе буынындағы аяқтың бүгілу дәрежесі (айналдыру, арқамен айналдыру, баттерфляй тәсілдері үшін жақсы – иілудің минималды дәрежесі; брасс әдісі үшін, жақсы – бүгілу деңгейі - 90°, тізелерді екі жаққа аздап созған кезде).

б. жамбастың тербеліс дәрежесі (домалату, арқамен домалату және брасс тәсілдеріне арналған, жақсы – ауытқудың жоғары дәрежесінің болмауы немесе болмауы; көбелектің соғу әдісі үшін тербелістің жоғары дәрежесіне жол беріледі, бірақ шамадан тыс айтылмайды).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып, ұпайлар келесі қағида бойынша қойылады:

4 ұпай – барлық 3 компонент жақсы орындалған

3 балл – 2 компонент жақсы, 1 компонент нашар

2 балл – 1 компонент жақсы, 2 балл нашар

1 балл – барлық компоненттер нашар

****Ұпайларды қою кезінде, 25 м және 50 м қашықтықта үйлестіре отырып, әр әдіспен жүзу кезінде оның тиімділігін анықтайтын үш негізгі критерий ескеріледі:**

а. бастың қалпы (барлық тәсілдер үшін сырғанау сәтінде, жақсы – орташа жағдай) (тыныс алғанда: қоян жақсы – жаққа/сәл алға; баттерфляй және брасс әдісімен жүзу үшін жақсы – судың үстінен ең аз алға; арқа үшін – қарастырылмайды)

б. дененің қалпы (арқамен жүру тәсілі үшін, жақсы – абсолютті көлденең позиция; кроль әдісі үшін, жақсы – "шабуыл" бұрышының минималды төзімділігімен көлденең; баттерфляй және брасс әдісімен жүзу тәсілі үшін, жақсы – тыныс алу кезінде дене бұрышының оңтайлы өзгеруі)

б. қол мен аяқ жұмысының үйлестірушілік үйлесімі (айналдыру және арқамен айналдыру тәсілі үшін, жарайды – инсультті бастау үшін бір қолдың кірісінің екінші қолдың инсультының аяқталуымен және инсультті аяқтайтын қолмен аттас аяқтың соққысымен үйлесуі; көбелек үшін жақсы – бірінші соққының қолдың суға түсуімен және инсульттің басталуымен, ал екінші соққының қолмен соққының аяқталуымен үйлесуі; брасс үшін жақсы – соққының басталу фазаларының соққының соңында қолды алға қарай белсенді "жіберумен" үйлесуі).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып, ұпайлар келесі қағида бойынша қойылады:

4 ұпай – барлық 3 компонент жақсы орындалған

3 балл – 2 компонент жақсы, 1 компонент нашар

2 балл – 1 компонент жақсы, 2 балл нашар

1 балл – барлық компоненттер нашар

АДТ-2 топтары (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы			
	3	7 м.	7 м.

"Қалыпта"сырғу"stream line", бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		2	6 м.	6 м.
		1	5 м.	5 м.
Борттан қалыпта шығу "stream line", аяқты тыныссыз көбелек (ұзындығы метрмен)		3	12 м.	12 м.
		2	11 м.	11 м.
		1	10 м.	10 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	50 м барлық тәсілдермен үйлестіруде (кеудеге, арқаға, кеудеге, ваннаға айналдыру.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	үйлестіруде 200 м к/п.	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Старттан (жарыстан) 50 м қашықтықта жүзу, уақытты бақылау (таңдау әдісі), нәтижені кесте бойынша бағалау "Rudolph Table” *		4	18-20 ұпай	18-20 ұпай
		3	15-17 ұпай	15-17 ұпай
		2	12-14 ұпай	12-14 ұпай
		1	1-11 ұпай	1-11 ұпай
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		30	Өте жақсы	
		22 - 29	Жақсы	
		14 - 21	Қанағаттанарлық	
		8 - 13	Қанағаттанарлық емес	

Түсіндірмелер:

**Бастауыш оқытудың 2-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлері бастауыш оқытудың 1-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас.

* Кесте "Rudolph Table" неміс маманы Клаус Рудольф өзінің көпжылдық зерттеулерінің және жүзушілердің спортшыларының бүкіл спорттық мансабындағы нәтижелерін бақылаудың нәтижелері бойынша жасаған. Бұл кесте спортшының жасына сәйкес бағдарламаның кез келген түріндегі нәтижені бағалайды және 1-ден 20 ұпайға дейінгі дәрежеге ие. Ұпайлардың "маңыздылығын" келесі деңгейлер арқылы анықтауға болады:

1/2 ұпай – V санат Клубтық деңгейдегі (жергілікті ұйымның)

3/4 ұпай – IV клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

5/6 ұпай – III клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

7/8 ұпай – II клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

9/10 ұпай – I клубтық деңгей санаты (жергілікті ұйым)

11 ұпай – өңірлік құрама командалардың төмен деңгейі

12/13 ұпай – өңірлік құрама командалардың орташа деңгейі

14/15 ұпай – өңірлік құрама командалардың жоғары деңгейі

16 ұпай – өңірлік деңгейден Ұлттық деңгейге өту балы

17/18 ұпай – жоғары ұлттық деңгей

19 ұпай – Ұлттық деңгейден Халықаралық деңгейге өту балы

20 ұпай – Нәтиженің халықаралық деңгейі

"Клаус Рудольфтың өзі нәтижені бағалау әдісіне түсініктеме бере отырып, егер спортшы(ға) ерте жастық шағында 20 ұпайлық нәтиже көрсетсе, бұл ересек жаста бұл спортшының (ға) жоғары деңгейге жететініне мүлдем кепілдік бермейтініне назар аударады. Халықаралық нәтижелер деңгейі."

Кестенің негізгі мақсаты "Rudolph Table" – жасөспірім спортшылардың көрсеткіштерінің динамикасын қарау.

ОЖТ-1-2 топтары (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балдар	Жылдар			
			1-ші		2-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)						
““Қалыпта "сырғystream line" , бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		3	10 м	9 м.	12 м.	10 м
		2	8 м.	7 м.	10 м.	8 м
		1	6 м.	6 м.	8 м.	7 м.
Тумбочкадан (команда бойынша) 15 метрге дейін шығумен (баттерфляйдың аяқтары) старт. (секундтардағы уақыт")		3	9,0”	10,0”	8,0”	9,0”
		2	10,0”	11,0”	9,0”	10,0”
		1	11,0”	12,0”	10,0”	11,0”
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	100 м. үйлестірудегі таңдау бойынша тәсіл	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	үйлестіруде 200 м к/п.	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу “Rudolph Table”	Таңдау бойынша жарыс қашықтығы	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м.К./жүзу	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		22	Өте жақсы			
		16 - 21	Жақсы			
		10 - 15	Қанағаттанарлық			

Түсіндірмелер:

*1-ші және 2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу топтары үшін жүзу техникасын бағалау критерийлері бастапқы дайындық кезеңіндегі жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас.

ОЖТ топтары-3-4-5 (кіші әйелдер/жасөспірімдер)

Бақылау жаттығулары		Балдар	Жылдар					
			3-ші		4-ші		5-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)								
"Қалыпта"сырғу"stream line", бүйірден итеріп шығарумен. (ұзындығы метрмен)		3	14 м.	12 м.	15 м	13 м.	16 м.	14 м
		2	12 м.	10 м.	13 м.	11 м.	14 м.	12 м
		1	10 м.	8 м.	11 м.	9 м.	12 м.	10 м.
		Тумбочкадан (команда бойынша) 15 метрге дейін шығумен (баттерфляйдың аяқтары) старт. (секундтардағы уақыт")		3	7,0”	8,0”	6,8”	7,8”
2	7,5”			8,5”	7,3”	8,3”	7,0”	8,0”
1	8,0”			9,0”	7,8”	8,8”	7,5”	8,5”
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу “Rudolph Table”	Бәсекеге қабілетті қашықтық таңдау бойынша	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м.К./жүзу	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Баллдардың қосындысы бойынша интегралды сараптамалық бағалау		14	Өте жақсы					
		10 – 13	Жақсы					
		7 – 9	Қанағаттанарлық					
		4 – 6	Қанағаттанарлық емес					

СЖТ тобы-1-2-3 (қыздар/ұлдар)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		1-ші		2-ші		3-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
“Сырғу” (ұзындығы метрмен)	3	18 м.	15 м.	20 м	16 м.	22 м.	17 м
	2	16 м.	13 м.	18 м.	14 м.	20 м.	15 м
	1	14 м.	11 м.	16 м.	13 м.	18 м.	13 м.

Тумбочкада н старт (команда бойынша) бастап шығуымен (баттерфляй аяқпен) 15 м-ге дейін. (секундтардағы уақыт")	3	6,3"	7,3"	5,8"	6,8"	5,5"	6,5"
	2	6,8"	7,8"	6,3"	7,3"	6,0"	7,0"
	1	7,3"	8,3"	6,8"	7,8"	6,5"	7,5"
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "Rudolph Table"	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
	3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "AQUA Piont"*	4	700	700	740	740	780	780
	3	680	680	720	720	750	750
	2	660	660	700	700	720	720
	1	640	640	680	680	700	700
Интегралдық сараптамалық бағалау балдар сомасы бойынша	14	Өте жақсы					
	10 - 13	Жақсы					
	7 - 9	Қанағаттанарлық					
	4 - 6	Жаман					

Түсіндірмелер:

*Кесте "AQUA Piont" Халықаралық жүзу федерациясы құрған (FINA), электронды уақытты тіркеу жүйесін пайдалана отырып, жарыстарда жарыс бағдарламасының кез келген ресми түрлерінде көрсетілген нәтижелерді ұпаймен бағалау. Кесте орнатылған жаңа Әлемдік рекордтарға (1000 ұпай) байланысты жыл сайын жаңартылып отырады, бұл нәтижелерді Әлемдік жүзудің даму динамикасына сәйкес бағалауға мүмкіндік береді.

ЖСШ тобы (әйелдер/ерлер)

Бақылау жаттығулары	Балдар	Жылдар					
		18 жас		19 жас		20 жыл және одан жоғары	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
Нәтижені кестенің ұпайлары бойынша бағалай отырып, жарыстарда негізгі қашықтықтарды жүзу “AQUA Piont”	3	830 >	830 >	840 >	840 >	850 >	850 >
	2	815	815	825	825	835	835
	1	800*	800*	810	810	820	820
Интегралдық сараптамалық бағалау балдар сомасы бойынша	2	Жақсы					
	1	Қанағаттанарлық					

Түсіндірмелер:

800* - "Қазақстан Республикасының жүзу бойынша бірыңғай спорттық классификациясының" соңғы басылымына сәйкес, кесте бойынша 800 ұпайға сәйкес нәтиже "AQUA Piont", Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері ХДСШ атағын алуға құқық береді).

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

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамта масыз ету тері (бірлік адам, оқушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Спорттық майка	дана	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	2	1
2	Шорт	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1

3	Спорт тық костю м	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Кросс овкала р	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Тақтаг астар	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Халат	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Шұлы қ	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Сөмке - рюкза к	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Жүзуг е арналғ а н көзілд ірікте р	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
10	Жүзу қалпағ ы	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Тәжір ибелік балқы тпалар	дана	адам	1	1	1	1	2	1	3	1	-	-
12	Жатт ығуға арналғ а н купал ьникт ер	дана	адам	1	1	1	1	2	1	3	1	-	-
13	Гидро шортт а р бәсеке г е қабіле тті	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Гидро купал ьник бәсеке	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

Ашық суда жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Ашық суда жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ашық суда жүзу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Бұл спорттық дайындық стандарты жүзумен айналысатын спортшыларға арналған, және олардың ұзақ жылдық дайындық кезеңіндегі (бастапқы дайындықтан бастап, спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңіне дейін) барлық қажетті параметрлерін қамтиды.

Спорттық дайындық жүйесінің міндеттері:

- жүзудің барлық стильдері техникасын үйрету және жетілдіру;
- жалпы және арнайы дене дайындығын жүйелі түрде арттыру;
- жас спортшылар организмін жоғары жүктемелерге біртіндеп бейімдеу;
- жоғары нәтижеге жетуге бағытталған спорттық мотивация қалыптастыру.

Стандартты әзірлеу барысында оқу-әдістемелік құралдар, арнайы әдебиеттер, Қазақстан ұлттық құрамасы спортшылары бойынша көпжылдық бақылау деректері және әлемдік жүзудегі заманауи зерттеулер пайдаланылды.

Стандарттың негізгі мақсаттары:

- балалар мен жасөспірімдерді жүзу және ашық суда жүзу спорт түрлеріне көптеп тарту, денсаулықты нығайту және тұлғалық қасиеттерді дамыту;
- спортшыларды көпжылдық жүйелі даярлауға жағдай жасау, бастапқы кезеңнен халықаралық деңгейдегі жеңістерге дейін қолдау көрсету (Азия чемпионаттары, Азия ойындары, Әлем кубоктары және Олимпиада ойындары);
- жалпы дене, арнайы дене, техникалық, психологиялық және теориялық дайындықты жас ерекшеліктеріне және сенситивті кезеңдерге сай жүйелі оқыту.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416 сағат
	АД– 2	8	10 сағат	520 сағат
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624 сағат
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728 сағат
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936 сағат
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 ч сағат	1040 сағат
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248 сағат
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352 сағат
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456 сағат
	ЖСШ	3	32 / 36 сағат	1664 / 1872 сағат
	Клубтар/үйірмелер	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	Балалар жасы / 7-13 жас қоса алғанда			
	Жасөспірімдер/ 14-16 жас қоса алғанда			
	Юниорлар/			

республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	17-19 жас қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жастар/ 20-22 жас қоса алғанда	
	Ересектер/ 23 жас және одан жоғары	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері,	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 2	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар жасы / 7-13 жас қоса алғанда	18 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер/ 14-16 жас қоса алғанда	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар/ 17-19 жас қоса алғанда	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар/ 20-22 жас қоса алғанда	24 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Ересектер/ 23 жас және одан жоғары	24 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	2	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	2	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	2	0	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	1	4	1	2	1	4

спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 1	3	5	1	2	3	5
	СЖ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖ 2-ден жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	4	5	1	0	4	5
	Клубтар/үйірмелер	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт							

түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары Ерлер (жеке, командалық жарыстар)

[illegible]

Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Халық аралық жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

Әйелдер (жеке, командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Қыздар (11 жастан аспаған)		Қыздар (13 жастан аспаған)		Қыздар (15 жастан аспаған)		Жасөспірімдер (17 жастан аспаған)		Жастар (19 жастан аспаған)		Әйелдер (20 және одан жоғары)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыс тық турнир лер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Респуб ликал ы қ турнир лер	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Ресми облыст ы қ жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Халық аралық жарыс тар	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы(7-8 жас) Алғашқы дайындық кезеңінің негізгі міндеттері: - Физикалық дамуындағы бар кемшіліктерді жою. - Балалар мен жасөспірімдерді жүзу спортына кеңінен тарту. - Шұғылданушыларда спортпен жүйелі түрде айналысуға және салауатты өмір салтына тұрақты қызығушылық пен мотивация қалыптастыру. - Өмірлік маңызды жүзу дағдыларын меңгеру, барлық жүзу тәсілдерінің негізгі техникасын және кең ауқымды қимыл дағдыларын үйрету. - Балалардың негізгі қасиеттерін дамыту: жылдамдық, ептілік, үйлесімдік қабілеттері. - Морфологиялық көрсеткіштер мен қимыл қабілеттерін меңгеру ерекшеліктеріне негізделе отырып дарынды балаларды анықтау.		
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	40	Жаттығу бағдарламаларын құрастыру кезінде 7-9 жас аралығы ептілік, жылдамдық, үйлестіру қабілеттері, икемділік сияқты қасиеттерді дамытудың сезімтал кезеңі екендігіне назар аудару қажет. Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлерінің әдістері (гимнастика) арқылы жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету.
	35	
	5	

Техникалық	55	Бірінші оқу жартыжылдығында суда үйрену, жүзу кезінде дененің дұрыс орналасуын түсіну (халықаралық термин — stream line) және крольдің (жүзудің) шалқаң және етпет тәсілдерінің техникасын меңгеру жүргізіледі. Екінші жартыжылдықта дельфин және брасс тәсілдерін үйренуге уақыт бөлінеді Кезеңнің басында сабақтар жалпы оқу уақытының 60%-ы шалқаң және етпет кроль техникасын одан әрі меңгеруге бағытталатындай болып жоспарланады. Қалған 40% -ы дельфин тәсілінің техникасын үйренуге бөлінеді, бұл оқыту аяқпен толқын тәрізді қозғалысты меңгеруден басталады (аяқпен жүзудің әртүрлі түрлері сабақ уақытының 30–40%-ын алады). Соңғы төрт апта брасс тәсілінің техникасын үйренуге арналады. Сабақтар жалпы оқу уақытының 60–70%-ы кроль (етпет және шалқаң) және дельфин тәсілдерімен жүзуге жұмсалатындай етіп жоспарланады. Қалған 30–40% уақыты брасс тәсілінің техникасын үйренуге және оны жетілдіруге беріледі. Ескеру қажет: көптеген 7–8 жастағы балалар дельфин тәсіліне арналған жаттығуларды дұрыс орындауға физикалық жағынан дайын емес. Әсіресе, құрлықта толыққанды ЖДД сабақтарын ұйымдастыру мүмкіндігі болмаған жағдайда. Мұндай кезде оқыту мерзімі ұзартылып, етпет және шалқаң крольді үйренгеннен кейін брасс тәсіліне, содан соң дельфинге көшу ұсынылады.
Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: stream line қалпында сырғанау — метрмен өлшенетін қашықтыққа; жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (25 м аяқпен, 25 м үйлестірумен, 50 м — таңдауға

		болатын кез келген тәсілмен үйлестіруде).
Теориялық	3	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы (8-9 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	39	Иілгіштік, ептілік, үйлесімділік қабілеттері, жылдамдық сияқты физикалық қасиеттерді дамыту жалғастырылады. Құрлықтағы жаттығуларда негізгі қолданылатын әдістер — қозғалмалы ойындар, жүгіру және гимнастикалық жаттығулар. Скакалмен секіру, эстафеталар, күрделі үйлесімді қимылдардың көп мөлшері.
	29	
	10	
Техникалық	55	Оқудың 2-ші жылындағы сабақтар , 1-ші жылдағы сияқты, негізінен спорттық жүзу тәсілдерінің, старттар мен бұрылыстардың техникасын жетілдіруге бағытталған. Дайындық құралдары ретінде бұрын қолданылған жаттығулар — соның ішінде судағы ойындар мен көңіл көтеру элементтері, суға секіру — кеңінен пайдаланылады. Біртіндеп, екінші жартыжылдыққа қарай, бастапқы спорттық жаттығу элементтері көбірек енгізіле бастайды. Сабақтардың мазмұнына мыналар кіреді: барлық тәсілдермен аяқпен жүзу, қолдардың, дененің әртүрлі орналасуымен орындалатын әртүрлі жаттығулар, тек аяқпен немесе тек қолмен жүзу, толық үйлестірумен жүзу. "Кувырок" және "маятник" бұрылыстары, ашық және жабық шалқаң бұрылыстар үйретіледі. Негізінен интервальдық әдіс қолданылады,

		оның мақсаты — осы кезеңде техникалық элементтердің дұрыс орындалуына қол жеткізу. Аз көлемде қашықтықтық әдіс қолданылады (400 м дейін крольмен немесе комплексті жүзумен, толық үйлестіруде және аяқпен әртүрлі тәсілдермен). Дельфин тәсілімен жүзу — 50 м-ден артық емес. Екінші оқу жылынан кейін шұғылданушылар барлық спорттық жүзу тәсілдерінің техникасын меңгеруі, бастапқы оқыту курсының теориялық және практикалық білімдерін игеруі, барлық тәсілдермен 50 м-ді стартпен толық үйлестіруде және 200 м-ді комплексті жүзумен жүзіп шығуы тиіс..
Бақылау-бағалау нормативтері	2	Бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер № 8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: stream line қалпында сырғанау — метрмен өлшенетін қашықтыққа; жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (25 м аяқпен, 25 м үйлестірумен, 50 м — таңдауы бойынша кез келген тәсілмен үйлестіруде).
Теориялық	3	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне деген дұрыс көзқарасты қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
1-ші және 2-ші оқу жылдарының оқу-жаттығу тобы (9-11 жас) Оқу-жаттығу кезеңінің негізгі міндеттері ✓ Денсаулық жағдайын жақсарту және бақылау. ✓ дене дамуындағы бар кемшіліктерді жою.		



жүзудің барлық стильдерінің техникасын одан әрі қарай меңгеру және жетілдіру.



жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жүйелі түрде арттыру.



Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру, әсіресе жылдамдық, үйлесімділік қабілеттері, икемділік, аэробтық төзімділік. Динамикада анаэробтық төзімділік пен күш қабілеттерін меңгере бастау.,



Мақсатты, көпжылдық спорттық дайындыққа тұрақты қызығушылық қалыптастырудың бастапқы кезеңі

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	35	Кезеңнің негізгі мазмұны – денсаулықты нығайту, физикалық қасиеттерді әрі қарай дамыту, функционалдық дайындығын арттыру, жүзудің барлық тәсілдерінің техникасын жетілдіру, арнайы физикалық және психикалық қасиеттерді тәрбиелеу және спорттық нәтижелерді жақсарту мақсатында жарыс тәжірибесін жинақтау. Осы кезеңдегі жаттығу процесінің негізгі бағыттары мыналар: - буындарда қолайлы қозғалғыштық қорын жасау, белсенді және белсенді-пассивті жаттығуларды қолдану; - аэробтық мүмкіндіктерді дамыту : ЖДД құралдары (жүгіру, есу, шаңғы жарысы және т.б.) арқылы, жүзу көлемін және жаттығу бөліктерінің ұзындығын біртіндеп арттыру, сондай-ақ элементтер бойынша жүзу көлемін көбейту, негізінде интервальдық жаттығу әдісін қолдану; - күш қасиеттерін дамыту үшін “өз салмағымен” орындалатын әртүрлі жаттығуларды, шағын және орташа салмақтарды пайдалану, қимылдардың қарқынына назар аудару; әртүрлі жаттығу түрлерін қолдану, шеңберлік жаттығу;
	25	
	10	
		Осы кезеңдегі суда жаттығу процесінің негізгі бағыттары мыналар: - жүзудің барлық тәсілдерінде жүзу темпін (бірлік уақытқа жасалатын қозғалыс саны) және жүзу қадамын (бір циклде жүзушінің қозғалған қашықтығы)

Техникалық	50	түсінуді үйрету, әрі қарай оларды саналы түрде бақылауды меңгерту ; - қозғалыстардың жылдамдығын белсенді дамыту: құрлықта (секіру жаттығулары, спринттер) және суда (секіру жаттығулары, 15 секундқа дейінгі максималды жеделдетулер); - жас ерекшеліктерін, жүктемелердің қарқындылығын және жүзу жылдамдығын ескере отырып, жаттығуларда анаэробтық-гликолитикалық бағыттағы жүктемелерді аз көлемде біртіндеп қолдану; - суда күш қасиеттерін дамыту үшін элементтер бойынша жүзу, “ алға жылжитын” қозғалыстарды орындау кезінде қозғалыс кинематикасын бұзбай күш қосымшаларын енгізу, әртүрлі құралдарды қолдану (әртүрлі өлшемдегі қайықшалар, ластар, қарсылықтар); Судағы сабақтар төрт спорттық жүзу тәсілінің, старттар мен бұрылыстардың техникасын жетілдіруге, әр тәсілмен қателіктерсіз жүзілетін қашықтықты біртіндеп ұлғайтуға бағытталған. Одан әрі дайындықта сабақтардың тығыздығы біртіндеп артып, жаттығу қашықтықтарының ұзындығы және жаттығу серияларындағы қайталаулар саны көбейтіледі, бірақ жүзудің техникасының сапасы жоғалтылмайды!!
		Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер №7-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: Орнынан секіру саны (см); Скалкамен секіру (30 секундтегі саны); Көтергішке ілу (уақыты, секунд); Ілулі күйде аяқтарды көтеру (қайталау саны); Статикалық " планка" (ұстап тұру уақыты, секунд); 1 кг допты қабырғаға

Бақылау-бағалау нормативтері	3	лақтыру 10 секунд ішінде (рет саны); Көтергішке тартылу (рет саны); Еденнен итеру (рет саны). Судағы бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: Stream line қалпында сырғанау, қабырғаға итеріп (қашықтық, метрмен); Блоктан старт (бұйрық бойынша) баттерфляй аяқтарымен 15 м дейін (уақыты, секунд); Жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (баллмен) (100 м — таңдалған тәсіл, + 200 м — комплексті жүзу үйлестіруде); Жарыстарда қашықтықты жүзіп өту, нәтижесін "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау (жарыс қашықтығы таңдау бойынша + 200 м комплексті жүзу).
Тактикалық	5	Негізгі жарыс қашықтығын жүзу тактикасының негізінде жүзіп шығу.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Нығаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	2	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Барлығы	100 %	
3-4-5 оқу жылының оқу-жаттығу тобы (11-14 жас)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	25	Құрлықта, бұрын үйренілген жаттығуларға белсенді түрде дене торының бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар қосылады. Резеңке амортизаторлар, шағын және орта салмақты тренажерлер, "Medicine Ball", "4D Pro" тренажері қолданылады. Иілгіштік пен қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар тұрақты түрде өткізіледі.
	15	
	10	
		Осы кезеңде 11–14 жас аралығындағы ұлдар мен қыздар үшін жүзу дайындығының негізін төрт спорттық жүзу тәсілінің

Техникалық	25	техникасын жетілдіру (комплекті жүзу бағдарламасын қоса), "шығулар", старттар және бұрылыстар бойынша жұмыс құрайды. Сонымен қатар, оқыту процесіне кез келген тәсілмен жүзу техникасының құрамдас бөліктерін — қадам мен темпті түсіну, әрі қарай оларды бақылауды үйрену енгізіледі, себебі бұл жүзудің тиімділігінің негізгі критерийлері болып табылады. Жаттығу кезінде жүзу көлемі біртіндеп артады. Бірақ! Жүзу көлемін арттыру критерийі — техника сапасын жоғалтпай орындау қабілеті болып табылады. Осы критерийді ескере отырып, аптасына жаттығу жиілігін 6–10 ретке дейін арттыруға болады. Қыздар үшін жаттығу көлемі мен қарқындылығын белсенді түрде арттыру қажет, олардың биологиялық тұрғыдан ерте жетілуін ескере отырып.
Арнайы жүзу жаттығулары	25	Осы кезеңде жас жүзушілер аэробтық және анаэробтық жүзу ұғымдарымен танысатындықтан, оқыту процесіне АЭШ (анаэробты алмасу шегі) ұғымы енгізіледі, сондай-ақ оның нәтижелілікті арттырудағы рөлі түсіндіріледі. Бұл дайындық спектрін сапалы бақылау жаттығу кезінде биохимиялық бақылау жүргізу арқылы ғана мүмкін болады. Сол себепті, Клуб дәрігерінің міндетті түрде тесттік мобильді құрылғысы — "лактометр" болуы қажет. Арнайы назар "аяқпен жүзу" тәсіліне аударылады. Бұл кезеңде әртүрлі тәсілдермен "аяқпен жүзу" жалпы жаттығу бағдарламасының 20–30% мөлшерін құрауы тиіс. Жарыстардың, сондай-ақ бақылау сынақтарының саны осы кезеңде жылына 14–18 ретке дейін артады.
		Құрлықтағы бақылау-бағалау нормативтері ОЖТ-ның 3–4–5 жылдық топтары үшін және оларды өткізуге арналған түсіндірмелер №7-тармақта

Бақылау-бағалау нормативтері	8	көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Скалкамен секіру (30 секундтегі қайталау саны); • Көтергішке ілу (уақыты, секунд); • Ілулі күйде аяқтарды көтеру (қайталау саны); • Статикалық "планка" (ұстап тұру уақыты, секунд); • 1 кг допты қабырғаға лақтыру 10 секунд ішінде (қайталау саны); • Көтергішке тартылу (қайталау саны); • Еденнен итеру (қайталау саны); • Штангамен жатқа басу (максималды күш, кг); • Штангамен шынтақтан төмен отыру (максималды күш, кг). Судағы бақылау-бағалау нормативтері №8-тармақта көрсетілген. ББН үшін негізгі жаттығулар: • Stream line қалпында сырғанау, қабырғаға итеріп (қашықтық, метрмен); • Блоктан старт (бұйрық бойынша) баттерфляй аяқтарымен 15 м дейін (уақыты, секунд); • Жүзудің әртүрлі тәсілдері бойынша техниканы бағалау (баллмен) (100 м — таңдалған тәсіл, + 200 м — үйлестірілген комплексті жүзу); • Жарыстарда қашықтықты жүзіп өту, нәтижесін "Rudolph Table" кестесі бойынша бағалау (жарыс қашықтығы таңдау бойынша + 200 м комплексті жүзу).
Тактикалық	8	Бәсекелестік қашықтықты жүзу тактикасын жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту. Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Теориялық	3	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.

Психологиялық	4	Спорттық қызметке толыққанды бекіну, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Барлығы	100 %	
1-2-3 оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы Спорттық жетілдіру кезеңінің негізгі міндеттері: ✧ спортшылар денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. ✧ жалпы және арнайы физикалық қасиеттер деңгейін, аэробты және анаэробты төзімділікті, техникалық және психологиялық дайындықты одан әрі арттыру, максималды күштің белсенді дамыту. ✧ аймақтық және республикалық ресми спорттық жарыстарда барынша жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу, жоғары халықаралық нәтижелер деңгейіне шығу. ✧ спорттық мотивацияның жоғары деңгейіне қол жеткізу. ✧ денсаулықты сақтау.		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД АДД	25	Жаттығуларға максималды салмақпен жаттығулар қосылады.
	10	Кезеңнің басында арнайы күштік мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған жұмыс жүргізілуі қажет (жылдамдық-қуаттық және күштік төзімділік), кезең соңына жақында жылдамдық-қуаттық қабілеттерді дамытуға арналған жұмыс көлемі артады.
	15	Максималды күштің динамикасын бақылау маңызды. Сондай-ақ жылдамдық-қуаттық қабілеттердің дамуын бақылау қажет (мысалы, “TENDO” тренажері). Дененің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар белсенді түрде қолданылады. Қолданылатын құралдар: резеңке амортизаторлар; жеңіл, орташа және ауыр салмақпен күштік тренажерлер; “Medicine Ball”; “4D Pro” тренажері және судтағы спортшының жағдайын барынша имитациялайтын басқа да күштік кондицияларды дамыту тренажерлері.

Таңдалған жүзу әдісінің техникасын жетілдіру жұмысы жалғасады. Бірақ! Техниканы бағалаудың бақылау әдісі визуалды әдіс емес, спортшылардың жүзу техникасының “тиімділігін” анықтайтын тестілеу әдісі болып табылады. Бұл әдіс жүзу техникасының параметрлерінің өзара байланысын (жылдамдық/қадам/темп) анықтауға негізделген.

“Тиімділік” тесті – тест 6 бөлімді 50 м қашықтықты старттан бастап, “толық қалпына келу” демалыс аралығымен жүзіп өтуге негізделген. Бөлімдердің жүзіп өту уақыты алдын ала жоспарланады. Бұл тесттің 2 түрін өткізуге болады:

1. “Прогрессивті тиімділік тесті” – бұл нұсқада бөлімдердің жүзіп өту уақыты “қалыптыдан” “максималдыға” дейін прогресс түрінде өзгереді.

2. “Модельді тиімділік тесті” – бұл тестте барлық бөлімдер жоспарланған жарыстық жылдамдықпен жүзіледі.

Екі тест нұсқасында да уақыт көрсеткіштері (50 м жүзіп өту уақыты және 4 циклдің уақыты) тіркеледі, кейін олар Microsoft Excel бағдарламасында өңделіп, арнайы жасалған формула арқылы есептеледі. Соңғы кесте темп, қадам ұзындығы, жылдамдық және уақыт көрсеткіштерін шығарады, олар біріктіріліп тиімділік коэффициентін береді. Бірінші тест нұсқасы түрлі жылдамдық диапазоңдарында техника компоненттерінің (қадам/темп/жылдамдық) өзара әрекетін көрсетеді. Екінші нұсқа жоспарланған жарыстық жылдамдыққа сәйкес дұрыс үйлесімділікті (қадам/темп) іздеуге қолданылады. Бұл тест техника жетілдіру бойынша бапкер мен спортшының жұмыс тиімділігін бағалау үшін динамикада қарастырылуы тиіс.

Осы мақсатта жүзушілердің организмінің функционалдық потенциалын аз жұмыс көлемінде, жарыстық қызметке жақын сипаттағы жаттығулар арқылы арттыруға мүмкіндік беретін құралдар кеңінен қолданылады. Жаттығу процесінде “Жарыстық Модель” әдісі белсенді және жүйелі түрде қолданылады. Бұл әдіс жаттығу бағдарламаларын құруға бағытталған және бөлімдер ұзындығы мен демалыс аралығы бойынша гликолитикалық (анаэробты) режимдегі жүктеме ретінде жүзеге асырылады.

“Жарыстық Модель” – бұл бапкер мен спортшы жоспарлайтын, таңдалған жарыстық қашықтықты жүзу моделін көрсететін бағдарлама, оған мыналар кіреді: старттан финишке дейінгі бөлімдердің жүзіп өту уақыты, қашықтықты өту кезеңдерінде гребок саны мен темп динамикасы. “Жарыстық Модель” бағдарламасымен жаттығудың мақсаты – әртүрлі сериялық жүзіп өту, таңдалған демалыс аралықтары мен бөлім ұзындықтарымен әртүрлі комбинацияларда, бірақ модельдің барлық компоненттерін (жылдамдық/гребок саны/темп/ұзындық) дәл орындау.

Осы кезеңде спорттық мамандану соңғы рет таңдалады, жүзушілердің дайындықтары спринтке, орта немесе ұзақ қашықтықтарға бейімділігіне қарай айқын бөлінеді. Жаттығуды жоспарлау барған сайын дараланған сипатқа ие болады.

Басты тенденция – ААШ деңгейінде (Анаэробты Алмасу Шегі) жаттығу көлемінің өсуі, сонымен қатар ААШ тесттерін жүйелі қайталау, координацияда, аяқпен жүзде, көрсеткіштердің динамикасын бақылаумен жүргізіледі.

“ААШ тесті” – жаттығу тесті, оған 3 серия жүзіп өту кіреді, әр серияда 6-дан 10-ға дейінгі

		таңдалған ұзындықтағы (50-ден 400 м-ге дейін, әдіс және ұзындық жүзушінің мамандануына байланысты) бөлімдер болады, белгіленген уақыт аралығы бар. Бірінші серияда жүзу жылдамдығы төмен, ал келесі серияларда прогрессия көрсетіледі (тесттің екінші атауы – “қабаттасқан”). Әр сериядан кейін экспресс-қан үлгісі алынып, “лактометр” құрылғысымен лактат деңгейі (Lactate – La) анықталады. Қандағы La деңгейі сериядағы жүктеменің қарқындылығын көрсетеді. Тесттің мақсаты – таңдалған бөлімдегі жүзу жылдамдығы/уақыты La деңгейі 4,0 mmol-ға сәйкес болуын анықтау. Бұл деңгей анаэробты алмасу шегіне сәйкес келеді. Тестілеу барысында барлық уақыт көрсеткіштері, гребок саны мен темп тіркеліп, кейін Microsoft Excel бағдарламасында арнайы формула арқылы өңделеді. Бұл тест динамикада қарастырылуы қажет. Күтілетін нәтиже – тесттен тестке ААШ деңгейінде жүзушінің жаттығу жылдамдығының артуы.
Бақылау-бағалау нормативтері	15	1 Құрлықта бақылау-бейімдік нормативтер Спорттық жетілдіру кезеңінің 1-2-3 жылдық топтары үшін және олардың өткізілгені туралы түсіндірмелер 7-тармақта көрсетілген. Бақылау-бағалау нормативтерінің негізгі жаттығулар: • Орнынан ұзындыққа секіру (см); • Секіргішпен секіру (рет саны/30 секундта); • Қабырғаға 3 кг салмақты доп лақтыру 10 секундта (рет саны); • Гантельмен жаттығу (жамбас үстінде) – максималды күш (кг); • Гантельмен приседание – максималды күш (кг). Жүзу дайындықтары бойынша бақылау-бейімдік нормативтер 8-тармақта көрсетілген. Бақылау-бағалау нормативтерінің негізгі жаттығулар:

		• “Сырғанау” (метрмен ұзындығы) ; • Старт блоктан (бұйрық бойынша) баттерфляй аяқпен 15 м дейін (уақыты секундпен); • Жарыстардағы қашықтықты жүзіп өту, нәтижені “Rudolph Table” кестесі бойынша бағалау; • Жарыстардағы қашықтықты жүзіп өту, нәтижені “AQUA Point” кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	5	Бәсекелестік қашықтықты жүзу тактикасын жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту және жетілдіру.
Теориялық	5	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жарыс қашықтығының жүзуін тактикалық талдау, старт пен бұрылысты орындау тактикасы мен техникасын әзірлеу және жетілдіру.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (19 жас және одан жоғары) Жоғары спорттық шеберлік кезеңінің негізгі міндеттері ✧ спортшылар денесінің функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін және барлық физикалық қасиеттерін барынша арттыру. ✧ халықаралық жарыстарда ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу. ✧ спорттық мотивацияның, психологиялық жағдайдың жоғары деңгейіне қол жеткізу, жеке "жеңімпаздың менталитетін" тәрбиелеу. ✧ денсаулықты сақтау.		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде: ЖДД	20	Бұл кезеңнің негізгі мазмұны-жүзушілердің денесінің функционалдық мүмкіндіктерін шекті жұмылдыруға қабілетті жаттығу құралдарын барынша пайдалану. Жаттығу жұмысының көлемі мен қарқындылығының жалпы мөлшері максимумға
	8	

АДД	12	жетеді, ауыр жүктемелермен сабақтар кеңінен жоспарланады. Ойынды жетілдіру үшін негіз ретінде дене шынықтыру мен арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру.
Техникалық	12	ЖСШ кезеңінде жүзушілердің техникалық жетілдірілуі олардың жүзу қозғалыстарының құрылымын объективті бағалау құралдарын қолдануға тікелей байланысты, негізінде кино және бейнетехника қолданылады. Сондай-ақ жүзу техникасының тиімділігінің динамикасын бақылауға арналған тесттер өткізіледі (“Прогрессивті тиімділік тесті”, “Модельді тиімділік тесті”). Жоғары деңгейдегі жүзушілерді даярлау жүйесін одан әрі жетілдірудің маңызды резервтері – олардың дайындық процесін жарыстық қызметтің құрылымдық ерекшеліктері мен дайындық деңгейін, жеке ерекшеліктерін мұқият ескере отырып басқару, сонымен қатар осы процеске ғылымның басқа салаларындағы мамандарды тарту арқылы ең ірі халықаралық жарыстарға ғылыми негізделген даярлық жүйесін қамтамасыз ету. Бұл Арнайы Күрделі Ғылыми-практикалық Топтар (СКНПГ) құру жолымен жүзеге асырылады.
		ААШ деңгейінде жұмыс көлемі максималды көрсеткішке жетеді, сондай-ақ “жарыстық модель” жаттығулары кезінде анаэробты гликолиздің максималды мобилизациясы жүзеге асады, қажет болған жағдайда биохимиялық бақылаумен қоса. Спринтерлер мен стайерлердің жаттығулары арасындағы айырмашылықтар одан әрі айқын көрінеді. Осы кезеңде тар мамандандырылған дайындыққа өту аяқталады. Дайындық кезеңінің (жалпы дайындық кезеңі) ұзақтығы едәуір қысқарады, ал арнайы физикалық және жүзу

Арнайы жүзу жаттығулары	20	дайындық кезеңдері, сондай-ақ жарыстық кезеңдер ұзарады. Жарыстық кезеңде маусымның басты старттарына дайындық үшін жарыстық старт сериялары қолданылады. Жеке мүмкіндіктерді максималды жүзеге асыру кезеңінде организмге ерекше жүктеме беретін қарқынды микроциклдер кеңінен жоспарланады. Мезоциклдерді жоспарлаудың кең тараған нұсқасы – қарқынды немесе жарыстық микроциклдерді қалпына келтіру микроциклдерімен алмастыру, мұнда қалпына келтіру және белсенді демалыс құралдары кеңінен қолданылады. Осы дайындық кезеңінде спортшының психологиялық дайындық деңгейі маңызды рөл атқарады. .
Бақылау-бағалау нормативтері	14	Жоғары Спорттық Шеберлік кезеңіндегі жүзу дайындықтары бойынша бақылау-нормативтік көрсеткіштер 8-тармақта көрсетілген. Бақылау-нормативтік негізгі жаттығу: жарыстардағы негізгі қашықтықтарды жүзіп өту, нәтижені “AQUA Point” кестесі бойынша бағалау.
Тактикалық	20	Бәсекелестік қашықтықты жүзу тактикасын жетілдіру. Тактикалық ойлауды жетілдіру.
Теориялық	7	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жарыс қашықтығының жүзуін тактикалық талдау, старт пен бұрылысты орындау тактикасы мен техникасын әзірлеу және жетілдіру.
Психологиялық	7	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	

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

ОЖТ 1–2 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау түрі /Жаттығу	Бағалау, ұпайлар	Қыздар	Ұлдар
1	2	4	7
30 м жүгіру	5 4 3 2	6,2 6,3-6,6 6,7-7,0 7,1	6,2 6,3-6,6 6,7-7,0 7,1
Белтемірге тартылу (саны , рет)	5 4 3 2	3 2 1 -	3 2 1 -
Ұзындыққа секіру (см)	5 4 3 2	130 129-125 124-120 119-115	130 129-125 124-120 119-115
Еденнен денені көтеру (рет)	5 4 3 2	7 6 5 4	7 6 5 4
3X10 м Қайталмалы жүгіріс	5 4 3 2	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1
5 мин тоқтаусыз жүгіру немесе 1 км жүгіру (мин, с)	5 4 3 2	880 879-840 839-800 799-760	880 879-840 839-800 799-760
Гимнастикалық орындықта тұрып төмен еңкею қолдың ұшымен (см)	5 4 3 2	+8 +7 +6 +5	+8 +7 +6 +5
25м,50 м қашықтық жүзіп өту	5 4 3 2	00.45.00 00.50.00 00.55.00 1.00.00	00.45.00 00.50.00 00.55.00 1.00.00

ОЖТ 2-3-4 ыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау түрі /Жаттығу	Бағалау, ұпайлар	Қыздар	Ұлдар
1	2	3	6
30 м жүгіру	5 4 3 2	5,9 6,0-6,3 6,4-6.7 6,8	5,8 5,9-6,2 6,3-6.6 6,7
	5 4	4 3	4 3

Белтемірге тартылу (саны , рет)	3 2	2 1	2 1
Ұзындыққа секіру (см)	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145
Еденнен денені көтеру (рет)	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	15 14-13 12-11 10-9
3X10 м Қайталмалы жүгіріс	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9
5 мин тоқтаусыз жүгіру немесе 1 км жүгіру (мин, с)	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1180 1179-1080 1079-1000 999-960
Гимнастикалық орындықта тұрып төмен еңкею қолдың ұшымен (см)	5 4 3 2	+7 +6 +5 +4	+7 +6 +5 +4
100 м к/ж (10,11 жас) 200 м етпеттеп жүзу (12,13 жас)	5 4 3 2	01.45.00 01.50.00 01.55.00 02.00.00	01.45.00 01.50.00 01.55.00 02.00.00

1-2-3 ж СЖТ (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау түрі /Жаттығу	Бағалау, ұпайлар	Қыздар	Ұлдар
1	2		6
30 м жүгіру	5 4 3 2	5,0 5,1-5,5 5,6-6,0 6,1-6,5	4,7 4,8-5,0 5,1-5,3 5,4-5,5
Белтемірге тартылу (саны , рет)	5 4 3 2	9 8 7 6	5 4 3 2
Ұзындыққа секіру (см)	5 4 3 2	210 209-205 204-200 199-195	210 209-205 204-200 199-195
Еденнен денені көтеру (рет)	5 4 3 2	20 19-18 17-16 15-14	16 15-14 13-12 11-10
	5 4	7,6 7,7-8,0	7,3 7,4-7,7

3X10 м қайталмалы жүгіріс	3 2	8,1-9,0 9,1-9,4	7,8-8,0 8,1-8,4
5 мин тоқтаусыз жүгіру немесе 1 км жүгіру (мин, с)	5 4 3 2	1520 1519-1450 1449-1380 1379-1300	1520 1519-1390 1389-1270 1269-1140
Гимнастикалық орындықта тұрып төмен еңкею қолдың ұшымен (см)	5 4 3 2	+9 +8 +7 +6	+9 +8 +7 +6
200 м к/ж (14,15 жас) 400 м етпеттеп жүзу (16-18 ж)	5 4 3 2	05.30.00 05.40.00 05.50.00 06.00.00	05.30.00 05.40.00 05.50.00 06.00.00

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

АДТ-1 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балл	Ұлдар	Қыздар
Техникалық және жүзу дайындығы				
"Ағын сызығы "күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)		3	6 м.	6 м.
		2	5 м.	5 м.
		1	4 м.	4 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	Аяқтың көмегімен 25 м барлық тәсілдермен (кеудемен,шалқалап, брасс,баттерфляй)	4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	*	*
	25 м барлық тәсілдермен үйлесімді жүзіп шығу(кеудемен, шалқалап, брасс, баттерфляй.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	50 м таңдаған тәсілмен жүзіп өту	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау		39	Өте жақсы	
		29 - 38	Жақсы	
		19 - 28	Қанағаттанарлық	
		10 - 18	Қанағаттанарлық емес	

Түсіндірме жұмыстары:

* Аяқтың көмегімен жүзу кезінде балл қойғанда әр әдісте үш негізгі компонент ескеріледі:

а) білек буынының қозғалғыштығы (етпеттеп, шалқалап, баттерфляй әдстеріне, белсенді қозғалғыштық – жақсы ; брасс әдісі үшін – аяқтың белсенді айналуы).

б) тізе буынындағы аяқтың бүгілу дәрежесі (етпеттеп, шалқалап, баттерфляй тәсілдері үшін – ең аз иілу дәрежесі; брасс әдісі үшін, жақсы – бүгілу деңгейі - 90°, тізе бүйірлеріне аздап жайылған кезде).

в) жамбастың тербеліс дәрежесі (етпеттеп, шалқалап, брасс тәсілдері үшін, жақсы – тербелістің болмауы немесе жоғары емес дәрежесі; баттерфляй әдісі үшін тербелістің жоғары дәрежесіне рұқсат етіледі, бірақ шамадан тыс байқалмайды).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып ұпайлар келесі қағидат бойынша қойылады:

4 ұпай-барлық 3 компонент жақсы орындалды

3 ұпай – 2 компонент Жақсы, 1 жаман

2 ұпай-1 Компонент Жақсы, 2 жаман

1 ұпай-барлық компоненттер нашар

**** Балл қою кезінде, 25 м. және 50 м. қашықтықта үйлестіруде әр тәсілмен жүзу кезінде оның тиімділігін анықтайтын үш негізгі критерий ескеріледі:**

а) бастың орналасуы (барлық тәсілдер үшін сырғанау сәтінде, жақсы-орташа позиция) (етпеттеп жүзгенде ауа алу кезінде: жақсы-бүйірге / сәл алға; баттерфляй мен брасс үшін жақсы-судың үстінен аздап алға дем алу ; шалқалап жүзгенде - қарастырылмайды)

б) дене қалпы (шалқалап жүзгенде, жақсы – мүлдем көлденең позиция; етпеттеп жүзгенде, жақсы - "шабуыл" бұрышының минималды төзімділігімен көлденең; баттерфляй мен брасс әдісі үшін, жақсы – ауа алу кезінде дене бұрышының оңтайлы өзгеруі)

в) қол мен аяқтың үйлесімі (етпеттеп және шалқалап жүзу әдістерінде, жақсы - егер бір қолдың кіреберісін екінші қолдың соққысымен және аяқтың соққысымен, қолымен соққыны аяқтайтын аттас соққымен біріктіру; баттерфляй әдісі үшін, жақсы - бірінші соққының қолдың суға түсуімен және соққының басталуымен үйлесуі, ал екінші соққының аяқталуы қолмен есудің аяқталуымен тұспа тұс; брасс үшін жақсы – соққылардың басталу фазаларының қолмен аяқ алға есу аяқталғаннан кейін қолдардың белсенді "жіберілуімен" үйлесуі).

Барлық компоненттерді бағалауды ескере отырып ұпайлар келесі қағидат бойынша қойылады:

4 ұпай-барлық 3 компонент жақсы орындалды

3 ұпай – 2 компонент Жақсы, 1 жаман

2 ұпай-1 Компонент Жақсы, 2 жаман

1 ұпай-барлық компоненттер нашар

АДТ-2 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау жаттығулары	Балл	Ұлдар	Қыздар

Техникалық және жүзу дайындығы				
"Ағын сызығы "күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)		3	7 м.	7 м.
		2	6 м.	6 м.
		1	5 м.	5 м.
"Ағын сызығы "күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру (ұзындығы метрмен)		3	12 м.	12 м.
		2	11 м.	11 м.
		1	10 м.	10 м.
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	50 м барлық тәсілдермен үйлесімді жүзіп шығу (кеудемен, шалқалап, брасс, баттерфляй.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	200 м к/ж. толық үйлесімді	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	"Rudolph Table" кестесі бойынша нәтижені бағалай отырып, уақытты бақылаумен (таңдау әдісі) старттан (жарыстан) 50 м жүзу *	4	18–20 ұпай	18–20 ұпай
		3	15–17 ұпай	15–17 ұпай
		2	12–14 ұпай	12–14 ұпай
		1	1–11 ұпай	1–11 ұпай
Баллдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау	30	Өте жақсы		
	22 - 29	Жақсы		
	14 - 21	Қанағаттанарлық		
	8 - 13	Қанағаттанарлық емес		

Түсіндірме жұмыс:

** Алғашқы дайындық топтың 2-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлері Бастауыш оқытудың 1-ші жылындағы жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас.

* "Rudolph Table" кестесін неміс маманы Клаус Рудольф өзінің көп жылдық зерттеулерінің және жүзгіш спортшылардың спорттық мансабындағы нәтижелерін бақылауының қорытындысы бойынша жасаған. Бұл кесте нәтижені бағдарламаның кез-келген түрінде, спортшының жасына сәйкес бағалайды және 1-ден 20 ұпайға дейін бағаланады. Ұпайлардың "маңыздылығын" келесі деңгейлер бойынша анықтауға болады:

- 1/2 ұпай – клуб деңгейіндегі V Санат (Жергілікті ұйым)
- 3/4 ұпай – клуб деңгейіндегі IV санат (жергілікті ұйым)
- 5/6 ұпай – клуб деңгейіндегі III санат (жергілікті ұйым)
- 7/8 ұпай – клуб деңгейіндегі II санат (жергілікті ұйым)
- 9/10 ұпай-клуб деңгейіндегі I санат (жергілікті ұйым)
- 11 ұпай – аймақтық құрама командалардың төмен деңгейі

12/13 ұпай – аймақтық құрама командалардың орташа деңгейі

14/15 ұпай – аймақтық құрама командалардың жоғары деңгейі

16 ұпай – аймақтық деңгейден ұлттық деңгейге өтпелі бал

17/18 ұпай – жоғары ұлттық деңгей

19 ұпай – ұлттық деңгейден халықаралық деңгейге өтпелі бал

20 ұпай - халықаралық нәтиже деңгейі

"Клаус Рудольфтың өзі нәтижені бағалау әдісіне түсініктеме бере отырып, егер спортшы(ка) жас кезінде 20 ұпаймен нәтиже көрсетсе, онда бұл ересек жаста бұл спортшының(ка) жоғары халықаралық деңгейге шығуына кепілдік емес."

"Rudolph Table" кестесінің негізгі мақсаты – жасөспірімдер спортшыларының нәтижелерінің динамикасын қарау.

ОЖТ 1-2 жыл (Қыздар/ Ұлдар)

Бақылау жаттығулары		Балл	Жылдар			
			1-ші		2-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)						
"Ағын сызығы "күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)		3	10 м	9 м.	12 м.	10 м
		2	8 м.	7 м.	10 м.	8 м
		1	6 м.	6 м.	8 м.	7 м.
"Ағын сызығы "күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру 15 метрге (уақыт)		3	9,0”	10,0”	8,0”	9,0”
		2	10,0”	11,0”	9,0”	10,0”
		1	11,0”	12,0”	10,0”	11,0”
Жүзу техникасын әртүрлі тәсілдермен бағалау (баллмен)	100 м. таідалған әдіспен жүзіп өту	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	200 м к/ж үйлесімді толық жүзіп өту	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу “Rudolph Table”	Жарыстағы таңдалған қашықтық	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м. К/Ж	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
		22	Өте жақсы			

Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау	16 - 21	Жақсы
	10 - 15	Қанағаттанарлық
	6 - 9	Қанағаттанарлық емес

Түсініктемелер: * 1-ші және 2-ші оқу жылдарының оқу-жаттығу топтары үшін жүзу техникасын бағалау критерийлері Бастауыш оқыту кезеңіндегі жүзу техникасын бағалау критерийлеріне ұқсас

ОЖТ -3-4-5ж (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары		Балл	Жылдар					
			3-ші		4-ші		5-ші	
			Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)								
"Ағын сызығы " күйінде" сырғанау", керегеден итеру. (ұзындығы метрмен)		3	14 м.	12 м.	15 м	13 м.	16 м.	14 м
		2	12 м.	10 м.	13 м.	11 м.	14 м.	12 м
		1	10 м.	8 м.	11 м.	9 м.	12 м.	10 м.
"Ағын сызығы " күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру 15 метрге (уақыт)		3	7,0”	8,0”	6,8”	7,8”	6,5”	7,0”
		2	7,5”	8,5”	7,3”	8,3”	7,0”	8,0”
		1	8,0”	9,0”	7,8”	8,8”	7,5”	8,5”
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда қашықтық ты жүзу “Rudolph Table”	Жарыстағы таңдалған қашықтық	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м. К/Ж	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау		14	Өте жақсы					
		10 – 13	Жақсы					
		7 – 9	Қанағаттанарлық					
		4 – 6	Қанағаттанарлық емес					

СЖТ -1-2-3ж (ұлдар/қыздар)

Бақылау жаттығулары	Балл	Жылдар					
		1-ші		2-ші		3-ші	
		Ұ	Қ	Ұ	Қ	Ұ	Қ
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
"Сырғанау" (ұзындығы метрмен)	3	18 м.	15 м.	20 м	16 м.	22 м.	17 м
	2	16 м.	13 м.	18 м.	14 м.	20 м.	15 м
	1	14 м.	11 м.	16 м.	13 м.	18 м.	13 м.

"Ағын сызығы күйінде" аяқтың көмегімен баттерфляй әдісі арқылы бортиктен секіру 15 метрге (уақыт)	3	6,3"	7,3"	5,8"	6,8"	5,5"	6,5"
	2	6,8"	7,8"	6,3"	7,3"	6,0"	7,0"
	1	7,3"	8,3"	6,8"	7,8"	6,5"	7,5"
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "Rudolph Table"	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
	3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Кесте ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда қашықтықты жүзу "AQUA Piont"*	4	700	700	740	740	780	780
	3	680	680	720	720	750	750
	2	660	660	700	700	720	720
	1	640	640	680	680	700	700
Балдар сомасы бойынша толық сараптамалық бағалау	14	Өте жақсы					
	10 - 13	Жақсы					
	7 - 9	Қанағаттанарлық					
	4 - 6	Қанағаттанарлық емес					

Түсініктемелер:* "AQUA Piont" кестесін Халықаралық жүзу Федерациясы (World Aquatics) жарыс бағдарламасының кез келген ресми түрлерінде, электронды уақытты белгілеу жүйесін қолдана отырып, жарыстарда көрсетілген ұпайларды бағалау үшін құрды. Кесте орнатылған жаңа әлемдік рекордтарға (1000 ұпай) байланысты жыл сайын жаңартылып отырады, бұл нәтижелерді әлемдік жүзудің даму динамикасына сәйкес бағалауға мүмкіндік береді.

СЖТ (әйелдер/ерлер)

Балл	Жылдар					
	18 жас		19 жас		20 жас жоғары	

Бақылау жаттығулар ы		М	Ж	М	Ж	М	Ж
Арнайы жүзу дайындығы (суда)							
Кестенің ұпайлары бойынша нәтижені бағалай отырып, жарыстарда негізгі қашықтықта рды жүзу “AQUA Piont”	3	830 >	830 >	840 >	840 >	850 >	850 >
	2	815	815	825	825	835	835
	1	800*	800*	810	810	820	820
Балдар сомасы бойынша толық сараптамал ық бағалау	3	Өте жақсы					
	2	Жақсы					
	1	Қанағаттанарлық					

Түсіндіру: 800* - "жүзу бойынша Қазақстан Республикасының Бірыңғай спорттық сыныптамасының" соңғы редакциясына сәйкес, "AQUA Piont" кестесі бойынша 800 ұпайға сәйкес келетін нәтиже Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері ХДСШ атағын беруге құқық береді).

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

№	Атауы	Өлше м бірлік тер і (дана, жүп (2 адам, жиынты қ және т . б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, оқу тобы және т . б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	пайдалану мерзімі (жылдар)		
	42-кіші бөлім. Ашық суда жүзу												
1	Плавк и ерлер	дана	адам	2	1	2	1	4	1	4	1	2	1

2	Купальник әйелдер	дана	адам	2	1	2	1	4	1	4	1	2	1
3	Жүзуге арналған көзілдірік	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
4	Суюк костюмі	дана	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
5	Спорттық рюкзак	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
6	Жүзуге арналған қалпақ	дана	адам	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
7	Шұлық латекс	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Құлақ қаптар	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Көзілдірікті тұманға қарсы Спрей	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Резеңке	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Тежегіш белбеу	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Суық суға арналған суюк костюмі	дана	адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
13	Жүзуге арналған қалпа	дана	адам	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

25	Байдарка	дана	Оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-
26	Жарыстарды өткізуге арналған электрондық чиптер	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-
27	Құтқару жилеті	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 84 қосымша

Суға секіруден спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Суға секіру спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – суға секіруден спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32	1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (				

ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы н ы ң жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ	
	ОЖТ – 2	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 1	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 2	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ 2-ден жоғары	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	2 4 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, де не шынықтыру мен спортты						

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

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық, аудандық	Халықаралық жарыстар алдындағы ОЖЖ	Республикалық жарыстар алдындағы ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	1	1	0	1
	ОЖТ – 2	0	4	2	2	0	4
	ОЖТ – 3	1	4	2	2	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	2	4	2	2	2	4
	СЖ – 1	4	4	2	2	4	4
	СЖ – 2	4	4	2	2	4	4
	СЖ 2-ден жоғары	4	4	2	2	4	4
	ЖСШ	6	4	2	2	6	4
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары							
н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт							

түрлері
бойынша
облыстарды
ң ,
республика
лық маңызы
б а р
қалалардың
ж ә н е
астананың
командалар
ы н
даярлауды
жүзеге
асыратын
ұйымдар (ОДО, СДО,
жаттығу
орталықтар
ы, ДШжСБ,
ОРДО,
ЖСШМ)

Спорт
федерациял
а р ы ,
әскери-қолд
анбалы
ж ә н е
қызметтік-қ
олданбалы
спорт
түрлері
бойынша
жарыстар
ұйымдасты
ратын
ұйымдар,
д е н е
шынықтыру
м е н
спортты
дамытуды
жүзеге
асыратын
ведомствол
ық спорт
қоғамдары
м е н
қоғамдық
бірлестіктер
, д е н е
шынықтыру
орталықтар
ы

Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

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

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас санаты "Е" "Д"		Жас санаты "С"		Жас санаты "В"		Жас санаты "А"		Жас санаты "open"	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Республикалық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Ресми облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Ресми республикалық жарыстар (барлық жас санаттары: ашық, А, В, С, D, E)	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21
Халықаралық жарыстар	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21

әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас санаты "Е" "Д"		Жас санаты "С"		Жас санаты "В"		Жас санаты "А"		Жас санаты "open"	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0

Республикалық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Ресми облыстық жарыстар	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Ресми республикалық жарыстар (барлық жас санаттары: ашық, А, В, С, D, E)	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21
Халықаралық жарыстар	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Алғашқы дайындық топтары		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	35-40	Икемділік, күш, үйлесімділік, жылдамдықты дамыту; құрлықтағы жаттығулар
Арнайы дене дайындығы	20-25	Сенімділікті, зейінділікті дамыту, гимнастика, акробатика, хореография
Техникалық	20-25	Секіру техникасын меңгеру: бастау, серпілу, топтасу, суға кіру
Тактикалық	5	Секіруді орындау кезеңдерімен танысу, секіру сериясын құрудың негіздері
Теориялық	5	Спорт түрінің ережелері, терминдер, қауіпсіздік техникасы, тамактану негіздері
Психологиялық	2-3	Сенімділікті, зейінділікті дамыту, биіктіктен қорқуды жеңу.
Барлығы	100%	
1-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	25-30	Икемділікті, үйлесімділікті, жалпы төзімділікті және күштік базаны сақтау және дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батутта секірулер, акробатика, үйлестіру жаттығулары, құрлықтағы имитациялық жаттығулар.
Техникалық	30-35	1 м және 3 м трамплиннен, 5 м платформадан секірулерді пысықтау, негізгі акробатикалық элементтер (сальто, айналулар).
Тактикалық	5-7	1 м және 3 м трамплиннен, 5 м платформадан секірулерді пысықтау, негізгі акробатикалық элементтер (сальто, айналулар).
Теориялық	3-5	Төрешілік ережелері, секіру техникасын талдау (бейнеталдау), спорттық режим, қалпына келу.

Психологиялық	3-5	Жарыстарға дайындық, толқумен жұмыс істеу, сенімділік пен өзін-өзі бағалауды дамыту.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	20-25	Күштік дайындық, икемділікке, ептілікке және төзімділікке арналған жаттығулар. Негізгі екпін — корпус бұлшықеттерін, иық белдеуін және аяқ бұлшықеттерін нығайтуға бағытталады.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батуттағы жаттығулар, акробатика, секіру байланыстары, құрлықтағы базада секірулерді имитациялау, тепе-теңдікті бақылау, айналулар.
Техникалық	35-40	Трамплиндерден (1 м, 3 м) және платформалардан (5 м, 7,5 м) секірулерді пысықтау, айналумен және винттері бар секірулерді меңгеру, жарыстық бағдарламаны дайындау.
Тактикалық	5-7	Өнер көрсетуді жоспарлау, жарыстар үшін оңтайлы секірулерді таңдау, стратегияларды талдау.
Теориялық	3-5	Техниканы тереңдетіп меңгеру, жарыстарды өткізу ережелері, спорттық режим, қалпына келу негіздері, тамақтану (диета) негіздері.
Психологиялық	3-5	Сенімділікпен, стресске төзімділікпен жұмыс, секірулерді визуализациялау, жарыстарға психологиялық дайындық.
Барлығы	100%	
3-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	15-20	Күшті, төзімділікті, икемділікті және ептілікті одан әрі дамыту. Үйлестіруге арналған жаттығулар, корпус бұлшықеттерін нығайту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батутта, акробатикада және құрлықтағы жаттығу базасында тереңдетілген жұмыс. Акробатикалық элементтерді көп мәрте қайталау.

Техникалық	35-40	Күрделі секірулерді меңгеру: қос және үш еселі сальто, винттік комбинациялар, бағыттардың әртүрлілігі (алға, артқа, жанымен). Суға кіру дәлдігін арттыру.
Тактикалық	5-7	Жарыстық бағдарламаны оңтайландыру, өнер көрсетуді жоспарлау, әртүрлі жағдайларға бейімделу (жарық, шу, көрермендер).
Теориялық	3-5	Қозғалыс биомеханикасы, төрешілік ережелері, қалпына келу және тамақтану жоспары. Өзін-өзі талдауға және жаттығу күнделігін жүргізуге кіріспе.
Психологиялық	5	Жарыстық тұрақтылықты қалыптастыру, сенімділікті дамыту, старт алдындағы толқумен жұмыс, визуализация мен зейінділікті дамыту.
Барлығы	100%	
3 жылдан асқан оқудың оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	10-15	Дене дайындығын сақтау: күшке, үйлесімділікке және икемділікке арналған жаттығулар. Жүктемені жеке даралау.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Акробатика, батут, құрлықтағы базада имитациялық жаттығулар, тренажерлер. Жаттығуларды күрделендіру, қозғалыс дәлдігіне жоғары талаптармен жұмыс істеу.
Техникалық	40-45	Барлық негізгі секірулерді орындау, күрделі комбинацияларды меңгеру, суға таза кіруге жұмыс істеу. 7,5 м және 10 м платформалардан секіруге көшу.
Тактикалық	5-7	Жеке жарыстық бағдарламаны жетілдіру. Күрделілігі мен тұрақтылығына қарай секірулерді іріктеу.
Теориялық	3-5	Жарыс ережелері, төрешілік техникасы, жаттығу және өзін-өзі бақылау негіздері, спорттық әдістемеге кіріспе.
Психологиялық	3-5	Сенімділікті, эмоционалдық тұрақтылықты, старт алдындағы өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Мақсат қоюмен жұмыс.

Барлығы	100%	
1-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	10-15	Жоғары деңгейдегі дене дайындығын сақтау, күшті, икемділікті және жылдамдық төзімділігін дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Батутта жоғары қарқынды жаттығулар, акробатика, құрлықтағы жаттығулар, әуеде дене қалпын бақылау.
Техникалық	40-45	Күрделі секірулерді орындау (винттері бар кос және үш еселі сальто), тұрақты орындауға шығу, автоматизмге жеткізу. 1 м, 3 м трамплиндерден және 5 м, 7,5 м, 10 м платформалардан жұмыс істеу.
Тактикалық	5	Жарыстық бағдарламаны қалыптастыру және түзету, қарсыластарды талдау, көпсайысқа қатысу стратегиясы.
Теориялық	3-5	Жарыс ережелерін, қауіпсіздік техникасын, спорттық тамақтану мен қалпына келудің негіздерін терең меңгеру. Өзін-өзі талдау.
Психологиялық	3-5	Психорегуляция, стрессқа төзімділік, мазасыздықпен жұмыс, жауынгерлік қасиеттерді, зейінділікті дамыту.
Барлығы	100%	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	10-12	Жалпы дене дайындығының базалық деңгейін сақтау, күшті, икемділікті, жылдамдықты және төзімділікті мақсатты түрде дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Акробатика, батут, бақылау секірулері, суға кіру мен айналуларды пысықтауға арналған жаттығулар. Арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық	45-50	Күрделі акробатикалық секірулерді орындау: үш еселі сальто, винттік комбинациялар, биік платформалардан (7,5 және 10 м). Орындаудың "тазалығын" пысықтау.

Тактикалық	5	Қарсыластарды талдау, жарыстық бағдарламаны құру, жарыс деңгейіне байланысты секірулерді таңдау.
Теориялық	3-5	Ережелерді, өзіндік дайындық әдістемелерін, спорттық диетаны, қалпына келуді талдау. Жаттығу цикліне түсіну.
Психологиялық	3-5	Психологпен немесе жаттықтырушымен жұмыс: стрессқа төзімділік, эмоцияларды басқару, зейінділік пен визуализация техникалары.
Барлығы	100%	
2 жылдан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	8-10	Дене дайындығын сақтау және тереңдету: күштік қасиеттерді, төзімділікті, икемділікті және үйлесімділікті дамыту. Ағзаның жалпы қуатын арттыруға бағытталған жұмыстар.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Акробатикалық дағдылар деңгейін арттыру, әуедегі қимылдарды бақылауды жақсарту үшін батутпен және құрлықтағы базамен жұмыс. Секірулер мен байланыстарды күрделендіру.
Техникалық	45-50	Жеке секіру бағдарламасын жетілдіру (10 м платформадан секірулер, күрделі комбинациялар, үш еселі сальто, винттер). Орындаудың тазалығы мен тұрақтылығына жұмыс істеу.
Тактикалық	5	Жарыстарға қатысу стратегиясын тереңдетіп меңгеру: секірулерді таңдау, жарыстық бейімделулер, жарыс кезеңдеріне тактиканы жоспарлау.
Теориялық	3-5	Техниканы жақсарту үшін қозғалыс биомеханикасын, анатомияны егжей-тегжейлі зерттеу, спорттық диета, қалпына келу қағидаттары.
Психологиялық	5	Психологпен жұмыс, стрессқа төзімділікті дамыту, эмоциялар мен зейінділікті басқару, жарыстардағы жоғары психологиялық қысымға дайындық.

Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы	5-8	Жалпы дене дайындығының жоғары деңгейін сақтау: төзімділік, күш, үйлесімділік, икемділік, ауыр жүктемелерден кейін қалпына келу.
Арнайы дене дайындығы	20-25	Жоғары карқынды жаттығулардағы жұмыс, батут, акробатика арқылы техникалық базаны жетілдіру, әуеде денені бақылау. Күрделі секірулерді қолдау үшін күш пен бұлшықет төзімділігін дамыту.
Техникалық	50-55	Ең күрделі секірулер мен комбинацияларды орындау техникасын жетілдіру (үш еселі сальто, винттер, 10 м платформадан секірулер, күрделілік коэффициенті жоғары элементтер). Халықаралық жарыстарда тұрақтылық пен орындау дәлдігіне басымдық беру.
Тактикалық	7-10	Жарыстық тактикамен терең жұмыс: әртүрлі бәсекелестік деңгейлері үшін секірулерді таңдау, старт жағдайларына бейімделу, маусымдық прогресті жоспарлау.
Теориялық	3-5	Жаттығу мен тамақтанудағы заманауи, трендік тәсілдерді, спорттық құқықты, жарақаттың алдын алуды, техниканы жақсарту үшін анатомияны зерделеу.
Психологиялық	7-10	Жоғары деңгейдегі спортшылармен психологиялық жұмыс: стрессті басқару, зейінді шоғырландыру, мотивациямен жұмыс, сәтсіздіктерден кейін қалпына келу.
Барлығы	100%	

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

[illegible]

[illegible]

10	Құлақ қаптар	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Көзілді ірікті тұманға қарсы Спрей	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Трико гимнастикалық	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Батутта секіруге арналған тәпішке	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Серпімді таңғыш	дана	адам	-	-	1	1	2	1	3	1	-	-
15	Белбеу серпімді	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
16	Аяқтар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
17	Тізе жастықшалары	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
18	Тежегіш белбеу	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Үрлем елі кеудеше	дана	адам	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Жеңдер	жұп (2 дана)	адам	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-

Спорттық жабдықтармен және мүкәммалмен қамтамасыз ету

		Өлшем бірліктері (	Қамтамасыз ету бірлік	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар,	

[illegible]

11	Электронды табло	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
12	Гимнастикалық төсеніштер	штука	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1
13	Гимнастикалық орындықтар	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	5	<*>
14	Гантели	жұп (2 дана)	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	6	5
15	Медбол	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	20	3
16	Аяқ қалқы малары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Жүзутақтасы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Жүзуге арналған иық пышақтары	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Резеңке доп	дана	оку группа	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1
20	Ысқырық	дана	оку тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 85 қосымша

Семсерлесу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазбасы

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – су добы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық	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

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ЖСШТ	5-9	32- 36(егер топта ҚР құрама командасының мүшелері болса)	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар жасы / 7-13 жасты қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер / 14-16 жасты қоса алғанда			
	Юниорлар / 17-18 жас қоса алғанда			
	Жастар / 19-20 жасты қоса алғанда			
	Ересектер/21 жас және одан үлкен			
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
	АДТ – 1	0	0	0	0	

	АДТ– 2	0	0	0	0	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ОЖТ – 2	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ОЖТ – 3	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	СЖТ – 1	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	СЖТ– 2	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	ЖСШТ	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
	Клубтар/секциялар	18 ден 21 күнт күн дейін	18 ден 21 күнт күн дейін	12 дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,	Юниорлар / 17-18 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Жастар / 19-20 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Ересектер/21 жас және одан үлкен	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шараларды

ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)					тексеру жоспарына сәйкес	ң күнтізбелік жоспарына сәйкес
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	Балалар жасы / 7-13 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Жасөспірімде р / 14-16 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Юниорлар / 17-18 жас қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		
	Жастар / 19- 20 жасты қоса алғанда	21 күнт күн дейін	18 күнт күн дейін	12 дейін		

	Ересектер/21 жас және одан үлкен	21 күнті күн дейін	18 күнті күн дейін	12 дейін		
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0		0	0	0
	АДТ – 2	0	1		1	0	1
	ОЖТ – 1	1	4		2	1	4
	ОЖТ – 2	2	4-6		2	2	4-6
	ОЖТ – 3	2	4-6		2	3	4-6
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3-4	6-8		2	3-4	6-8
	СЖТ – 1	6-8	6-8		2	5-7	6-8
	СЖТ – 2	8-10	8		2	8-10	8-10
	ЖСШТ	10-12	8		2	8-10	10-12
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және							

астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

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

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

Ерлер

Медальдармен қамтамасыз ету						

Жарыс түрлері	Балалар жасы (7-13 жас)		Жасөспірімдер (14-16 жас)		Юниорлар (17-20 жас)		Жастар (19-20 жас)		Ересектер (21 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыс тық турнир лер	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Респуб ликал ы қ турнир лер	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Ресми облыст ы қ жарыс тар	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Халық аралық жарыс тар	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Балалар жасы (7-13 жас)		Жасөспірімдер (14-16 жас)		Юниорлар (17-20 жас)		Жастар (19-20 жас)		Ересектер (21 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Облыс тық турнир лер	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Респуб ликал ы қ турнир лер	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Ресми облыст ы қ	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54		54

жарыс тар											3	
Ресми респу бликал ы қ жарыс тар	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Халық аралық жарыс тар	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	-	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	5	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Ресми облыстық жарыстар	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Р е с м и республикалық жарыстар	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		Жалпы дене дайындық 25 %: - Шапшаңдыққа, жылдамдыққа және үйлестіруге арналған ойындар - Жүгіру, секіру, арқаннан секіру, созылу - Доп ойындары
ЖДД	50 %	
АДД (су ішінде)		- Базалық жүзу әдістері (25%) - Доптармен жаттығулар
		- Суда аяқпен жұмыс істеу

Техникалық	35%	- Судағы барлық бағыттағы қозғалыс - Допты басқару: дриблинг, пас беру, лақтыру - Жаттығу ойынының элементтері (1x1, 2x2) - Жартылай алаңдағы доп ойындары
Тактикалық	7–8%	- Ойын рөлдерімен таныстыру - Қарапайым өзара әрекеттесулер: пас лақтыру - Мақсаты шектеулі ойын жаттығулары - Білім беру шағын ойындары
Теориялық	2-3 %	- Су добының негіздері мен ережелері - Гигиена және спортшының күнделікті тәртібі - Жаттығу кезіндегі мінез-құлық
Психологиялық	4–5%	- Суға деген сенімділік - Зейін және өзара әрекеттесу ойындары - Тәртіп пен мотивацияны дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1 оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде :		- Кешенді жалпы дене шынықтыру (20%)
ЖДД	40 %	- Төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, қарсылық жаттығуларын дамыту.
АДД (су ішінде)		- Жүгіру жаттығулары, секіру, эстафета, шаттл жүгіру
		- Судағы дене жаттығулары: (20%) қарсылықпен
		- Тыныс алу және стресске бейімделу жаттығулары
		- Реакция дамуына арналған ойын тапсырмалары, қарсылығы бар ойын тапсырмалары және назар аудару
Техникалық	40%	Түрлі стильде жүзу дағдыларын жетілдіру - Қақпаға лақтыру , дриблинг және пас беру әдістерін дамыту - Тұрақты тік күйде жұмыс істеу (ұзақ мерзімді ұстау)

		- 1х1, 2х2, 3х3 техникалық және ойын жаттығулары - Қысыммен және қозғалыстағы доппен ойын тапсырмалары
Тактикалық	10%	Қарапайым амалдар, қарапайым техника.
Теориялық	2-3 %	- Ойын ережесі, төреші сигналдары, ойыншы рөлдері - Тактика негіздері, жаттығулар мен күн тәртібінің маңыздылығы - Бейне немесе сызбалар арқылы ойын жағдайларын талдау - Гигиена, қалпына келтіру және жарақаттанудың алдын алу
Психологиялық	5%	- Қысым мен күйзеліске төзімділікті дамыту - Зейінге, өзін-өзі реттеуге, сенімділікке арналған жаттығулар - Коммуникативті және топтық жұмыс дағдыларын дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		Жүгіру, секіру, белсенді ойындар, күш, икемділік, үйлестіру,
ЖФДД	45 %	төзімділікке арналған жаттығулар
АДД (су ішінде)		Жүзу (әртүрлі стильдер), суда асу, тебу, доппен жүзу, " шам ", үдеу.
Техникалық	30%	Су добының техникасы мен тактикасын жетілдіру: "Пас беру , лақтыру, дриблинг, қозғалыстарды бастау, допты қағып алу, суда қозғалу".
Тактикалық	17%	Шабуыл мен қорғаныстағы жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттердің негіздерін жетілдіру, командалық позицияларды ескере отырып тактикалық дағдыларды дамыту, техникалық әдістерді оқыту арқылы тактикалық дағдыларды дамыту, шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға тез ауысу қабілетін дамыту, қарсыластарды, олардың тактикалық арсеналын, техникалық және ерікті дайындығын зерттеу.

Теориялық	10 %	Адам денесінің құрылымы мен функциялары және құрлықта және құрлықта дене жаттығуларының әсері туралы қысқаша ақпарат. Су добы ойыншыларының жасына байланысты физикалық дамуының сипаттамалары. Су добының ағзаға әсері. Гигиена, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау, стресс және демалыс, су полосының техникасы мен тактикасының негіздері, су полосын оқыту әдістерінің негіздері, жаттығу процесін жоспарлау және бақылау . Жарыстар алдындағы ойыншыларды дайындау және ойыннан кейінгі талдау. Ойын бейнежазбасын талдау.
Психологиялық	3 %	-Спорттағы психологиялық дайындықтың маңыздылығы -Спортшылармен психологиялық жұмыстың мақсаттары мен міндеттері -Мотивация және мақсат қою -Эмоционалды төзімділік -Командалық рух
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	20-25%	Жалпы төзімділікті дамыту (кроссинг, шаңғы тебу), күшті дамыту (өз дене салмағыңызбен жаттығулар жасау, жеңіл салмақтар, резеңке).
ЖДД		Қысқа сегментті жылдамдықпен жүзу (бастау, бұрылу және сүңгу). Өртүрлі қарқындылықпен жүзу. Жүзу кезінде аяқтың жарылғыш күшіне арналған жаттығулар (үдеу, серпілу). Суда ептілік пен үйлесімділікке арналған арнайы жаттығулар. Арнайы (ойын) төзімділікті дамыту.
АДД (су ішінде)		
		Жүзу техникасы: (15-20%) -Алдыңғы және артқы крольді жақсарту (су дабынының негізгі стильдері). Брасс әдісін одан әрі зерттеу және жетілдіру.

Техникалық	45-50%	Ватерполды старттар және бұрылыстар (жұлқып алу, артқа сырғанау). Ойындық крольді жүзу (басын жоғары ұстап). Жылдамдық пен бағыт өзгеріп жүзу. Сүнгү (секіру). Допты ұстау техникасы: (30%) -Пас беру: Тұрып тұрған қалыптан және қозғалып тұрғанда бір қолмен пастарды жетілдіру (негізгі, басынан және артқа сырғанау). Қорғаушының қысымымен пас беру. Жасырын пастарды үйрене бастау (негізгі). -Қақпаға соққылар: Тұрып тұрған қалыптан және қозғалып тұрғанда негізгі соққыны жетілдіру. Бұрылысты үйрену (жартылай бұрылыс). Қақпаға бұрышпен лақтыру. Білекпен соққыларды үйрене бастау (қысқа артқа серпілумен). - Допты айдау: Әр түрлі бағытта және жылдамдық өзгеріп тұрғанда допты жетілдіру. Допты қорғаушыға беру арқылы допты айдау. - Қақпашының техникасы: (Бастауыш деңгей) Негізгі қалып, қақпа сызығына жақын қозғалыс, допты әртүрлі тәсілдермен (бастың үстінен, астынан, бүйірінен) қағып алу, допты соққымен лақтыру, негізгі шығу ойыны және бастапқы пас беру.
Тактикалық	15-20%	Жеке тактика: (8-10%) Шабуыл және қорғаныс кезінде позицияны таңдау. Допты қабылдау үшін ашық болу. Ойыншыны "ұстап тұру" мүмкіндігі (адамнан адамға белгілеудің негіздері). Жағдайға байланысты пас беру немесе соқпа әдісін таңдау. Негізгі айла-шарғылар (пас беру, соқпа жасау, қозғалу). Топтық тактика: (7-10%) Жұптар мен үштіктердегі негізгі өзара әрекеттесулер ("пас беру", өту, пас беру). "Екі" ұғымы. Позициялық шабуылдың негіздері (ойыншының позициясы 2-3-1 немесе 3-3). Позициялық қорғаныстың негіздері (

		ойыншының позициясы, қосалқы ойыншымен адамнан адамға белгілеу). Стандартты позиция тактикасы (бұрыштар, айып лақтырулар — ең қарапайым схемалар). Шабуыл және қорғаныс құрылымдары туралы жалпы түсінік. Шабуылдан қорғанысқа және керісінше ("қарсы шабуыл", қорғанысқа оралу) ауысуды түсіну.
Ойынға дайындық	8-12%	Оқылған тактикалық элементтер мен әдістерге баса назар аудара отырып, жаттығу ойындары (2х2, 3х3, 4х4). Басқару ойындары (5х5, 6х6). Шектеулері бар ойын жаттығулары (тигізулер , " зоналық қорғаныс", нақты техникалық және тактикалық әрекеттер, су регбиі).
Теориялық	3-5 %	Су добының негізгі ережелері (тереңдетілген, нюанстармен). Спортшының гигиенасы, күнделікті тәртіп, тамақтану және қалпына келтіру принциптері. Дене құрылымы және дене белсенділігінің әсері туралы қысқаша ақпарат. Су полосының негізгі техникасы мен тактикасы (мысалдармен). Су добының тарихы, көрнекті спортшылар. Төрешіліктің негізгі ережелері (кимылдарды білу, шешімдерді түсіну).
Психологиялық	2-3%	Спорттық команда құру және жолдастық қарым-қатынас. Ерік-жігерді дамыту (қиындықтар мен шаршауды жеңу). Тәртіпті, жауапкершілікті және табандылықты тәрбиелеу. Қарапайым ойын жағдайларында өзін-өзі бақылау және эмоционалды басқару негіздері. Жеке мақсаттар қою.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1%	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік студия негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics)

		Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		Жалпы дене шынықтыру (ЖДШ) және арнайы дамыту жаттығулары : 7 %
ЖДД	20-25 %	"Жылдамдық-күш қасиеттеріне" баса назар аудару (секіру жаттығулары, бағытын өзгертетін спринттер, салмақ жаттығулары - штанга, гиря, техника мен қауіпсіздікке баса назар аудара отырып жаттығу тренажерлары). "Күш төзімділігін" дамыту (айналмалы жаттығулар, CrossFit тәрізді кешендер). "Икемділік және қозғалғыштық" (динамикалық және статикалық созылу). "Координация және ептілік" (тұрақсыз платформалардағы жаттығулар, батут, күрделі үйлестіру қозғалыстары). Жарақаттың алдын алу (созылу).
АДД (су ішінде)		"Жылдамдық төзімділігі" (қысқа сегменттерде жоғары қарқынмен интервалды жұмыс, қайталанатын жылдамдықпен жүзу). "Күш төзімділігі" (тежегіш құрылғылармен, серіктеспен, салмақпен жүзу). "Жарылғыш" күш және бастапқы жылдамдық (әртүрлі позициялардан 5-15 м жүгіру, доппен және допсыз секіру). "Ойын төзімділігі" (ойын жүктемелерін модельдейтін күрделі жаттығулар: жүзу + күрес + допты ұстау). Шаршау кезіндегі ептілік және үйлесімділік жаттығулары.
		- Жүзу техникасы (12-15%): "Су добында крольмен (ойындық кроль) жүзуді жақсарту" (жоғары позиция, тиімділік, жүктеме астында аяқпен жұмыс). Жылдамдықпен шалқалап жүзу. "Брасс" - тиімділік және

Техникалық	35-40%	жасырындық. "Бастау және бұрылу" - максималды жылдамдық және тиімділік. "Күресті имитациялау жағдайында жүзу" (жанталас, итеру). "Секіру" - биіктік, тұрақтылық, соққы / қабылдауға дайындық жылдамдығы. Допты басқару (23-25%): Пас беру: Қозғалыс кезінде, қатты қысыммен, орташа және ұзақ қашықтықта барлық пас түрлерінің (негізгі, қысқартылған, жасырын пастар - бүйірден, бастан, ілмектен) сенімділігі, дәлдігі және орындалуының жылдамдығы. Секіру пастары. Қиын пастарды қабылдау. Қақпаға соққылар: Қуаты, дәлдігі, орындау жылдамдығы және өзгергіштігі. Әртүрлі қашықтықтан және бұрыштан соққылар. Қозғалыс кезінде, бұрылыспен, спринттен кейін, секіруден кейін соққылар. Білекпен соққылар (қысқартылған артқа серпу). Доптар арқылы, доғамен соққылар. Қысыммен соққылар. Қақпашының соққылары (ұзын, трансферлер). Дриблинг: Допты денесімен қорғай отырып, бағытты күрт өзгерте отырып, қысыммен жоғары жылдамдықпен дриблинг. Қорғаныс әдістері: Адамнан адамға белгілеу әдістерін (аяқпен жұмыс істеу, позициялау, қолмен пайдалану), допты тазарту және соққыларды блоктауды жетілдіру. Қақпашы техникасы (тереңдетілген): Барлық допты ұстап алу және блоктау, шабуылға шығу (позицияны таңдау, бұрышты жабу), тепкілеу, ұзын пастар, қорғаныспен өзара әрекеттесу және психикалық төзімділік. (ОЖТ – 2 -ге қарағанда көбірек уақыт бөлінеді). - Жеке тактика (10-12%):

Тактикалық	25-30%	Қорғаушының позициясына, қақпасына, командаластарына және уақытына байланысты оңтайлы шешімді (пас/соққы/дриблинг) таңдау. Гол соғу мүмкіндіктерін тиімді жасау. Әртүрлі ойыншылардың сенімді адамнан адамға белгілеуі. Финттер (күрделі және тиімдірек – пас беру, ату, пас беру). Біркелкі емес сандармен ойнау тактикасы (жоғары/төмен). - Топтық тактика (12-15%): Сызықтардағы күрделі өзара әрекеттесулер: "үш", "пас ойыншысы", "тосқал қою", "қос тосқал қою". "Екі" және "заслон" әдістерін жетілдіру. Басу және қарсы пресстеу тактикасы. Ұйымдастырылған допты қағып алу. Позициялық шабуыл (зоналық және аралас қорғанысқа қарсы ойнау). Позициялық қорғаныс (аймақтық 3-3, "М"). Стандартты доптар (бұрыштық соққылардың, айып добының және айып добының бірнеше вариацияларын әзірлеу және жаттығу; оларға қарсы қорғаныс). - Командалық тактика (3-5%): Негізгі ойын жүйелерін меңгеру: Шабуыл: Позициялық шабуыл (2-3-1, 3-3), жылдам серпіліс, қарсы шабуыл. Қорғаныс: Позициялық (3-3 аймақтық, адамнан адамға зонасы), қысым жасау, күш жағынан біркелкі емес қорғаныс. Өтпелі кезеңдері: Шабуылдан қорғанысқа ("қалпына келтіру") және қорғаныстан шабуылға ("бөлініп шығу", қарсы шабуыл) ұйымдасқан ауысулар. Әртүрлі позициялардағы ойыншылардың рөлі. - Ойынның тактикалық дайындығы: (15-20%) "Нақты тактикалық нұсқаулар" бар жаттығу ойындары (4x4, 5x5, 6x6) (нақты жүйелерді, өзара әрекеттесуді жаттықтыру, күш жағынан біркелкі емес ойнау).

		Кейіннен бейне талдаумен ойындарды (толық құрамды) бастан кешіру. Жоспарланған жарыстарға қатысу (ойын жаттығуының негізгі бөлігі). "Қатаң шектеулер" бар ойын жаттығулары (шабуыл уақыты, тию саны, белгілі бір өзара әрекеттесуді міндетті түрде пайдалану) және күрделі ойын жағдайларын модельдеу.
Теориялық	4-6 %	Ойын ережелерін, типтік қателіктерді және түсіндірмелерді терең зерттеу. Тактикалық талдау: Сіздің командаңыз бен жоғары деңгейлі командалар ойнаған ойындарды талдау (бейне талдау). Су добындағы заманауи жүйелер мен үрдістерді зерттеу. Жаттығу әдіснамасының негіздері (қағидаттары, микро және мезоциклдердің құрылысы, жылыну мен салқындаудың маңыздылығы). Гигиена, тамақтану, қалпына келтіру, допинг-бақылау (тереңдетілген). Спорт психологиясы: Шоғырлану, сенімділік, жарыстардағы эмоционалды басқару, командалық бірлік.
Психологиялық	3-5%	- Бәсекелестікке деген ынта мен табандылықты дамыту. - Стреске және алаңдататын факторларға (көпшіліктің шуы, әділетсіз төрешілік, қателіктер) төзімділікті арттыру. - Көшбасшылық дағдылары мен жауапкершілікті дамыту (капитандар, желілік жетекшілер). - Өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу дағдыларын жетілдіру. - Команданың бірлігі мен психологиялық ахуалын арттыру. - Жеке және командалық мақсаттарды қою және оларға қол жеткізу.
		Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
3 оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД (7-10) %: - Салмақпен жылдамдық-күш жаттығулары (күш пен жарылғыштыққа бағытталған жеке бағдарламалар, негізгі көп буын жаттығулары - отыру, ауыр атлетика, пресс). - Күш төзімділігі (қарқынды тізбек жаттығулары, кроссфит). - Динамикалық икемділік және буындардың қозғалғыштығы (жүктемелерге дайындық, жарақаттардың алдын алу). - Үйлестіру және ептілік (жетілдірілген жаттығулар, реакция уақыты). Тепе-теңдіктің бұзылуын жеке түзету.
ЖДД		
АДД (су ішінде)	15-20 %	АДД (10-13)% : - Жоғары қарқынды интервалдық жұмыс (ойын тізбегін модельдеу: спринт-күрес-спринт-лақтыру және т.б.). - Ойын төзімділігін максималды дамыту (доппен ұзақ, жоғары қарқынды жаттығулар, күрес және жүзу). - Жарылыс күші және бастапқы жылдамдық (техникалық әрекеттермен байланысты – соқпылар /блок үшін секіру, пас/ бастапқы (старт) жүзу). - Судағы күш жаттығулары (максималды кедергімен). Терең шаршау жағдайындағы жұмыс.
		Жүзу техникасы (8-10%): - Су полюсында крольмен соққы жасаудың максималды жылдамдықта және қиын жағдайларда тиімділігі мен тиімділігі.

Техникалық

20–25 %

- Ойын жағдайларына қатысты барлық соққыларды жақсарту (қақпашылар мен қорғаушылар үшін арқамен соққы, орталықтар үшін брасспен соққы).

- Ұшулар мен бұрылыстар – максималды жылдамдықтағы мінсіз техника.

- Секірулер – биіктік, тұрақтылық, доппен және допсыз жылдамдық, секіру кезінде нысанаға алу. Допты ұстау техникасы (позицияны анықтау, денені пайдалану). Допты басқару техникасы (12-15%)

- Шамадан тыс қысым, шаршау және шектеулі уақыт пен кеңістік кезінде барлық техникалық элементтердің автоматизмі мен сенімділігі.

Назар аударатын негізгі аспектілер:

- Қатты қысым кезінде пастардың жылдамдығы мен дәлдігі (қиын, жасырын және ұшып бара жатқан пастарды қоса алғанда). Соққылардың күші, дәлдігі, тосынсыйлары және әртүрлілігі (барлық түрлері, соның ішінде күрделі білек соққылары, бұрылыс соққылары, фейнттер және ыңғайсыз позициялардан соққылар). Қақпашы соққылары.

- Тар жағдайларда допты қорғай отырып, жоғары жылдамдықты дриблинг.

- Қорғаныс әдістері: Адамнан адамға белгі беруді жақсарту (бағанға қарсы шабуыл жасауды ("6-шы позиция"), допты тазартуды, блоктауды және допты ұстап алуды қоса алғанда).

- Позицияға тән әдістер: Баған ("6-шы позиция") - (арқамен ойнау, допты орталықта қабылдау, фолдар), Жылжымалы шабуылшылар ("1, 2, 4, 5-ші позициялар") - (алыс қашықтықтан соққылар, периметр бойынша ойын), Қорғаушы ("3-ші позиция") (бағанға қарсы жұмыс істеу, қысым жасау), Қақпашы (барлық аспектілер, соның ішінде

		қорғанысты командалық ұйымдастыру, ұзын пастар). - Біркелкі емес сандармен ойнау әдістері (көпшілік/жеткіліксіз шабуыл/қорғаныс).
Тактикалық	30-35%	- Жеке тактика (8-10%): Ойынды "оқуға" негізделген оңтайлы шешімдерді секунд ішінде қабылдау. Позицияға тән әрекеттер (баған, мобильді шабуылшы немесе қорғаушы ретінде ойнау). Финттер (айдалу, ату, пас беру). 1v1 жағдайларындағы тиімділік (шабуыл және қорғаныс). Қателіктерді пайдалану тактикасы . Жеке тактикалық арсенал. - Топтық тактика (12-15%): Сызықтар ішіндегі және арасындағы күрделі комбинациялық өзара әрекеттесулер (3-4 ойыншы): "толқын", "қос экран", "жалған екі", "басу тұзағы". Барлық стандартты өзара әрекеттесулерді жетілдіру. Басудағы икемділік (әртүрлі түрлері, ауысу) және қарсы қысым. Жылдам үзілістер мен қарсы шабуылдарды ұйымдастыру. Әртүрлі қорғаныс жүйелеріне (зоналық , адамнан адамға, аралас) қарсы позициялық шабуылдарды жаттықтыру. Әртүрлі шабуыл жүйелеріне қарсы позициялық қорғанысты жаттықтыру. Нысандар (шабуылдаушы және қорғаныс құрылымдарының әртүрлі арсеналы). - Командалық тактика (10-12%): Командалық жүйелерді терең түсіну және өзгермелілік: - Шабуыл: Позициялық (3-3, 4-2, 2-2-2), Жылдам серпіліс, Қарсы шабуыл, көптікте ойын. - Қорғаныс: Аймақтық (М-тәрізді, 3-3, 4-2), Адам-аймақтық, Басу (әртүрлі формациялар), Қысқа қорғаныс. - Өтпелі кезеңдері: Допты жоғалтқан/қалпына келтірген кездегі әрекеттердің анық алгоритмдері. Ұйымдастырылған

		серпілістер/қалпына келтірулер. Жүйе ретіндегі қарсы шабуыл. -Ойынды басқару: Матч кезінде жүйелерді өзгерту, қарсыласқа бейімделу, ойын қарқынын бақылау. Ойынға дайындық: (20-25%) Қатал тактикалық нұсқаулары бар жаттығу ойындары (нақты жүйелерді, комбинацияларды, тең емес командалардағы әрекеттерді және аяқталу кезеңдерін/матчтарын жаттықтыру). Кейіннен міндетті түрде терең бейне талдау және тактикалық талдаумен сынақ ойындары (күшті қарсыластарға қарсы қоса алғанда) . Жоғары деңгейдегі жоспарланған жарыстарға (аймақтық, ұлттық және халықаралық жасөспірімдер турнирлері) белсенді қатысу. Жарыстар – негізгі сынақ алаңы және критерий. Ойынның негізгі жағдайларын (қызу шабуылдар, қысқа мерзімді қорғаныс, матчтың соңғы шабуылы және т.б.) жоғары қарқындылықпен және психологиялық қысыммен модельдеу.
Теориялық	5-7%	Тереңдетілген тактикалық талдау: - Командаңыздың және жоғары деңгейлі командалардың (ресейлік, еуропалық және әлемдік) ойындарын талдау. Ең күшті командалар мен ойыншылардың үрдістері мен амалдарын зерттеу. - Стратегия және жоспарлау: Макроциклдерді құрудың, жарыс алдындағы дайындықтың және қалпына келудің негіздері. Қарсыластарды талдау. - Ойын ережелері және төрешілік: нәзіктіктер, түсіндірмелер және төрешілермен жұмыс істеу. Спорттық медицина, физиология және биохимия: Стресстің, қалпына келудің, тамақтанудың және допинг-бақылаудың әсерін терең білу (допингке қарсы бағдарлама). Жоғары өнімді спорт түрлерінің психологиясы: "

		Мотивация, стресске төзімділік, шоғырлану, сенімділік, командалық динамика және көшбасшылық."
Психологиялық	5-7 %	-Бәсекелестікке деген сенімділік пен тұрақтылықты дамыту. -Чемпионның ойлау қабілетін және жеңімпаз ойлау қабілетін дамыту. -Стресс пен экстремалды бәсекелестік жағдайларын басқару. -Маңызды сәттерде жұмылдыру және ең жақсы нәтиже көрсету қабілетін дамыту. -Өзін-өзі реттеу дағдыларын және психикалық қалпына келтіруді жетілдіру. -Ұзақ мерзімді мотивациямен жұмыс істеу (ересектер спортына көшу). -Командалық бірлік, өзара түсіністік және командалық жауапкершілік. -Жеке психологиялық жұмыс (мақсат қою, қорқыныштар/кедергілермен күресу және сенімділік).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1%	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік студің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
1-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД (3-5)% : Жекешелендірілген жаттығу залының бағдарламалары (күш пен жарылғыш күшке баса назар аударатырып, негізгі көп буын жаттығулары – олимпиадалық жүлқа көтеру, серпе көтеру, отырып-тұру және өлі көтеру). Плиометрия. Функционалды жаттығулар (шыдамдылыққа арналған кроссфит элементтері).
ЖДД	15-20%	

АДД (су ішінде)		Қозғалғыштық және икемділік (динамикалық созылу, миофасциялық босансу). Қалпына келтіру емі.
		АДД (12-15) %: Арнайы (ойын) төзімділіктің экстремалды дамуы (күрес, жұлқа көтеру және лактыруды қоса алғанда, ойын кезеңдерінің/жарыстарының ұзақтығына созылатын жоғары қарқынды интервалды жаттығулар). Жарылыс күші мен қуатының максималды деңгейі (әртүрлі бастапқы позициялардан 5-10 м жұлқа көтеру, салмақ/қарсылықпен лактыру/блокқа секіру). Жылдамдық-күш төзімділігі (жинақталған шаршау жағдайында жұмыс істеу, кезеңдердің/жарыстардың аяқталуын модельдеу). Судағы күш жаттығулары (максималды қарсылықпен, жекпе-жек спорт түрлерінде жеңіске жетуге бағытталған). Жеке түзету бағдарламалары (теңгерімсіздікті түзету, жарақаттардың алдын алу).
		Тактикалық тұрғыдан техниканы жетілдіру: (20-25%) - Барлық техникалық элементтерді (жүзу, пас беру, лактыру, допты айдау, допты қағып алу, қақпашыны қорғау) шамадан тыс қысым, шаршау, күйзеліс және шектеулер кезінде орындаудағы абсолютті сенімділік және жылдамдық. Басымдық: - Қозғалыстың тиімділігі мен үнемділігі. - Техникалық әрекеттер арасында ауысу жылдамдығы. - Шамадан тыс жағдайларда позицияға тән әдістер (қос белгі астында бағана ретінде ойнау, қысым астында қозғалмалы шабуылшыны лактыру, шабуылшылардың қысымымен қақпашының ұзын пастары, қорғаушыны бұзып өту). - Тең емес командалардағы әдістер (6v5, 5v6 ойындарындағы жетілдірілген әрекеттер).

Техникалық және тактикалық

50-60%

Тактикалық дайындық (30-35%):

- Терең, икемді және өзгермелі тактикалық шеберлік. Басымдық:
- Жеке тактика (8-10%): Ойынды сараптамалық оқу, лезде шешім қабылдау. Тактикалық арсеналды кеңейту (жаңа финттар, бастапқы әдістер және қарсы шабуыл әдістері). Сараптамалық деңгейдегі позициялық дағдылар. Қате тактика (шақыру, аулақ болу).

Топтық тактика (12-15%):

- Күрделі, көп қимылды комбинацияларды ("үшбұрыш", "заслон", "жалған өзара әрекеттесу") жаттығу. Мінсіз сызықтық ойын. Икемді басу және оны жеңу. Тиімді күш ойыны/қысқа мерзімді басқару жүйелері. Барлық сызықтарды қамтитын жылдам қарсы шабуылдар.

Командалық тактика (10-12%):

- Бірнеше ойын жүйелерін меңгеру және олардың арасында лезде ауысу. Командалық стильді дамыту. Стратегиялық матч жоспарлау (қарсыласты талдау, мақсат қою). Ойын қарқынын басқару. Ойынның негізгі сәттерін (кезеңнің басы/соңы, соңғы шабуылдар, пенальтилер) жаттығу.

Ойынға дайындық: 20-25% (Барлығына арналған жаттығу алаңы)

- Нақты тактикалық мақсаттары бар күшті қарсыластармен (ОЖД-2, ОЖД-3 және шебер командалар) сынақ матчтары және спарринг сессиялары.

Жоспарланған жарыстарға (Ресей чемпионаттары, клубтық чемпионаттар, күшті халықаралық жастар турнирлері және кубоктар) белсенді қатысу. Жарыстар басымдық болып табылады.

Модельдендірілген жаттығу ойындары:

- Нақты ойын жағдайлары (қызу шабуылдар, соңғы минуттарда қысқа мерзімді қорғаныс).
- Нақты болашақ қарсыластың ойын стилі.

		- Уақыт/есеп қысымы жағдайындағы ойындар. - Барлық ойындардың (командалық және жеке) міндетті түрде терең бейне талдауы және тактикалық талдауы.
Теориялық	4-6%	Терең талдау: Әлемнің ең үздік клубтары мен ұлттық құрамаларының ойындарын тактикалық талдау (бейне). Позициясы бойынша ең күшті ойыншыларды талдау. Жеке ойын статистикасын зерттеу (соққылардың, пасстардың, допты ұстап алудың, кателіктердің тиімділігі). Стратегия және әдіснама: Жеке жаттығу жүктемесі мен қалпына келтіруді жоспарлау. ОЖД кезеңіндегі кезеңге бөлу негіздері. Допингке қарсы күрес: WADA ережелері, процедуралары, тәуекелдері және жауапкершіліктері (міндетті!). Жоғары өнімді спорт түрлерінің психологиясы: "Мотивацияны, стрессті және зейінді басқару. Сәтсіздікпен күресу. Чемпион психологиясы." Ережелер және төрешілік: " Төрешілермен қарым-қатынастың нәзіктіктері мен психологиясы. Төреші санатын алу (міндетті емес /мүмкін). Кәсіби аспектілер: " Келісімшарттар, агенттер, трансферлер, шетелдегі мансап.
Психологиялық	8-12%	- Ең жоғары деңгейде бәсекелестік сенімділік пен тұрақтылықты дамыту. - Өзіне деген сенімділікті және командаға деген сенімділікті қалыптастыру. - Шамадан тыс стрессті басқару (маңызды матчтар, кателіктер, көрермендер/бұқаралық ақпарат құралдарының қысымы). - Ірі жарыстарға дайындықтың шыңына жету үшін жұмылдыру қабілетін дамыту. - Өзін-өзі реттеу, визуализация және психологиялық қалпына келтіру дағдыларын жетілдіру.

		- Психологпен жеке психологиялық жұмыс (мақсат қою, шектеуші сенімдер мен қорқыныштарды шешу). - Команданың бірлігі, сенімі, өзара қолдауы және жауапкершілігі. Көшбасшылықты дамыту. - Жеңімпаз және чемпионның ойлау қабілетінің психологиясы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД (2-4)%: Спортзалдағы жоғары жекелендірілген күтім және дамыту бағдарламалары. Жоғары бағытталған: - Жарылғыш күш/қуат: Плиометрия, бастапқы жылдамдық пен секіру қабілетіне баса назар аудара отырып, жалпы дене шынықтыру жаттығулары. - Жалпы өнімділікті және қалпына келуді сақтауға арналған функционалды жаттығулар. - Қозғалғыштық/икемділік/ қалпына келу: Миофасциялық босаңсу, созылу және қалпына келу емшараларының жекешелендірілген нұсқалары (массаж, криотерапия, спа).
ЖДД	10-12 %	АДД (10-12) % :
		Ең жоғары төзімділік пен күшті сақтау. Сапа мен ерекшелікке баса назар аудару: - Команданың ойын тізбегін дәл модельдеумен жоғары қарқынды интервалдар. - Күш жұмысы позицияның техникалық және тактикалық әрекеттерімен қатаң байланысты (

АДД (су ішінде)		жұлқып алудан кейінгі + қағып алу + лақтыру; қорғаушының жұлқып алуы). - Жауынгерлік өнердегі күш төзімділігі – максималды қарсылықпен жаттығулар, қарсыластардың белгілі бір түрлерімен шайқасты модельдеу. - Жеке түзету/алдын алу бағдарламалары (созылмалы теңгерімсіздікті жою, жарақат алуға бейім аймақтарда жұмыс істеу).
		Тактикалық тұрғыдан техниканы жетілдіру (20-25%): Кез келген жағдайда абсолютті тұрақтылық пен сенімділік. Басымдық: - Күшті жақтарын пайдалану: " Жеке ерекшеліктерін " деңгейіне дейін өзіндік қимылдарды соққы , орталық ойын, алыс қашықтықтан пастар) дамыту. - Әлсіздіктерді жою: Күшті қарсыластар оңай еніп кететін элементтерді мақсатты түрде дамыту. - Қатты қысым/шаршау кезіндегі техника: Ең нашар сценарийлерді модельдеу (соңғы минуттар, соңында қысқа қолмен ойнау). - Төтенше жағдайларда нақты позициялық техникалар: Үштік қысымға қарсы тұру, жеке-жеке жағдайларда қақпашы жоғарғы шабуылшымен, мобильді шабуылшы – ыңғайсыз қолдардан/ позициялардан лақтыру. Тактикалық дайындық (35-40%): Тактикалық жетілу, икемділік және командалық бірлік. Басымдық: - Жеке тактика (10-12%): Матчтарды шешу мүмкіндігі. Көшбасшылық тактикасы. Қашан тәуекелге бару керектігін және қашан қауіпсіз ойнау керектігін түсіну. Жоқ жерден мүмкіндіктер жасау. Нақты, күшті қарсыластарды олардың позициясына қарай сәйкестендіру. - Топтық тактика (15-18%): " Сызықтар арасындағы соқыр

Техникалық және тактикалық	55-65%	химия." Максималды жылдамдықпен және қысыммен комбинацияларды орындау. Стандартты доптарды нақты қарсыластың қорғанысына бейімдеу. Біркелкі емес сандарда - шабуылда да, қорғаныста да мінсіз ойын. - Командалық тактика (10-12%): " Ойын барысында жүйелер арасында шебер ауысу. Командалық стильді дамыту (агрессивті қысым, қарсы шабуылдар, позициялық ойын). Стратегиялық матч/турнирді басқару. Негізгі сценарийлерді жаттықтыру (есепті ұстап тұру, камбэктер, қосымша уақыт, пенальти сериялары). Нақты қарсыластарға терең аналитикалық дайындық." Ойынға дайындық: (20-25%) (Үнемі жоғары деңгей, жоғары деңгейдегі турнирлерге баса назар аудару) Суперлига командаларына, күшті шетелдік клубтарға және ұлттық құрамаларға қарсы үнемі жолдастық кездесулер және жолдастық кездесулер. Қарсыласу деңгейі - жетілген, кәсіби. Жоспарланған жарыстарға белсенді қатысу: Басымдық - Суперлига деңгейіндегі жарыстар (егер жас мүмкіндік берсе), Ресей Суперлигасының чемпионаты және халықаралық А санатындағы турнирлер (LEN Еуропа Кубогы, Азия Чемпиондар Лигасы). Тұрақты нәтижелерге назар аудару. Симуляциясы бар жаттығу ойындары: - Нақты болашақ қарсыластардың тактикасы мен стилі (бейне талдаушылардың қатысуымен). - Психологиялық қысыммен (жеңілістер, айыппұлдар, арандатулар) жоғары стресстік жағдайлар. - Терең бейне талдау: "Команда мақсаттары аясында әрбір

		ойыншының жеке тиімділігіне назар аударыңыз." Статистика - негізгі бағалау құралы.
Теориялық	3-5%	Кеңейтілген бейне талдау: - Кәсіби бағдарламалық жасақтаманы пайдаланып, командаңыз бен қарсыластарыңыздың ойындарын талдау. Жеке өнімділік көрсеткіштеріне назар аудару (табысты соңғы үштен біріне өткізу, қысым тиімділігі және т.б.) Жеке стратегия: - Ең жоғары өнімділікті жоспарлау, жұмыс жүктемесін басқару және қалпына келтіру, аға команданың күнтізбесін ескере отырып (егер ойыншы шақырылса). Допингке қарсы күрес: "Рәсімдерді, құқықтарды және міндеттерді терең білу. WADA білім беру бағдарламаларын міндетті түрде аяқтау." Чемпион психологиясы: - Ұзақ мерзімді мотивацияны басқару, үстірттіктерді жеңу, командалық көшбасшылық психологиясы. - Кәсіби аспектілер: "Спорттағы келісімшарт құқығының негіздері, агенттермен өзара әрекеттесу, жеке бренд құру, медиа тренингтер."
Психологиялық	10-15%	- Бәсекелестікке деген сенімділіктің шыңына жету және оны сақтау. - "Өтпейтін" жеңіске жету менталитетін дамыту: "Сын сәттерде сенімділік, ойындарды аяқтау мүмкіндігі". - Күтулер мен қысымды басқару: "Өз амбицияларыңыздан, жаттықтырушыдан, клубтан, жанкүйерлерден және БАҚ-тан". - "Екінші жыл" синдромын жеңу: "Суперлигадағы алғашқы маусымды сәтті өткізгеннен кейін мотивацияны сақтау". - Эмоционалды интеллект пен көшбасшылықты дамыту: "

		Командалық қатығыстарды шешу және командаластарды ынталандыру қабілеті". - Психологпен жеке жұмыс: "Шыңға жету жолындағы қорқыныштарды, шектеуші сенімдерді және психологиялық кедергілерді терең зерттеу". - Серия психологиясы: "Плей-офф пен серияларда жеңіске жету мүмкіндігі".
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:		ЖДД және қалпына келтіру (2-3) % :
ЖДД	10-15 %	Тек қолдаушы/қалпына келтіруші емдеу әдістері: - Жеке жаттығу залындағы жаттығулар (қысқа, қарқынды, күш-қуатты сақтау немесе алдын алу үшін). - Қозғалғыштық/икемділік/массаж /криотерапия/спа/физиотерапия — блоктың кем дегенде 20-30% - Жаттығудан тыс күндері жүзу/ белсенді қалпына келтіру. - Жеке ұйқы, тамақтану және стрессті бақылау.
		АДД (8-12) % : Тактикалық мақсаттармен байланысты берілген позиция үшін негізгі физикалық қасиеттер бойынша нақты жұмыс. Минималды "жалпы" жұмыс. Басымдық: - Ойынға тән жұмыс жүктемелерін имитациялайтын жоғары жекелендірілген интервалдар арқылы ең жоғары төзімділікті/ күшті сақтау.

АДД (су ішінде)		- Негізгі әрекеттер аясындағы күш /жарылыс күші (орталық шабуылшының секіруі , қорғаушының спринті, қақпашының реакциясы). - Жарақаттың алдын алу және теңгерімсіздікті түзету — жеке су жаттығулары. - Тактикалық және ойынға тән жаттығулардан кейін терең шаршау ("аяқтау") жағдайында жұмыс істеу
Техникалық және тактикалық	70-80 %	Техника мен жеке шеберлікті жетілдіру (15-20%): КЕЗ КЕЛГЕН жағдайда автоматизм деңгейіне дейін ерекше арсеналды дамыту. Инновациялық әдістерді табу және қолдану. Басымдық: - Күшті жақтарды қару ретінде пайдалану (тоқтатылмайтын соққы, өтпейтін қорғаныс, аса реактивті қақпашылар). - Тек жоғарғы деңгейде байқалатын ең кішкентай кемшіліктерді жою. - Техниканы жаңа ережелерге/ трендтерге/нақты қарсыластарға бейімдеу. - Әлемнің ең үздік ойыншыларына қарсы нақты позициялық әдістер (симуляция). Тактикалық дайындық және матч жаттығуы (55-60%): Мүлдем үйлестіру, икемділік, ойынды бір қадам алға жылжытып , "ойынды оқу" мүмкіндігі. Басымдық: - Жеке тактика (10-12%): Матч нәтижесін жалғыз өзі шешу мүмкіндігі. Дағдарыс жағдайларындағы көшбасшылық тактикасы. Әлемнің ең үздік ойыншыларымен өз позицияларында бәсекелесу. " Жоқтан" гол соғу мүмкіндіктерін жасау. - Топтық тактика (20-25%): Соқыр командалық жұмыс, вербалды емес қарым-қатынас. Агрессивті прессингке қарсы күрделі комбинацияларды ең жоғары жылдамдықта орындау.

		Стандартты доптарды лезде бейімдеу. Тең емес командаларда виртуоздық ойын. Командалық тактика және матч жаттығуы (25-30%): Бірнеше жүйелерді және олардың вариацияларын терең меңгеру. "Команданың өзіндік стилі." - Маусымға/турнирге/матчқа стратегиялық жоспарлау. - Қарсыластарды (жеке және командалық) терең талдау. - Топ-клубтарға/ұлттық командаларға қарсы жолдастық ойындар/жолдастық кездесулер. - Ресми жарыстарға қатысу (Ресей чемпионаты, Чемпиондар лигасы, LEN, халықаралық турнирлер, оқу-жаттығу жиындары). - Негізгі матчтарды/қарсыластарды/жағдайларды (финалдар, қосымша уақыт, пенальтилер) "максималды психологиялық қысыммен" модельдеу. -Кәсіби платформаларды (Hudl, Sportscore, InStat), биометриялық деректерді (GPS, жүрек соғу жиілігі, лактат) және статистиканы (xG, аймақтық тиімділік және т.б.) пайдалана отырып, күнделікті бейне талдау (командалық және жеке).
Теориялық	3-5 %	Кеңейтілген талдау: - Су добының жаһандық үрдістерін зерттеу, жетекші бәсекелестерге (Венгрия, Хорватия, Сербия, Италия, Испания және АҚШ) қарсы ойындарды талдау. Жеке тиімділікті терең талдау. - Тактикалық инновация: Жаңа құрамдарды, комбинацияларды және қағидаттарды зерттеу және енгізу. - Допингке қарсы күрес: WADA ережелерін мінсіз білу және сақтау. - Элиталық психология: Көпжылдық цикл (Олимпиада алдындағы) бойы мотивациямен жұмыс істеу, атақ пен сәтсіздікті басқару, БАҚ-та оқыту.

		- Мансапты басқару: Келісімшарт бойынша келіссөздер, демеушілермен жұмыс істеу, мансаптан кейінгі даму.
Психологиялық	8-12 %	"Чемпион" менталитетін сақтау: - Өзіне деген сенімділік, жеңіске деген құштарлық және көңілсіздікке төзімділік. - Шектен тыс стрессті басқару: Олимпиада финалдары, шешуші айыппұлдар, БАҚ/жанкүйерлердің қысымы. - Процесс пен нәтижеге назар аудару: Жеңіске деген ұмтылысты бақылаумен теңестіру. - Көшбасшылық және командалық динамикасы: Команданы ынталандыру, қақтығыстарды шешу, жеңіс атмосферасын құру. - Жарақаттарды жеңу және ең жоғары өнімділікке оралу. - Психологпен жеке жұмыс: Терең тамырланған көзқарастарды шешу үшін үнемі "баптау". - Ұзақ мерзімді цикл психологиясы (4 жылдық Олимпиада циклы)..
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1 %	Спорттық жарыстардағы төрешінің рөлі Су добында төрешілік етудің негізгі ережелері мен стандарттары (World aquatics) Төрешілік етуге дайындық: ережелерді зерттеу, шешім қабылдау тәжірибесі Ережелерді жарыстарда практикалық қолдану.
Барлығы	100 %	

Алғашқы дайындық топтары үшін

1.3	100 м жүгіру	секундтар	16,0	10	16,4	10	15,8	10	16,2	10
2. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына арналған нормативтері										
2.1.	Екі қолмен турникке ілініп тұру	секундтар	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
2.2.	Турникте тартылу	мәртепесаны	10	10	3-5	10	14	10	5-9	10
2.3	Ұзындыққа секіру	сантиметр	160	10	150	10	200	10	190	10

Оқу-жаттығу топтары үшін

Рет №	Дене дайындығын тексерудің атауы	Жаттығулар	Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			балалар	Бағалау	қыздар	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	Жылдамдық	30 м жүгіру	5,1сек	10	5,4 сек	10
		Турникте тартылу	12	10	3-5	10
1.2.	Жылдамдық - күш қасиеттері	Ұзындыққа секіру	170 см	10	150 см	10
		1 кг арнайы допты екі қолмен лақтыру	4 м	10	3,50 м	10
		Теннис добын лақтыру	30 м	10	21 м	10
		2.Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына арналған нормативтер				
2.1	Төзімділік	300 м жүзу	4 мин 30 сек	10	5 мин	10
2.2	Техникалық шеберлік		Міндетті техникалық бағдарлама	10	Міндетті техникалық бағдарлама	10

Спорттық жетілдіру топтары үшін

Рет №	Дене дайындығын тексерудің атауы	Жаттығулар	Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ерлер	Бағалау	Әйелдер	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене шынықтыру нормативтері						

1.1.	Күш	Ш а т т л жүгірісі 3x10 м	7,5 сек	10	8 сек	10
1.2.		Турникте тартылу	13	10	6-8	10
	Жылдамдық-күш қасиеттері	Ұзындыққа секіру	220 см	10	205 см	10
		Бастың үстінен лақтыру үшін отырып лақтырылатын 1 кг арнайы доп	4,5 м	10	3 м	10
2.Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына нормативтер						
2.1.	Төзімділік	100 м жүзу	59,5 сек	10	1мин2,9 сек	10
		400 м жүзу	4 мин 55сек	10	5 мин 20 сек	10
2.2.	Техникалық шеберлік		Міндетті техникалық бағдарлама		Міндетті техникалық бағдарлама	10
2.3.	Спорттық разряд	Алғашқы спорттық разряд				

Спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Д е н е дайындығын тексерудің атауы	Жаттығулар	Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ерлер	Бағалау	Әйелдер	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	Күш	Ш а т т л жүгірісі 3x10 м	7,5 сек	10	8 сек	10
1.2.		Турникте тартылу	13	10	6-8	10
	Жылдамдық-күш қасиеттері	Ұзындыққа секіру	220 см	10	205 см	10
		Бастың үстінен лақтыру үшін отырып лақтырылатын 1 кг арнайы доп	4,5 м	10	3 м	10
2.Арнайы дене шынықтыру жаттығуларына нормативтер						
2.1.	Төзімділік	100 м жүзу	59,5 сек	10	1мин2,9 сек	10
		400 м жүзу	4 мин 55сек	10	5 мин 20 сек	10

2.2.	Техникалық шеберлік		Міндетті техникалық бағдарлама		Міндетті техникалық бағдарлама	10
2.3.	Спорттық разряд	Спорт шеберіне үміткер				

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

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқушы, тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтырушы лар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)
1	Су добына арналған жүзу костюмдері (плавки, купальник)	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	-	-
2	Жаттығу арналған шорты	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	1	1
3	Су добына арналған бас киім (ойынға)	2 дана (комплект көк+ақ)	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	-	-
4	Жаттығыға арналғ	дана	15 адам	15	1	15	1	15	1	15	1		1

	а н футбо лка											1	
5	Халат	дана	1 5 адам	15	1	15	1	15	1	15	1	1	1

Спорттық жабдықтармен және инвентарлармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), оқуш ы қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
1	Су добына арналған қақпа (су бетінде жүзетін) өлшемі 3х0.9 м	2 дана (комплект)	команда	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
2	Су добына арналған қақпа (су бетінде жүзетін) өлшемі 2,15 х 0,75 м	2 дана (комплект)	команда	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
3	Салмақталған допта	дана	адам	6	1	6	1	-	-	-	-	-	-

[illegible]

9	ар, тайм-ауттар, ысқырық)	компл ект	бөлім ше	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
10	Теңестіру жарты шарлары	дана	адам	-	-	-	-	-	-	14	2	-	-
11	Қол салмақтары	жұп (2 дана)	адам	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
12	Аяқ салмақтары	жұп (2 дана)	адам	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
13	Допқа арналған насос	дана	адам	1	2	1	2	1	2	1	2		
14	Белгілеу конустары (әр түрлі түстер)	дана	адам	12	1	12	1	12	1	12	1		
15	Видео камера	дана	бөлім ше	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 86 қосымша

Әртістік (үйлесімді) жүзу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – әртістік (үйлесімді) жүзу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Түзетілген аударма мәтіні

Осы спорттық дайындықтың стандарты әртістік (үйлесімді) жүзуге маманданған спортшыларға арналған және олардың көпжылдық жаттығу кезеңінің барлық сатыларын – алғашқы дайындықтан спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңіне дейін – қамтитын дайындық параметрлерінің кешенін сипаттайды. Стандарт әлемде әртістік (үйлесімді) жүзудің белсенді дамуына байланысты жүзушілерді даярлауға қойылатын қазіргі талаптардың артуын ескере отырып әзірленген.

Әртістік (үйлесімді) жүзу бойынша спорттық дайындық жүйесі осы спорт түріне тән арнайы міндеттерді кешенді түрде шешуді қамтамасыз етеді: әртістік (үйлесімді) жүзу техникасын үйрету және жетілдіру; жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жүйелі түрде арттыру; жас спортшылар ағзасын қазіргі жоғары жетістікті спортқа тән максималды жүктемелерге біртіндеп бейімдеу; жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған мотивация мен мақсаттылықты қалыптастыру.

Спорттық дайындықтың ұлттық стандартын әзірлеу барысында әдістемелік құралдардың, арнайы әдебиеттердің материалдары, сондай-ақ Қазақстанның Ұлттық құрамасы спортшыларын көп жыл бойы бақылау нәтижелері, әлемдегі әртістік (үйлесімді) жүзудің даму үрдістері мен болашағына қатысты зерттеу деректері пайдаланылды.

Стандарттың негізгі мақсаттары:

- Әртістік (үйлесімді) жүзумен жүйелі түрде айналысуға барынша көп балалар мен жасөспірімдерді тарту, салауатты өмір салтын қалыптастыру және үздік тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған жағдай жасау.

- Спортшыларды көпжылдық даярлауды ұйымдастыру және қамтамасыз ету – бастапқы даярлық деңгейінен жоғары шеберлікке дейін, сондай-ақ ең жоғары

деңгейдегі халықаралық жарыстарда (Азия чемпионаттары; Азия ойындары; Әлем чемпионаттары мен кубоктары; Олимпиялық ойындар) жеңіске жетуге бағыттау.

- Өртістік (үйлесімді) жүзуге маманданған спортшылардың жалпы дене, арнайы дене, техникалық, психологиялық және теориялық даярлық материалын жылдық оқу циклдарына сәйкес кезең-кезеңімен (интегралды түрде) меңгеруін қамтамасыз ету, барлық дене қасиеттерінің сенситивті кезеңдерімен толық сәйкестік орнату.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Оқу жылы	Ж а с ы (қабылдау)	Топтағы (оқушылардың максималды саны	Аптасына оқу сағаттарының ең көп саны	Жылдық жалпы сағат саны (52 апта)	Спорттық даярлыққа қойылатын минималды талаптар
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт интернаттары, жоғары спорт шеберлігі мектептері,	Алғашқы дайындық топтары (АД)					
	1-жылы	5-7	10	8	416	Бақылау-бағалау нормативтері н орындау. Жасөспірімдер разрядтары.
	2-жылы	6-8	8	10	520	
	Оқу-жаттығу топтары (ОЖТ)					
	1-жылы	8-9	8	12	624	Бақылау-бағалау нормативтері н орындау.
	2-жылы	9-10	8	14	728	
	3-жылы	10-11	6	18	936	
	3 жылдан жоғары	11-14	6	20	1040	ІІІ, ІІ, І разрядтар мен ҚР спорт шеберлігіне үміткер (КМС) спорттық атағын орындау
			6	22	1144	
	Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары (СШЖ)					
	1-жылы	11-13	5	24	1248	Бақылау-бағалау нормативтері н орындау.
	2-жылы	12-14	4	26	1352	

барлық түрдегі спорт клубтары, спорттық секциялар)	2 жылдан жоғары	13 және одан үлкен	4	28	1456	ҚР спорт шеберлігіне үміткер (КМС) және спорт шебері (МС) атақтарын орындау
	Жоғары спорттық шеберлік топтары (ЖСШ)					
	Шектелмейді	16 және одан үлкен	3-4	36		Атақтарды растау: МС (спорт шебері); МСМК (халықаралық дәрежедегі спорт шебері) ; ҚР Еңбек сіңірген спорт шебері (ЗМС РК)
Қазақстан Республикасының Ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Басқармалар, ЖСШМ, ОРДО).			10 жасқа дейінгі (қоса алғанда) балалар		Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады	
			Жасөспірім ұлдар 11–16 жас жасөспірім қыздар 11–15 жас			
			Юниорлар 15–20 жас юниор қыздар 15–19 жас			
			Жастар 25 жасқа дейін			
			25 жастан асқан ерлер/ әйелдер			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас мөлшері	Халықаралық жарыстарға дайындыққа арналған оқу-жаттығу жиыны (ОЖЖ)	Қазақстан Республикасы Чемпионаттарына дайындыққа арналған оқу-жаттығу жиыны (ОЖЖ)	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	жылына 1 рет	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

ұйымдар (спорт мектептері, спорт интернаттары, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорттық секциялар)	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 4	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 5	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Қазақстан Республикасының Ұлттық және штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, Баскармалар, ЖСШМ, ОРДО).	10 жасқа дейінгі (қоса алғанда) балалар	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес, ағымдағы оқу-жаттығу жылына ұйым әкімшілігімен белгіленеді.
	Жасөспірім ұлдар 11–16 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	жасөспірім қыздар 11–15 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар 25 жасқа дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	25 жастан асқан ерлер/әйелдер	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

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

Ұйымның түрі		Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ)	
						Халықаралық жарыстарға	Республикалық жарыстарға

	Дайындық кезеңі / жас мөлшері	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	дайындыққа арналған ОЖЖ	дайындыққа арналған ОЖЖ
Жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, спорт интернаттары, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорттық секциялар)	АД – 1	0	0	0	4	0	0
	АД – 2	2	1	3	4	4	4
	ОЖТ – 1	3	1	3	4	9	5
	ОЖТ – 2	3	2	3	4	9	5
	ОЖТ – 3	3	2	3	4	10	5
	ОЖТ св. 3х лет	4	2	3	4	12	5
	СЖ – 1	9	3	2	2	12	5
	СЖ – 2	9	3	2	2	12	5
	СЖ – 3	9	3	2	2	15	5
	ЖСШ	9	1	2	1	15	5
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Қазақстан Республикасының ұлттық және штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, сондай-ақ облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың спорт түрлері бойынша командаларының даярлауды							

жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, басқармалар, ОРДО, ЖСШМ).		

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары (жеке, командалық жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар (10 жастан үлкен емес)		Жасөспірім ұлдар 16 жастан үлкен емес / жасөспірім қыздар 15 жастан үлкен емес		Юниорлар 20 жастан үлкен емес / юниор қыздар 19 жастан үлкен емес		Жастар 25 жастан үлкен емес		25 жастан асқан ерлер/әйелдер	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық турнирлер	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Республикалық турнирлер	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Облыстық ресми жарыстар	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Республикалық ресми жарыстар	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Халықаралық жарыстар	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	Спорт бойынша I санаттағы төреші	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	16	-	-	-	-
Облыстық турнирлер	16	-	-	-	-
Республикалық турнирлер	10	10	5	5	-
Облыстық ресми жарыстар	10	10	5	5	-
Республикалық ресми жарыстар	16	16	5	2	3

Облыстық ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары.

Республикалық ресми жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жастар ойындары.

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

Алғашқы дайындық тобы, 1-оқу жылы (5–7 жас)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Дене дамуының бар кемшіліктерін жою. Спортпен жүйелі түрде шұғылдануға және салауатты өмір салтын ұстануға тұрақты қызығушылық пен мотивация қалыптастыру.
ЖДД	26-34	Саптық жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	22-28	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының икемділігі мен қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Ептілікті (қимыл-қозғалыс үйлесімділігін) дамытуға арналған жаттығулар: асимметриялық жаттығулар, басқа спорт түрлерінен алынған қарапайым жаттығулар.Еліктеу

		жаттығулары. Тыныс алу гимнастикасы. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.
Техникалық дайындық	36-47	Спорттық жүзу, суға секіру. Судағы ойындар мен көңіл көтеру жаттығулары. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. Әртістік (үйлесімді) жүзу техникасы. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі есу техникасына үйрету (жазық, стандартты, кері есу техникасы). Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптары: шалқасынан, жүзінен, қырымен жату, топталу, тығыз топталу, бүгілу, тізені бүгіп, кеудеге тарту, шалқадан бүгілу. Шалқадан қозғалу: стандартты есу, кері есу, пропеллер, кері пропеллер. Жүзінен қозғалу: кері есу, пропеллер, каноэ. Спорттық жүзу әдістерінің модификациялары: – аяқты ғана пайдаланып кроль әдісімен жүзу; – басын көтеріп кроль әдісімен жүзу; – жүзінен және шалқасынан алма-кезек есумен қозғалу. Юношеский разряд талаптарына сәйкес келетін әртістік (үйлесімді) жүзудің ең қарапайым фигураларына үйрету: – топталу; – топталуда айналу; – "толқын"; – "шортан"; – топталуда артқа айналу; – топталуда алға айналу; – бүгілу арқылы артқа айналу. Тірек есу әдісімен таныстыру. Тірек есуге үйрету — көлденең және тік жазықтықтарда (орнында және қозғалыста). Есу техникасына, негізгі қалыптарға, арнайы қозғалыстарға және қарапайым фигураларға үйретуге арналған жаттығулар. Кең таралған қателер және оларды түзету әдістемесі.

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	
Барлығы	100%	

Алғашқы дайындық тобы, 2-оқу жылы (6–8 жас)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Әртүрлі дене дайындығы, қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру. Физикалық қасиеттерді мақсатты түрде тәрбиелеу..
ЖДД	22-28	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының икемділігі мен қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Ептілікті (қимыл-қозғалыс үйлесімділігін) дамытуға арналған жаттығулар: асимметриялық жаттығулар, басқа спорт түрлерінен алынған қарапайым жаттығулар.Еліктеу жаттығулары.Тыныс алу гимнастикасы. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.
		Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. Әртістік (үйлесімді) жүзу техникасы.

Техникалық дайындық	36-47	Әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы қозғалыс техникаларын үйрету және жетілдіру: – кері пропеллер (шалқамен); – кері пропеллер (жүзінен); – тізені бұғу арқылы (кері және стандартты есу әдістерімен); – "отырған бұрыш" қалыптарында (кері және стандартты есу әдістерімен); – жоғары бағытталған бұрыш қалпы; – "эгбит" қалпы. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын меңгеру және жетілдіру: – жоғары бағытталған бұрыш; – "фламинго"; – суға бату кезінде жоғары бағытталған бұрыш; – горизонталь бұрыш; – кері топталу; – тік қалып (еркін және кері). Жасөспірімдер разрядының талаптарына және осы жас санатының жарыс бағдарламасына сәйкес келетін фигуралар. Фигура техникасына үйретуге арналған жаттығулар. Кең таралған қателер және оларды түзету әдістемесі.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы. Әртүрлі деңгейдегі спортшылардың техникалық-тактикалық даярлығы. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.

Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	-
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 1-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Дене дамуының бар кемшіліктерін түзету. Жүзудің барлық стильдері техникасын одан әрі меңгеру және жетілдіру. Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	17-23	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
		Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Әртістік (үйлесімді) жүзудің қалыптарын имитациялау. Тынысты ұстап тұруды дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде белгіленген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулары техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш,

Техникалық дайындық	39-51	вертикаль, "балық құйрығы", "кұр", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигуралар мен "байланыстарды", қосылыстарды (ауысуларды) үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "кұр", "кран" қалыптарында әртүрлі айналулар мен бұрылыстар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларына үйретуге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою. Біліктілік жарыстарына және су спорты мерекелеріне қатысу.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы. Әртістік (үйлесімді) жүзу жаттығуларын оқыту және тренировка жүргізу әдістемесінің негіздері. Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу.

		Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	-
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 2-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Дене дамуының бар кемшіліктерін түзету. Жүзудің барлық стильдері техникасын одан әрі меңгеру және жетілдіру. Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	17-23	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
		Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Өртістік (үйлесімді) жүзу қалыптарын имитациялау. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулар техникасын жетілдіру.

Техникалық дайындық	39-51	Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "балық құйрығы", "құр", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигуралар, "байланыстар" және олардың қосылыстарын (ауысуларын) үйрету. Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектердің спорттық разряд талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын үйренуге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою. Біліктілік жарыстарына және су спортынан өтетін мерекелік шараларға қатысу.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзде музыканың және пластиканың маңызы. Әртістік (үйлесімді) жүзу жаттығуларын оқыту мен

		жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	-
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 3-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	8-12	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар (доп, гантель). Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	31-39	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар.
		Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулар техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "

Техникалық дайындық	43-55	фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "балық құйрығы", "құр", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигураларды, "байланыстар" мен олардың ауысуларын үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын меңгеруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада, спорттық диспансерлерде медициналық

Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру		тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 4-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	8-12	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар (доп, гантель). Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	31-39	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	43-55	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулары техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "кран", шпагат. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигураларды, олардың "байланыстарын" және

		қосылуларын (ауысуларын) үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын меңгеруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде өртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Өртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Оқу-жаттығу тобы, 5-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы дене дайындығы деңгейін жоспарлы түрде арттыру.
ЖДД	8-12	Саптық жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен орындалатын жаттығулар (доп, гантель). Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Қозғалмалы ойындар.
АДД	31-39	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар..
Техникалық дайындық	43-55	Арнайы қозғалыстар техникасына арналған еліктеу жаттығулары. Тынысты ұстап тұру қабілетін дамыту. Музыкалық-ырғақтық тапсырмалар. Спорттық жүзу. Хореография. Көркем гимнастика. Акробатика. Батутадағы секірулер. World Aquatics ережелерінде көрсетілген әртістік (үйлесімді) жүзудің арнайы жаттығулары техникасын жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің негізгі қалыптарын жетілдіру: жоғары бағытталған бұрыш, "фламинго", горизонталь бұрыш, вертикаль, "кран", шпагат. Арнайы жүзу комплекстері: "балет аяғы", "эгбите", аударылымдар. Міндетті фигуралар техникасын меңгеру және жетілдіру. Еркін фигураларды, олардың "байланыстарын" және қосылуларын (ауысуларын) үйрету және меңгеру. Тік қалыпта, "құр", "балық құйрығы" қалыптарында

		бұрылыстар мен айналулар техникасын үйрету. Ересектер спорттық разрядтарының талаптарына сәйкес келетін фигураларды орындау техникасымен таныстыру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің классификациялық фигураларын меңгеруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. Еркін бағдарламаны құрастыру және орындау негіздерімен таныстыру. Еркін және көрсетілімдік бағдарламаларды қою.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде өртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Өртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық..
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-4	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары, 1-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.

Дене дайындығы, оның ішінде:		Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін одан әрі арттыру.
ЖДД	8-12	Қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы (тренажерлердегі) жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар.
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы физикалық жаттығулар. Жаттығулардың орындалу қарқынын тез өзгерту арқылы жылдамдық-күш сипатындағы жаттығулар. Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Міндетті фигуралар техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. Тынысты ұзақ ұстап тұру қабілетін одан әрі жетілдіру.
Техникалық дайындық	43-55	Спорттық жүзу. Хореография. Секірулер. Көркем гимнастика. Тепе-теңдік жаттығулары. Айналулар. Акробатика. Жылдамдыққа арналған арнайы қозғалыстарды орындау (25–50 м), I разряд талаптарына сәйкес міндетті фигураларды орындау техникасын меңгеру және жетілдіру. Бұрылыстар мен айналулар техникасын меңгеру және жетілдіру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларын үйлесімді орындауға арналған комбинациялық жаттығулар. Еркін бағдарламаларды қою. Сезімталдық пен көркемдікке жұмыс жасау. Міндетті және еркін бағдарламаларды орындау

		техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары, 2-оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін одан әрі арттыру.
ЖДД	8-12	Қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы (тренажерлердегі) жаттығулар.

		Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар..
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы физикалық жаттығулар. Жаттығулардың орындалу қарқынын тез өзгерту арқылы жылдамдық-күш сипатындағы жаттығулар. Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Міндетті фигуралар техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. Тынысты ұзақ ұстап тұру қабілетін одан әрі жетілдіру.
Техникалық дайындық	43-55	Спорттық жүзу. Хореография. Секірулер. Көркем гимнастика. Тепе-теңдік жаттығулары. Айналулар. Акробатика. Жылдамдыққа арналған арнайы қозғалыстарды орындау (25–50 м), I разряд талаптарына сәйкес міндетті фигураларды орындау техникасын меңгеру және жетілдіру. Бұрылыстар мен айналулар техникасын меңгеру және жетілдіру. Өртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларын үйлесімді орындауға арналған комбинациялық жаттығулар. Еркін бағдарламаларды қою. Сезімталдық пен көркемдікке жұмыс жасау. Міндетті және еркін бағдарламаларды орындау техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі.
		Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері.

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Спорттық шеберлікті жетілдіру топтары, 2 жылдан астам оқу жылы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін одан әрі арттыру.
ЖДД	8-12	Қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Заттармен орындалатын жаттығулар. Снарядтардағы жаттығулар. Арнайы жабдықтардағы (тренажерлердегі) жаттығулар. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар..
АДД	26-34	Иық, жамбас, тізе, тобық буындары мен омыртқа бағанасының қозғалғыштығын дамытуға арналған арнайы физикалық жаттығулар. Жаттығулардың орындалу қарқынын тез өзгерту арқылы жылдамдық-күш сипатындағы жаттығулар.

		Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Міндетті фигуралар техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. Тынысты ұзақ ұстап тұру қабілетін одан әрі жетілдіру.
Техникалық дайындық	43-55	Спорттық жүзу. Хореография. Секірулер. Көркем гимнастика. Тепе-теңдік жаттығулары. Айналулар. Акробатика. Жылдамдыққа арналған арнайы қозғалыстарды орындау (25–50 м), I разряд талаптарына сәйкес міндетті фигураларды орындау техникасын меңгеру және жетілдіру. Бұрылыстар мен айналулар техникасын меңгеру және жетілдіру. Әртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларын үйлесімді орындауға арналған комбинациялық жаттығулар. Еркін бағдарламаларды қою. Сезімталдық пен көркемдікке жұмыс жасау. Міндетті және еркін бағдарламаларды орындау техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған жаттығулар. Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	2-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары.

		Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (16 жастан және одан жоғары)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы, оның ішінде:		Спортшылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін және барлық физикалық қасиеттерін барынша арттыру. Жалпы және арнайы физикалық қасиеттердің, аэробтық және анаэробтық төзімділіктің деңгейін арттыру.
ЖДД	4-6	Жалпы дамыту жаттығулары. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Спорттық ойындар.
АДД	26-34	Тереңдетілген мамандану. Физикалық қасиеттерді, дағдылар мен қабілеттерді одан әрі дамыту мақсатында құрлықта және суда арнайы жаттығуларды жетілдіру (жаттығу көлемін арттыру, жаттығу жүктемесінің қарқындылығын күшейту, сабақтардың тығыздығын арттыру арқылы). Қосымша салмақтарды пайдалану (белдіктер, жүзу костюмдері). Арнайы төзімділікті дамыту үшін жұптарда және топтарда жаттығулар (әртістік (үйлесімді) жүзудің элементтері мен фигураларынан тұратын жаттығу кешендері).
		Спорттық жүзу, суға секіру: спорттық жүзу әдістерінің техникасын жетілдіру. Хореография. Көркем гимнастика: қозғалыстардың толық

Техникалық дайындық	52-68	амплитудадағы техникасын жетілдіру, тұтас махтар. Өртістік (үйлесімді) жүзу техникасы: – Міндетті фигураларды орындаудың кешенді жетілдіруі, МСРК талаптарына сәйкес. – Спортшының жеке мүмкіндіктеріне сәйкес ең тиімді есу қозғалыстарын таңдай білу. – Орындау қарқынын өзгертумен қол қозғалыстарының техникасындағы өзгерістер. – Міндетті фигураларды орындауда тұрақтылық, сенімділік және автоматтандыру деңгейіне қол жеткізу. – Бұрылыс және айналулар техникасын жетілдіру. – Фигуралар, бұрылыстар және айналулар техникасын фотосуреттер, суреттер, кинофильмдер және бейнежазбалар бойынша талдау. – Классификациялық фигуралардың техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар. – Жиі кездесетін қателер және оларды түзету әдістемесі. – Еркін бағдарламаларды құру техникасын жетілдіру. – Жаттығуларды мелодия, қарқын, ырғақ және музыкалық динамикамен үйлестіру. – Жеке, жұптық және топтық көрсетілімдердің архитектурасы. – Техникалық бағдарламаларды құру ерекшеліктері. – Соңғы FINA талаптарын ескере отырып, техникалық-құрылымдық (техника және құру әдістемесі) кешенді топ. – Құрылым мен қайта құрылым схемаларын әзірлеу. – Бағдарламаларды графикалық жазу. – Еркін бағдарламаларды орындауды жетілдіру. – Еркін бағдарламалардың образдылығы, сипаттылығы және жеке стилі (жеке, жұптық және топтық көрсетілімдерде).

		– Еркін бағдарламаларды табиғи орындау қабілетін жетілдіру. – Спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігі. – Әртістік (үйлесімді) жүзудің техникасы мен тактикасын одан әрі жетілдіру жолдары және олардың зерттелуі. – Жеке дайындық.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық	3-4	Қазақстан Республикасында және шетелде әртістік (үйлесімді) жүзудің дамуы. Азаматтық және патриоттық тәрбие. Спортшы ағзасының құрылысы мен қызметтері. Дене жаттығуларының спортпен шұғылданушы ағзасына әсері. Гигиена, шынығу, күн тәртібі, спортшының тамақтануы. Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, инвентарь. Спортшыны жоспарлау және есепке алу құжаттары. Әртістік (үйлесімді) жүзуді оқыту және жаттықтыру әдістемесінің негіздері. Моральдық-ерік және психологиялық даярлық.
Жарыстарға қатысу, нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-5	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу
Қалпына келтіру іс-шаралары және медициналық тексеру	3-4	Монша, массаж, витаминдеу. Поликлиникада және спорттық диспансерлерде медициналық тексеруден өту. Қалпына келтіру жиындары.
Барлығы	100%	

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

Алғашқы дайындық топтары, 1-оқу жылы үшін оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері

№ п/п	Бақылау жаттығулары	НП-1
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы		
1.	Шалқасынан жатып, отырып қалу (рет саны)	6-8

2.	Шалқасынан жатып, аяқтарды басың артындағы еденге тигізгенге дейін көтеру (рет саны)	8-10
3.	Алға еңкею, аяқтан ұстау (ұстау уақыты, секунд)	10
4.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет саны)	10
5.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет саны))	3-4
6.	Арқанмен иық буынында қолды айналдыру (см)	-
2. Жүзу дайындығы		
1.	Кроль әдісімен жүзу	25 м уақытты есептемей
2.	Шалқадан жүзу	25 м уақытты есептемей
3.	Брасс әдісімен жүзу	25 м уақытты есептемей
4.	Дельфин (баттерфляй) әдісімен жүзу	25 м уақытты есептемей
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы		
1.	Шпагаттар (см): Сол жақ шпагат Оң жақ шпагат Көлденең шпагат (жгут)	10 10 20
2.	Гимнастикалық көпір (см)	60
3.	Керпешке (жауырынға) тіреліп тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
4.	Қол басына тіреліп тұру (сактандырумен)	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
5.	Хореографиялық қалыптарда тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
6.	Алға домалау	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
7.	Аяқтың ұшында тұру, қолдар төмен/жоғары, көздер жұмулы (сек.)	5
4. Су үстіндегі техникалық дайындық		
1.	Эгбитте жүру 12,5м (балл)	3-3,5
2.	Жүзулер (Проплывы) (стандартты есу, кері есу, пропеллер, каноэ) 25 м (балл)	3-3,5
3.	Қарапайым фигураларды орындау (балл)	3-3,5
4.	Позицилардағы жүзулер (Проплывы в позициях) (балл): -Жарты балет аяқ позициясы – 15 м -Фламинго – 10 м	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау, биіктігі бойынша (биіктік шкаласына сәйкес)

**Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері бастапқы дайындық топтары үшін
(2-жылдық оқу)**

№ п/п	Бақылау жаттығулары	НП-2
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы		
1.	Шалқасынан жатып, отырып қалу (рет)	8-10
2.	Шалқасынан жатып, аяқтарды бас артындағы еденге тигізгенге дейін көтеру (рет)	10-12
3.	Алға еңкею, аяқтан ұстап тұру (сек.)	15
4.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	10-12
5.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	4-5
2. Жүзу дайындығы		
1.	Кроль әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей
2.	Шалқадан жүзу	50 м уақытты есептемей
3.	Брасс әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей
4.	Дельфин (баттерфляй) әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы		
1.	Шпагаттар (см): сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
2.	Гимнастикалық көпір (см)	40
3.	Керпешке (жауырынға) тіреліп тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
4.	Қол басына тіреліп тұру (сақтандырумен)	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
5.	Хореографиялық қалыптарда тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
6.	Алға домалау	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
7.	Аяқтың ұшында тұру, қолдар төмен/жоғары, көздер жұмулы (сек.)	5-10
4. Техникалық дайындық су үстінде		
1.	Эгбитте жүру 12,5 м (балл)	4-4,5
2.	Жүзулер (Проплывы) (стандартты есу, кері есу, пропеллер, каноэ) 25 м (балл)	4-4,5
3.	Қарапайым фигураларды орындау (балл)	3-3,5
	Позицияда жүзу (балл):	

4.	– Балет аяқ позициясы – 25 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 15 м – Фламинго – 25 м – Тірек есумен вертикаль позицияда тұру	Техникалық тұрғыдан дұрыс орындау, биіктікке сай (биіктік шкаласына сәйкес))

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері оқу-жаттығу топтары үшін (1 және 2-жылдық оқу)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	УТГ	
		1-жыл	2-жыл
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы			
1.	Шалқасынан жатып, отырып қалу (рет)	12-15	12-15
2.	Шалқасынан жатып, аяқтарды бас артындағы еденге тигізгенге дейін көтеру (рет)	10-12	15
3.	Алға еңкею, аяқтан ұстап тұру (сек.)	15	20
4.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	15	17
5.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	10	15
6.	Арқанмен иық буынында қолды айналдыру (см)	қашықтық 50	қашықтық 50
2. Жүзу дайындығы			
1.	Кроль әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей	100
2.	Шалқадан жүзу	50 м уақытты есептемей	100
3.	Брасс әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей	100
4.	Дельфин (баттерфляй) әдісімен жүзу	50 м уақытты есептемей	100
5.	Еркін стильде жүзу – 200 м	уақытты есептемей	100
6.	Кроль әдісімен 50 м жүзу (с)	55,0	45,00
7.	Кешенді жүзу – 100 м	уақытты есептемей	уақытты есептемей
8.	Кроль әдісімен 1000 м жүзу	-	уақытты есептемей
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы			
1.	Шпагаттар (см): – сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастикалық көпір (см)	50	40
3.	Керпешке (жауырынға) тіреліп тұру	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау

4.	Қол басына тіреліп тұру (сақтандырумен)	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
5.	Жанға аунап түсу (оңға, солға)	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
6.	Хореографиялық қалыптарда тұру	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
7.	Алға домалау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
8.	Түзу аяқты 90°-қа көтеру және ажырату (алға, жанға, артқа)	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
9.	Аяқтың ұшында тұру, қолдар төмен/жоғары, көздер жұмулы (сек.)	10	10

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері жаттығу топтары үшін (оқудың 3-, 4-, 5-жылдары)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Кезеңдер	
		УТ	УТ
		3-жыл	4,5-жыл
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы			
1.	Қолды тіреп жатып, қолды бұғу-жазу (рет)	12	12
2.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	20	25
3.	Бір аяқпен отыру-тұру ("пистолетик") (рет)	3	5
4.	Преспен жаттығу (гимнастикалық орындықта) – ұстау уақыты (сек.) – 30 секундтағы рет саны	30	30
2. Жүзу дайындығы			
1.	Кешенді жүзу – 200 м	уақытты есептемей	уақытты есептемей
2.	Кроль әдісімен 100 м жүзу (мин, с)	1.30	1.16
3.	Еркін стильде жүзу – 2000 м	-	уақытты есептемей
4.	Еркін стильде жүзу – 1000 м	уақытты есептемей	-
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы			
1.	Шпагаттар (см): – сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастикалық көпір (см)	35	30

3.	Қол басына тіреліп тұру (ұстау сек.)	2-3	4-5
4.	Түзу аяқты көтеру және ажырату (алға, жанға, артқа)	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде
5.	Түзу аяқты 90°-қа көтеру және ұстау (алға, жанға, артқа) (ұстау сек.)	8	10
6.	Бір аяқта тепе-теңдік сақтау, екінші аяқ артқа, қолдар екі жаққа, көздер жұмулы (ұстау сек.)	10	15
7.	Бір аяқтың ұшында тұру, екінші аяқ алға тізеден бүгілген, қолдар жоғары (ұстау сек.)	30	40
8.	Тірек есудің супинациясын имитациялау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
9.	Құрлықта еркін композиция орындау (1 мин.)	қабылданды / қабылданбады	-
4. Техникалық дайындық су үстінде			
1.	Эгбитте жүру 25 м (балл)	5,0–5,5 (қолдар "құлып" түрінде)	6,0-6,5 (қолдар "құлып" түрінде)
2.	Стандартты есу әдісімен проплывтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м / 40 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 20 м / 25 м – Фламинго (сол, оң) – 30 м / 40 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	5,5-6,0 5,5-6,0 5,5-6,0
3.	Кері есу әдісімен проплывтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м – Фламинго (сол, оң) – 25 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 12,5 м – Иіліп бұрыш позициясы – 25 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ұзындыққа сүнгү (проньр)	2x20 (5 секундтық интервалмен)	2x25 (5 секундтық интервалмен)
5.	Жылдамдыққа орындау (50 м) (сек.): – стандартты есу – кері есу – каноэ – пропеллер	- - - -	80 75 80 75

6.	Кері вертикальді орындау - (балл): – 16 есепке стойка - – 16 есепке винт		5,5-6,0 5,5-6,0
7.	Кері вертикальдегі барракуда көтерілу (3 әрекет) (балл)	5,0-5,5	6,0-6,5 (жамбас деңгейінен төмен емес)
8.	Міндетті және еркін фигуралар сериясын (жеребе бойынша) және еркін бағдарламаны орындау (балл)	Нормативтер Ш, II, I спорттық разрядтары	I разряд және ҚР спорт шеберлігіне кандидат (КМС) нормативтері

Оқу жылының соңындағы бақылау нормативтері спорттық шеберлікті жетілдіру топтары үшін (1, 2 және 2 жылдан жоғары оқу)

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Кезеңдер	
		ГСС	ГСС
		1,2-жыл	2 жылдан жоғары
1. Құрлықтағы жалпы дене дайындығы			
1.	Қолды тіреп жатып, қолды бүгу-жазу (рет)	15	15
2.	Терең отырыстан жоғары секіру (рет)	20	25
3.	Бір аяқпен отыру-тұру ("пистолетик") (рет)	5	5
4.	Преспен жаттығу (гимнастикалық орындықта) – ұстау уақыты (сек.) – 30 секундтағы рет саны	30	30
2. Жүзу дайындығы			
1.	Кешенді жүзу – 200 м	уақытты есептемей	уақытты есептемей
2.	Кроль әдісімен 100 м жүзу (мин, с)	1.10	1.16
3.	Еркін стильде жүзу – 2000 м	-	уақытты есептемей
4.	Еркін стильде жүзу – 1000 м	уақытты есептемей	-
3. Құрлықтағы арнайы дене дайындығы			
1.	Шпагаттар (см): – сол жақ – оң жақ – көлденең (жгут)	0 0 0	0 0 0
2.	Гимнастикалық көпір (см)	35	30
3.	Қол басына тіреліп тұру (ұстау сек.)	2-3	4-5

4.	Түзу аяқты көтеру және ажырату (алға, жанға, артқа)	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде	аяқтың ұшы кеуде деңгейінде
5.	Түзу аяқты 90°-қа көтеру және ұстау (алға, жанға, артқа) (ұстау сек.)	10	10
6.	Бір аяқта тепе-теңдік сақтау, екінші аяқ артқа, қолдар екі жаққа, көздер жұмулы	10	15
	(ұстау сек.)		
7.	Бір аяқтың жарты ұшында тұру, екінші аяқ алға тізеден 90° бүгіліп, қолдар жоғары (ұстау сек.)	5	5
8.	Тірек есудің супинациясын имитациялау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау	техникалық тұрғыдан дұрыс орындау
9.	Құрлықта еркін композиция орындау (1 мин.)	қабылданды / қабылданбады	-
4. Техникалық дайындық су үстінде			
1.	Эгбитте жүру 25 м (балл)	6,5-7.0 (қолдар "құлып" түрінде)	7.0-7.5 (қолдар "құлып" күйінде)
2.	Стандартты есу әдісімен проплывтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м / 40 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 20 м / 25 м – Фламинго (сол, оң) – 30 м / 40 м	6.0-6,5 6.0-6,5 6.0-6,5	6,5-7,0 6,5-7,0 6,5-7,0
3.	Кері есу әдісімен проплывтар (балл): – Бір аяқ жоғары бұрыш позициясы (сол, оң) – 25 м – Фламинго (сол, оң) – 25 м – Екі аяқ жоғары бұрыш позициясы – 12,5 м – Иіліп бұрыш позициясы – 25 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ұзындыққа сүнгү (проньр)	(2x25 (5 секундтық интервал))	35-50 м.
5.	Жылдамдыққа орындау (50 м) (сек.): – стандартты есу – кері есу – каноэ – пропеллер	- - - -	80 75 80 75
			.

6.	Кері вертикальді орындау (балл): – 16 есепке стойка – 16 есепке винт	6.0-6.5 6.0-6.5	6,0-6.5 6,0-6.5
7.	Кері вертикальде барракуда көтерілу (3 әрекет) (балл)	6.5-6.7	6.5-7.5 жамбас деңгейінен төмен емес
8.	Міндетті және еркін фигуралар сериясын (жеребе бойынша) және еркін бағдарламаны орындау (балл)	КМС және МСРК нормативтері	КМС және МСРК нормативтері

8. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті құрал-жабдықтар мен спорттық инвентарьмен қамтамасыз ету

Спорттық жабдықталумен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірліктері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
	32-бөлімше. Әртістік (үйлесімді) жүзу												
1	Жаттығу купальнигі	дана	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
2	Жүзуге арналған көзілдірік	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Мұрынға арналған	дана	адам	2	1	2	1	3	1	4	1		-

[illegible]

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Ат ауы	Өлшем бірліктері (дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
	32 - бөлімше . Әр тістік (үйлесімді) жүзу												
1	Жүзуге арналған лопаткалар	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-

2	Су ас ты М рз - пл ее рі	дана	адам	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-
3	Ж үз у та қт ас ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
4	Кі ші жү зу та қт ас ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Ая ққ а ар на лғ ан по пл ав ка ла р	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
6	Пл ан ше т	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7	Се ку нд ом ер	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8	По рт ат ив ті ма	дана	адам	-	-	-	-	1	2	1	2	-	

[illegible]

[illegible]

20	Сальто жасануға арналған логонжия	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
21	Лонджия виентовая	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

4	рының жаттығуш ылар организмі не әсері	-		2	2		3	3	3	4		4	2	6	4
5	Гигиена, шынығу, тәртіп, спортшын ың тамақтану ы	2	1	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2
6	Дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау, спорттық массаж	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2
7	Сабақтағы қауіпсіздік техникасы , инвентарь	2	2	2	2		1	1	1	1		1	2	2	2
8	Өртістік (үйлесімді) жүзуде музыканы ң және пластикан ы ң маңызы	2	1	1	1		-	-		-		-	-	-	-
9	Өртүрлі деңгейдегі спортшыл ардың техникалы қ-тактикал ы қ дайындығ ы	-	2	3	3		6	6	6	6		6	6	6	8
10	Моральды қ-еріктік және психологи ялық дайындық	-	2	3	3		3	3	3	2		2	2	6	8
11	Спортшын ы жоспарлау	-	-	-	-		-	-		1		1	1		2

	және есепке алу құжаттары											2	
12	Әртістік (үйлесімді) жүзу тренировкасын оқыту әдістемесінің негіздері	-	-	2	2	1	1	2	2	2	2	6	4
13	Жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ (ЖДД)	96	92	120	130	140	156	156	158	158	168	180	182
15	АРНАЙЫ-ТЕХНИКА АЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ (АТД)	96	96	130	144	152	168	180	187	190	204	204	208
16	Әртістік (үйлесімді) жүзудің техникалық-тактикалық әрекеттерінің үйрету және жетілдіру	208	312	344	424	554	602	680	735	836	909	1040	1156
17	Қалпына келтіру шаралары және медициналық тексерулер					50	72	84	120	120	126	168	240
18	Қабылдау және ауыстыру тесттері	4	6	6	6	6	8	8	10	10	10	10	24
19	Нұсқаушылық және					10	10	10	10	10	10	20	20

	төрешілік практика												
20	Жарыстарға қатысу – күнтізбелік жоспарға, жарыс регламенті не және жарыс ережелері не сәйкес.												
21	ЖАЛПЫ САҒАТ САНЫ	416	520	624	728	936	1040	1144	1248	1352	1456	1664	1872

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 87 қосымша

Таеквондо WT бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - таеквондо WT бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	БДТ – 1	14	8	416
	БДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32	1664
	ЖСШ ҰҚК сапында	4	36	1872
	Үйірмелер/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу	12-14 жас аралығындағы жасөспірімдер	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының		
	14-17 жас аралығындағы жастар			

орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	17 жастан асқан ересектер	белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс ережелеріне жіне еңбек тәртібіне сәйкес	

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

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с п о р т мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері,	БДТ – 1	0	0	0	0	
	БДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 2	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Үйірмелер/секциялар	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер 12-14 жас	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	Жастар 14-17 жас	18 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	17 жастан асқан ересектер	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге						

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

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

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	БДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	БДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	1	4	1	0	1	4
	СЖТ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	5	5	1	0	5	5
	Үйірмелер/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледжер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт							

түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы с п о р т түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес

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

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

Ерлер

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірімдер (12-14 жас)		Жастар (14-17 жас)		Ересектер (17 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Р е с м и облыстық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Р е с м и Республикалық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	8	32

Әйелдер

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Жасөспірімдер (12-14 жас)		Жастар (14-17 жас)		Ересектер (17 жас және одан жоғары)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Республикалық турнирлер	10	40	10	40	8	32
Р е с м и облыстық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Р е с м и Республикалық жарыстар	10	40	10	40	8	32
Халықаралық жарыстар	10	40	10	40	8	32

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

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

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Негізгі дене қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық, серпімділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Қол мен аяқ бұлшықеттеріне, дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.
ЖДД	33	
АДД	12	
Техникалық	40	Негізгі жаттығуларды игеру, қол және аяқпен жасалатын ең қарапайым соққылар техникасын зерттеу: соққыларға арналған бастапқы негізгі позицияларды үйрену және имитациялау – аяқтың орны, денені бұру, қол мен аяқтың қалпы. Ең қарапайым соққылар, негізгі техника.
Тактикалық	10	
Теориялық	5	Ата-аналармен жұмыс, мектептегі сабақтардың жалпы тәртібі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар . Спортпен айналысушыларға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың алдын алу, спорттағы жаракаттардың алдын алу.
Психологиялық	-	-

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	70	Акробатика элементтері және өзін-өзі сақтандыру (тұмсықпен айналу, кульбиттер, бұрылыстар және т.б.). Секіру және секіру жаттығулары. Икемділікті, икемділікті, қозғалыс-құру үйлесімділігін дамыту. Қозғалыс кезінде жұмыс.
ЖДД	50	
АДД	20	
Техникалық	10	Жалпы дамытушы бағдарлама, физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру, таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет.
Тактикалық	10	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпежек жағдайын ескере отырып, жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық	10	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Дәлдік пен координацияны дамыту. Ең қарапайым комбинациялар, бастапқы элементарлық техника.
Теориялық	5	Спортпен айналысушыларға арналған гигиеналық талаптар. Демалыс және қалпына келу. Сұйықтықпен қамтамасыз ету.
Психологиялық	5	Спортқа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне деген ұстанымды қалыпқа келтіру. Өз сезімдерімен, әрекеттерімен, эмоциялары мен мінез-құлқымен басқару дағдыларын игеру. Күрделеніп келе жатқан жаттығу міндеттерін шешу үшін қажет спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігер сапаларын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	60	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық, серпімділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Жалпы дамытушы бағдарлама, икемділік, координация, жылдамдық, күш және төзімділікті дамыту. Шынтақпен және жарты шпагатпен орындалатын жаттығулар. Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығына арналған жаттығулар. Жылдамдық-күш жаттығулары. Салмақ қосуды қолдану.
ЖДД	40	
АДД	20	
Техникалық	20	Жекпе-жек жүргізу тактикасының негіздері. Комбинацияларды үйрену.
Тактикалық	10	Өртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жекпе-жектегі жеке стильді қалыптастыру.
Теориялық	5	Спортпен айналысушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері.
Психологиялық	3	Спортқа қызығушылықты қалыптастыру, жалпы адамгершілік және арнайы моральдық-психологиялық мінез-құлық қасиеттерін дамыту, психомоторлық функциялар мен интеллектуалдық қабілеттерді дамыту. Тасквондо WT-де күрделеніп келе жатқан жаттығу тапсырмаларын орындау үшін қажет спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігер сапаларын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Практикалық оқыту дағдыларын меңгеру, жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу,

		сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және жарыстық қызметті бағалаудағы біліктілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	32,9	Спортшылардың денсаулығын нығайту және физикалық қасиеттері мен координациялық қабілеттерін дамыту арқылы олардың организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Арнайы назар жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын, функционалдық төзімділікті дамытуға аударылады . Салмақ қосуды қолдану.
ЖДД	15	
АДД	17,9	Техникалық элементтерді жетілдіру, шабуыл және қарсы шабуыл жасайтын соққылар. Ұру және күресу техникасындағы әртүрлі шабуыл түрлерін жетілдіру. Қорғаныста жекпе-жек жүргізуді жетілдіру.
Техникалық	31,4	Әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жекпе-жектің жеке стилін қалыптастыру.
Тактикалық	29,3	Қазақстан мен әлемде таеквондо WT дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы . Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Теориялық	1,7	Жарыстарда старт алдындағы күйді басқару және өзін-өзі бақылау дағдыларын үйрету.
Психологиялық	2,2	Спорттық қызметтің жарыстық мәнімен танысу, спортшының дайындық кезінде және жарыстарға қатысу барысында күйін басқару. Топпен жылыту жаттығуларын өткізу дағдыларын жетілдіру. Қала жарыстарында төреші ретінде қатысу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2,5	
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	32,1	Жылдамдық пен реакцияны басым түрде дамыту. Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дененің салмағын пайдалана отырып, күшті жаттықтыру. Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының деңгейін көтеру, сондай-ақ арнайы физикалық қасиеттерін дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, серпімділік, координация, жылдамдық-күш қасиеттері.
ЖДД	17,1	
АДД	15	
Техникалық	32,2	Техникалық элементтерді жетілдіру, бұлшықеттердің қысқалығымен күресу, соққылардың жылдамдығы мен күшін жаттықтыру. Шабуылдау комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	30,8	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлау қабілетін дамыту.
Теориялық	1,3	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	1,7	Спорттық қызметке деген ұстанымды нығайту, жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,9	Техника орындаудағы қателіктерді анықтау және түзету. Техника жетілдіру бойынша кіші достарымен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Қала деңгейіндегі ресми жарыстарда төреші, секундомерші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	28,8	Жылдамдық және жылдамдық-күш төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру. Спортшының физикалық және функционалдық дайындығының
ЖДД	14,8	

АДД	14	деңгейін көтеру, сондай-ақ арнайы физикалық қасиеттерін дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, серпімділік, координация, жылдамдық-күш қасиеттері.
Техникалық	34,1	Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Барлық соққылардың орындау жылдамдығын арттыру. Стилдің жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды индивидуализациялау. Стилдің жеке ерекшеліктеріне қарай жаттығуды индивидуализациялау. Ұру және күресу техникасын үйлестіріп, жаңа күрделі комбинацияларды үйрену.
Тактикалық	32,7	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу, гигиена, дәрігерлік бақылау, физикалық жүктемелердің спортшының ағзасына әсері, жаракаттардың алдын алу, қауіпсіздік техникасы.
Теориялық	1,2	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техничко-тактикалық дайындық. Жекпе-жекке дайындық және жекпе-жектердің нәтижелерін талдау.
Психологиялық	1,5	Спортшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекеге қабілеттілік сезімі, кедергілерді жеңуге белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік және борыш сезімі, физикалық дискомфортқа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,7	Спорт түрінің ережелерін және спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық тұрғыда зерттеу және қолдану; Жарыстарда команда басқару дағдыларын дамыту. Қала деңгейіндегі ресми жарыстарда төреші ретінде төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Спортшының физикалық және функционалдық дайындық деңгейін арттыру, сондай-ақ арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, серпімділік, координация, жылдамдық-күш қасиеттерін жетілдіру.
ЖДД	10	
АДД	15	
Техникалық	35,6	Спаррингтің негізгі түрлері, кешенді жаттығулармен танысу, сонымен қатар жауынгерлік әрекеттердің басты түрлерін меңгеру, спортшының арнайы дағдыларын қалыптастыру керек. Спортшы келесі әрекеттерді орындауды білуі тиіс: жаттықтырушының тапсырмасымен жаттығуды өзі таңдап, дұрыс орындау; техникалық әдістерді дұрыс көрсету; басқа қатысушылардың жаттығуды орындау кезінде қателіктерін байқап, оларды түзету; кіші жас топтарындағы қатысушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету.
Тактикалық	34,5	Бұл әдіс-тәсілдер жарыс жағдайларында техникалық және тактикалық әрекеттерді тұрақтандыру және сенімді жүзеге асыруға бағытталған. Осы мақсатта келесі әдістер мен тәсілдер қолданылады: жеке дайындық жоспарларын құру, жалпы және жеке тапсырмаларды пайдалану, әртүрлі техникалық және тактикалық материалдарды қолдану. Қателіктерді түзету. Әр түрлі стильдермен күресетін нақты қарсыластармен тактикалық жоспарлар жасау.
Теориялық	1,9	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке дайындық және нәтижелерді талдау. Дәрігерлік бақылау, физикалық

		жүктемелердің спортшының ағзасына әсері, жарақаттарды алдын алу, қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1,4	Спортшының тұлғасын қалыптастыру, жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне және максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған бағынуға дайындығын қалыптастыру. Өзін-өзі бақылау әдістеріне үйрету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,6	Жаттығу жоспарын өз бетімен құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау жүргізу. Қала деңгейіндегі ресми жарыстарда төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	23	Қолжеткен деңгейде күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жалпы төзімділікті сақтау және әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың үлесін арттыру.
ЖДД	10	
АДД	13	
Техникалық	33,2	Жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты индивидуализациялау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар.
Тактикалық	39,1	Жаттығу жекпе-жектері, жаттықтырушының тактикалық тапсырмаларын орындаумен.
Теориялық	1,8	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактиканың негіздері және тактикалық дайындық. Жекпе-жектерді тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жекке дайындық және нәтижелерді талдау. Дене

		жүктемелерінің спортшының ағзасына әсері, жарақаттардың алдын алу, қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1,2	Жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелер спортында маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілікті жағдайларда стресске төзімділік, күшті жарыс мотивациясы, жауапкершілік пен байыптылық, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1,7	Жас топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде жарыстарды судья ретінде өткізу, бас судья, аға судья, бас судья көмекшісі, бас хатшы міндеттерін атқару.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	41.1	Жекпе-жектерді жетілдіру үшін физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
ЖДД	20	
АДД	20.1	
Техникалық	25.6	Негізгі қарсыластарды зерттеу, олардың дайындықтың күшті және әлсіз жақтарын анықтау. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; Сайыстық күрес жүргізудің тактикалық әдістерін меңгеру және жетілдіру; Жекпе-жек жүргізудің жеке стилін дамыту. Шабуылдаушы комбинацияларды, доп беру мен аралық ойынды жетілдіру.
Тактикалық	28	Белгілі стильдердегі қарсыластарға қарсы жекпе-жек тактикалық жоспарларын құру. Өртүрлі қарсыластарға арналған жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, ойынның талдауы және тактикалық стратегияны дайындау.
Теориялық	1.9	Жекпе-жектердің тактикалық талдауы, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жекпе-жектерге дайындық және

		нәтижелерді талдау, қауіпсіздік техникасы.
Психологиялық	1,1	Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлауды дамыту. Оны талдай білу және түзету қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1.4	Жаттығуларды орындау барысында басқа спортшылардың қателіктерін анықтау және түзету. Жас топтардағы спортшыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуде көмек көрсету.
Барлығы	100%	

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

Жаттығу түрі	баға, балл	Ұлдар						
		9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	17 жас және одан жоғары
1	2	3	4	5	6	7	8	9
30 м жүгіру	5	5,6 және одан аз	5.3 және одан аз	5.1 және одан аз	4,9 және одан аз	4,7 және одан аз	4,6 және одан аз	5,0 және одан аз
	4	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5,0-5,1	4.8-4.9	4.7-4.8	4.6-4.7
	3	5,9-6,0	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5,0-5,1	4,9-5,0	4.8-4.9
	2	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	5,0-5,1
	1	6.3 және одан да көп	6.0 және одан жоғары	5.8 және одан да көп	5.6 және одан да көп	5.4 және одан да көп	5.3 және одан да көп	5.2 және одан да көп
1000 м жүгіру	5				4,40,0	4,30,0	4,10,0	3,40,0
	4				4,50,0	4,50,0	4,20,0	3,50,0
	3				5,00,0	4,80,0	4,30,0	4,00,0
	2				5,10,0	5,00,0	4,40,0	4,10,0
	1				5,20,0	5,10,0	4,50,0	4,15,0
Орнынан ұзындыққа секіру, см	5	170 және одан да көп	182 және одан да көп	198 және одан да көп	213 және одан да көп	238 және одан да көп	251 және одан да көп	264 және одан да көп
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250	251-240
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	220-235
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218	207-219
	1	124 және одан аз	134 және одан аз	152 және одан аз	167 және одан аз	180 және одан аз	202 және одан аз	205 және одан аз
Қайталмалы (Челночны) жүгірісі 3x10	5	7.9	7.7	7.7	7.6	7.6	7.5	7.5
	4	8,6-8,0	8.3-7.8	8.2-7.8	8,0-7,7	7.9-7.4	7.8-7.5	7.7-7.4
	3	10.1-8.7	9.4-8.4	9.5-8.3	9,0-8,1	9,0-8,0	8.6-7.8	8.2-7.6
	2	10.8-10.2	9,9-9,5	10,0-9,6	9.4-9.1	9.7-9.1	8.9-8.7	7.7-7.5
	1	10.9	10.0	10.1	9.5	9.8	9.0	8.7

Ілініп тартылу мин.	5				40	45	50	50
	4				35	40	45	45
	3				30	35	40	40
	2				25	30	35	35
	1				15	25	30	30
Допты екі қолмен а р т жағынан лақтыру см	5	270 және одан жоғары	310 және одан да көп	355 және одан да көп	410 және одан да көп	480 және одан да көп	575 және одан да көп	675 және одан да көп
	4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570	600 және одан да көп
	3	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535	550 және одан да көп
	2	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500	520 және одан да көп
	1	155 және одан аз	200 және одан аз	240 және одан аз	245 және одан аз	300 және одан аз	370 және одан аз	465 және одан аз
Жаттығу түрі	баға, балл	Қыздар						
		9 жас	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас	14 жас	17 жас және одан жоғары
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 0 м жүгіру	5	5,6 және одан аз	5.5 және Аздау	5.2 және Аздау	5.1 және Аздау	4.9 және Аздау	4.8 және Аздау	4.9 және Аздау
	4	5-6	5.64-5.7	5.2-5.3	5.2-5.3	5,0-5,1	4,9-5,0	4.8-4.9
	3	6.1-6.2	5.8-5.9	5,5-5,6	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	5.0
	2	6.3-6.4	6,0-6,1	5.8	5.6-5.7	5.4-5.5	5.3-5.4	5.2
	1	6,5 және одан да көп	6.2 және көбірек	5.9 және көбірек	5.8 және көбірек	5,6 және көбірек	5.5 және көбірек	5.3 және көбірек
1000 м жүгіру	5				4,50,0	4,50,0	4,20,0	3,50,0
	4				5,00,0	4,80,0	4,30,0	4,00,0
	3				5,10,0	5,00,0	4,40,0	4,10,0
	2				5,20,0	5,10,0	4,50,0	4,15,0
	1				5,30,0	5,20,0	5,10,0	5,00,0
Орнынан ұзындыққа секіру, см	5	165 және одан да көп	173 және көбірек	193 және көбірек	206 және көбірек	223 және көбірек	250 және көбірек	254 және көбірек
	4	154-164	164-174	183-192	193-205	211-222	237-249	250-253
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	237-243
	2	135-149	145-159	163-177	178-182	191-199	213-218	220-234
	1	134 және одан аз	152 және одан аз	167 және Аздау	180 және Аздау	202 және Аздау	205 және Аздау	200 және Аздау

Қайталмалы (Челночный) жүгірісі 3x10	5	7.9	8.1	7.9	7.9	7.8	7.8	7.8
	4	8,6-8,0	8.7-8.2	8,5-8,0	8.3-8.0	8.2-7.9	8.2-7.9	8.2-7.9
	3	10.2-8.7	9,9-8,8	9.2-8.6	9.3-8.4	9.2-8.3	9.2-8.3	9.2-8.3
	2	10.9-10.2	10,5-10,0	10.3-9.3	9.7-9.4	9.6-9.3	9.6-9.3	9.6-9.3
	1	11.0	10.06	10.4	9.8	9.7	9.7	9.7
Тартылу (пресс) мин.	5				40	45	50	50
	4				35	40	45	45
	3				30	35	40	40
	2				25	30	35	35
	1				15	25	30	30
Допты екі қолмен арт жағынан лақтыру см	5		350 және көбірек	400 және көбірек	450 және көбірек	480 және көбірек	510 және көбірек	510 және көбірек
	4		315-345	320-350	415-445	445-475	475-505	505 және одан да көп
	3		280-310	285-315	380-410	410-440	440-470	470 және одан да көп
	2		245-275	250-280	380-410	375-405	405-435	435 және одан да көп
	1		240 және одан аз	250 және Аздау	340 және Аздау	370 және Аздау	400 және Аздау	435 және Аздау

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

Спорттық керек-жарақпен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынты қ, және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1.	Добок (арнайы костюм)	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2.	Соги (арнайы аяқ киім)	дана	Адам	1	1	1	1	1	6 ай	1	6 ай	1	1

3.	Белбеу	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4.	Бандаж (ер)	дана	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Бандаж (әйел)	дана	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Ерлерге арналған қорғаныш кеудешесі (қызыл, көк)	жиынтық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Әйелдерге арналған қорғаныш кеудешесі (қызыл, көк)	жиынтық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Қол қорғауы	жиынтық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Аяқ және тобық қорғауы (жаттығуға арналған)	жиынтық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Электрондық футбол жарысқа арналған)	жиынтық	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
11.	Электрондық шлем (	жиынтық	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1		1

[illegible]

14.	Төреші пульты	дана	Адам	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
15.	Электрондық кеудешелерге, электрондық дулығаларға және төрешілер пульттеріне арналған зарядтағыш	дана	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16.	Лапа желпеуіш (веерные)	дана	Адам	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Лапа домалақ (круглые)	дана	Адам	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
18.	Лапа қосалқы (хлопушки)	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 88 қосымша

Көркем гимнастика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Көркем гимнастикадан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – көркем гимнастика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудегі негізгі мақсаттар мен міндеттер:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі бар топ құрамында болған жағдайда)	1664 1872
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	10-12 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу-жаттығу жүктемесі спортшының тиесілі спорттық ұйымына (оқу тобына/кезеңіне), сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес орындалады.		
	13-15 жас			
	16 жастан және одан үлкендер			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-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

	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықаралық жарыстарға	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Кешенді медициналық	

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас ерекшелігі	дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	ы н а дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	Қалпына келтіру шаралары	тексеру шаралары	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	
	АД– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнге дейін (календарлық күндер)	14 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	Клубтар / секциялар	21 күнге дейін (календарлық күндер)	21 күнге дейін (календарлық күндер)	10 күнге дейін		
	10-12 жас	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		
	13-15 жас	21 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		

республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	16 жастан және одан үлкендер	24 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін (календарлық күндер)	18 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас ерекшелігі	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықарал ы қ	Республика лық	Аймақтық		Халықарал ы қ жарыстарға	Республика л ы қ жарыстарға

					Қалалық және аудандық	арналған оқу-жаттығу жиындары	арналған оқу-жаттығу жиындары
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар , жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
Клубтар / секциялар							
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар							

ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

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

Жеке жаттығулар

[illegible]

турнирлер										
Ресми облыстық жарыстар	1	3	3	9	4	12	5	15	5	15
Ресми республикалық жарыстар										
Халықаралық жарыстар	1	3	3	9	4	12	5	15	5	15

Кестенің жалғасы

Медальдармен қамтамасыз ету					
11-12 жас		13-15 жас		16 жастан және одан үлкендер	
Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15

Топтық жаттығулар

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	6 -7 жас		7-8 жас		8-9 жас		9-10 жас	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	6	18	18	54	18	54	18	54
Республикалық турнирлер								
Ресми облыстық жарыстар	18	54	18	54	18	54	18	54
Ресми республикалық жарыстар								
Халықаралық жарыстар	18	54	18	54	18	54	18	54

Кестенің жалғасы

Медальдармен қамтамасыз ету					

10-11 жас		11-12 жас		13-15 жас		16 жастан және одан үлкендер	
Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54

Командалық біріншілік

Жарыстар түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жас категориясы		Жас категориясы		11-12 жас		13-15 жас		16 жастан және одан үлкендер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер					11	33	11	33	11	33
Республикалық турнирлер					11	33	11	33	11	33
Ресми облыстық жарыстар					11	33	11	33	11	33
Ресми республикалық жарыстар					11	33	11	33	11	33
Халықаралық жарыстар					11	33	11	33	11	33

Ескертпе: Ресми жарыстарда берілетін жиынтықтар мен медальдардың саны жас ерекшеліктері бойынша әлем чемпионаттарында (спорт түрі, дисциплиналар бойынша) берілетін жиынтықтар мен медальдарға сәйкес болуы тиіс

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жасөспірімдер ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыстар түрлері	Спорт төрешісі	I дәрежелі спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғарғы санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық дәрежедегі төреші
Аудандық турнирлер	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Облыстық турнирлер	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Республикалық турнирлер	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Ресми облыстық жарыстар	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген	Шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жасөспірімдер ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жасөспірімдер ойындары

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Жалпы дене дайындығын дамыту: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Қозғалыс дағдылары мен машықтарының кең ауқымын қалыптастыру
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрнекі көрсетілімдерге қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Негізгі элементтердің техника негіздерін құралсыз және құралдармен меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Көркем гимнастикамен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін қалыптастыру, тәртіптілік, ұқыптылық және еңбексүйгіштік қасиеттерін тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп артуы, жаттығу жүктемелерін кезең-кезеңімен меңгеру.
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Арнайы физикалық қабілеттерді үйлесімді дамыту: координация мен икемділік, тепе-теңдік пен жылдамдық, секіру мен жылдамдық жастық мүмкіндіктерге сәйкес.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрнекі көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Құралсыз, құралдармен, хореография және би жаттығуларында негізгі дағдыларды мықтап бекіту.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасткалардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-қуат қасиеттерін дамыту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Әр түрлі күрделілік деңгейіндегі қозғалыс дағдыларын меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Тереңдетілген тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту

Жалпы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Орта және жоғары қиындықтағы негізгі элементтерді меңгеру және жетілдіру, арнайы (негізгі) элементтер тобын игеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар

Техникалық дайындық (%)	50-60	Күрделі және аса күрделі элементтерді меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	50-60	Күрделі және тәуекелді элементтерді меңгеру, келешегі бар элементтер мен байланыстарды үлгілеу және игеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	59-69	Күрделі және тәуекелді элементтерді меңгеру, келешегі бар элементтер мен байланыстарды үлгілеу және игеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жаттығуды, жалпы дене дайындығы бойынша сабақты өз бетінше өткізе білу, жаттығулар техникасын үйрету, бастапқы дайындық және жаттығу топтарымен сабақ өткізе білу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Дене дайындығы деңгейін арттыру

Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Жарыстарда үнемі өсуі бар іріктеу практикасы: облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар
Техникалық дайындық (%)	59-69	Күрделі және тәуекелді элементтерді меңгеру, келешегі бар элементтер мен байланыстарды үлгілеу және игеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық даярлық, жарыстарға дайындық жағдайын қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ынталандыру, зейінді шоғырландыру, жұмылдыру тәжірибесін меңгеруге жағдай жасау – белсенді жарыс әрекетіне қатыстыру және оны жаттығу процесінде модельдеу арқылы жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жаттығуды, жалпы дене дайындығы бойынша сабақты өз бетінше өткізе білу, жаттығулар техникасын үйрету, бастапқы дайындық және жаттығу топтарымен сабақ өткізе білу
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Дене дайындығы деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы-физикалық дайындығын жетілдіру, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш сапаларын дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Ресми спорттық жарыстарда өнер көрсету тәжірибесін жинақтау және тұрақтылыққа қол жеткізу.
Техникалық дайындық (%)	59-69	Негізгі және фундаменталды техникалық дайындықты жетілдіру, өнер көрсету сенімділігінің жоғары деңгейіне

		қол жеткізу, жаңа әрі ерекше элементтерді үздіксіз іздеу және меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығулар мен жарыстарға жоғары деңгейдегі психологиялық дайындыққа қол жеткізу. Алдын ала жарыс алдындағы "жауынгерлік дайындық" қалыптастыру тәжірибесін меңгеру, өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизациялау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жасөспірім гимнасткаларға арналған элементтерді, музыкалық сүйемелдеуді таңдап, еркін комбинациялар құра білуді үйрену
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Шекті жүктемелерге функционалдық дайындықты меңгеру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттердің, базалық дағдылар мен қозғалыс мектебінің жоғары деңгейін сақтау
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда ең жоғары мүмкін спорттық нәтижелерге жету.
Техникалық дайындық (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаны техникалық мінсіз орындау мен сенімділікті жетілдіру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға максималды деңгейде психологиялық және тактикалық дайындыққа жету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жарыстар ережелерін білу, жүйелі түрде төрелікке қатысу, мектеп ішіндегі жарыстарды ұйымдастырып, өткізе білу

Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Жалпы	100	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
1	Б.Қ. – "Бұрыш" отырып, аяқтар бірге. Алға еңкею. Қалыпты 5 есепке дейін ұстап тұру.	балл	"5" - иіндіктер аяқ сызығынан артта орналасады, арқасы тік, аяқтары созылған "4" - еңкейген кезде иықтар аяқ сызығымен түзу сызықта, арқасы тік, аяқтары созылған; "3" - еңкейген кезде қолдар аяқ сызығымен түзу сызықта, арқасы дөңгеленген, аяқтары созылған
2	"Көпір" жаттығуы – тұрып тұрған күйден орындалады	балл	"5" - Қолдың алақандары өкшенің жанында тірелген күйде "4" - Қол алақандары мен өкше арасындағы қашықтық 2-5 см "3" - Қол алақандары мен өкше арасындағы қашықтық 6-8 см
3	"Көпір" жаттығуы – тізе тұрысынан аяқтарды ұстай отырып, қалыпты бекітіп орындау.	балл	"5" - Алақандарды ұстағанда қолдар тік, аяқтар бірге "4" - Қолдар бүгілген "3" - Қолдар бүгілген, аяқтар ашық
4	Оң және сол аяқпен шпагат жасау	балл	"5" - Отырған күйде дене бұрылмай, оң және сол жамбаспен жерге тию "4" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 1-5 см; "3" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 6-10 см;
			"5" - сед, аяқтары бір сызықта;

5	Көлденең шпагат	балл	"4" - Аяқтар ішке аздап бұрылған түрде сед (отыру) позициясы "3" - Поперечная сызықтан жамбасқа дейінгі қашықтық – 10 см
6	Б.Қ. – Бір аяқта тұру: екінші аяқ бұгулі, оның табаны тірек аяққа тиіп тұрады. Көз жұмулы, қолдар екі жаққа жайылған. Екі аяқпен де орындау. Тепе-теңдікті сақтау	балл	"5" - 6 секунд бойы; "4" - 4 секунд бойы; "3" - 2 секунд бойы.
7	Тік тұрып, арқанды бүйірлік, алдыңғы және көлденең жазықтықта әр қолмен кезекпен 10 рет айналдыру.	балл	"5" - Дұрыс позаны сақтау, түзілген қолды берілген жазықтықта дәл айналдыру, арқанның тартылған күйде болуы; "4" - Түзілген қолды берілген жазықтықтан ауытқытқанда айналдыру, арқан тартылған күйде болады; "3" - Жартылай бүгілген қолмен, берілген жазықтықтан ауытқи айналдыру, арқан босаң тартылған
8	Скакалканы алға қарай айналдыра отырып, екі аяқпен 10 рет секіру	балл	"5" - Дене мен аяқтар түзу, иықтар төмен түсірілген; "4" - Секіру кезінде дене мен аяқтар түзу, иықтар көтерілген; "3" - Секіру кезінде аяқтар жартылай бүгіліп, арқа еңкіш
9	"Бұрыштап" отырып, қолдар екі жаққа созулы. Қалыпты 20 секунд бойы сақтау	балл	"5" - Аяқтар мен тұлға арасындағы бұрыш 90°, тұлға тік; "4" - Аяқтар мен тұлға арасындағы бұрыш 90°, арқасы еңкіш; "3" - Аяқтар мен тұлға арасындағы бұрыш 90°, арқасы еңкіш, аяқтар бүгілген

Қысқартылған түрі: "Б.Ж." – бастапқы жағдай

Оқу-жаттығу топтары, спорт шеберлігін жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
1	Оң және сол аяқпен шпагат: 30 см биіктіктегі тірекпен, денені артқа шалқайта отырып, сирақтан ұстап орындау	балл	"5" - Ауырлықты екі қолмен ұстап, жамбасқа бұрмай, оң және сол жамбаспен жерге тигізіп отыру; "4" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 1-5 см; "3" - Еденнен жамбасқа дейінгі арақашықтық 6-10 см; "2" - Тек бір қолмен ұстау; "1" - Артқа иілуісіз
2	Жақтан шпагат (поперечный шпагат)	(балл	"5" - Сед, аяқтары екі жаққа ашық; "4" - Бедерді ішке аздап бұрып отырып, сед; "3" - Қасық сызығынан бәйекке дейінгі қашықтық – 10 см; "2" - Қасық сызығынан бәйекке дейінгі қашықтық – 10-15 см; "1" - Қасық сызығынан бәйекке дейінгі қашықтық 10-15 см, жамбастың ішке бұрылуымен
3	"Көпір" жаттығуы тік тұрған қалыптан	балл	"5" - "Көпір" жаттығуы – жамбасқа басын тигізіп, балтырды қолмен ұстау; "4" - "Көпір" жаттығуы – балтырды қолмен ұстау; "3" - "Көпір", қол буындары өкшелерге тірелген күйде ; "2" - Қол буындары мен өкшелер арасындағы арақашықтық — 2-6 см; "1" - Қол буындары мен өкшелер арасындағы арақашықтық 7-12 см
4	Б.Қ. – Арқамен жатып, аяқтар созылған. 10 секунд ішінде аяқтарды ашып, бұрыштық сед күйінде	балл	Бағалау амплитудасы мен орындау темпі, денені міндетті түрде тік ұстауға дейін көтеру талап етіледі. "5" - 9 рет; "4" - 8 рет; "3" - 7 рет;

			"2" - 6 рет; "1" - 5 рет
5	Б.Қ. – Бөксеге жатып. Қолдарды жоғары көтеріп, 10 рет артқа иілу	балл	"5" - Қолдар мен кеуде омыртқасы еденге параллель; "4" - Қолдар мен кеуде омыртқасы вертикальдан әрі қарай; "3" - Қолдар мен кеуде омыртқасы тік (вертикальды); "2" - Қолдар мен кеуде омыртқасы аздап вертикальға жетпейді; "1" - Қолдар мен кеуде омыртқасы аздап вертикальға жетпейді, аяқтар ашық (тараған)
6	10 секунд ішінде секіргіш арқанмен екі аяқтап, алға екі айналыммен секіру	балл	"5" - 16 рет; "4" - 15 рет; "3" -14 рет, қосымша 1-2 секіріспен бірге бір айналым жасап; "2" -13 рет, қосымша 3-4 секіріспен бірге бір айналым жасап; "1" - 12 рет, қосымша 6 және одан да көп секіріспен бірге бір айналым жасап
7	Б.Қ. – Таяқшаларда тұру. Қолдар екі жаққа ашық, оң қолмен артқа сермеп, бір аяқта тепе-теңдік сақтау, екінші аяқ сол қолмен "сақинаға" ұстау. Екі аяқпен орындалуы керек. Тепе-теңдікті сақтау	балл	"5" - 5 секунд ішінде; "4" - 4 секунд ішінде; "3" - 3 секунд ішінде; "2" - 2 секунд ішінде; "1" - 1 секунд ішінде
8	Б.Қ. – Таяқшаларда тұру. Оң қолдан сол қолға	балл	"5" - Допты айналдыра отырып, кезекпен қолдар мен кеудеге тиіп, аяқтың бүкіл табанына түседі; "4" - Дененің тепе-теңдігін жоғалтуына әкелетін көмекші қозғалыстармен жасалған домалату; "3" - Қозғалыстың екінші жартысында секіріп,

	және кері бағытта қолдар мен кеудеден допты 4 рет аудару (перекат жасау)	домалату бағытына қарай орын ауыстырумен жасалған перекат; "2" - Перекат қарама-қарсы жақтағы иыққа аяқталып, дене қозғалысының көмегімен тепе-теңдікті жоғалту; "1" - Перекаттың кеудеде аяқталуы
9	Б.Қ. – Таяқшаларда тұру, диаметрі 1 метр болатын шеңберде. Шеңбер алда оң жақта, беттегі жазықтықта орналасқан. Екі айналымнан кейін сол қолмен айналып тұрып лақтыру және ұстау. Екі жаққа да орындалады	балл "5" -6 лақтыру, дене бөліктерінің дәл орналасуы, шеңбердің нақты жазықтықта айналуы, қарқын мен орнын өзгертпей қағып алу; "4" -4 лақтыру, айналу жазықтығынан ауытқулар және шеңбер шегінен шықпай орын ауыстыру; "3" -4 лақтыру, айналу жазықтығынан ауытқулар және ырғақтың бұзылуы, дене бөліктерінің қалпында бұзушылықтар, шеңбер шегінен шықпай орын ауыстыру; "2" -2 лақтыру – айналу жазықтығының өзгеруімен, обручты тоқтап тұрып қағып алу және шеңбер шегінен шықпай орын ауыстыру; "1" - 2 лақтыру – айналу жазықтығының өзгеруімен, обручты тоқтап тұрып қағып алу және шеңбер шегінен шығып орын ауыстыру

Қысқартылған түрі: "Б.Қ." – бастапқы қалып.

Арнайы дене дайындығы деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін орташа балл:

5,0-4,5 - Жоғары;

4,4-4,0- Ортадан жоғары;

3,9-3,5- Орташа;

3,4-3,0- Орташа деңгейден төмен;

2,9-0,0- Төмен деңгей.

Спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңінде

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
1	40 см биіктіктен тірекке отырып, артқа еңкейіп, оң және сол аяқпен шпагатқа түсу және балтырды ұстау	балл	"5" - жамбас пен таза бұрылмай, оң және сол жамбаспен жерге тиіп, екі қолмен ұстау; ; "4" - жамбас пен жер аралығы 1-5 см; "3" - жамбас пен жер аралығы 6-10 см; "2" - бір қолмен ұстау; "1" - ұстамай ілгері еңкейту
2	Жақтан шпагат (поперечный шпагат)	балл	"5" - аяқтар ашық отырып ; "4" - жамбас сәл ішке бұрылған; "3" - көлденең сызықтан жамбасқа дейінгі арақашықтық 10 см; "2" - көлденең сызықтан жамбасқа дейінгі арақашықтық 10-15 см; "1" - көлденең сызықтан жамбасқа дейінгі арақашықтық 10-15 см, жамбас ішке бұрылған
3	"Көпір" жаттығуы тік тұрған қалыптан	балл	"5" - тізе бүгіп, аяқ буындарын ұстаған күйде , бас жамбасқа тиетін "құлмақ" (мост); "4" - аяқ буындарын ұстаған "құлмақ" (мост); "3" - қол саусақтары өкшеге тірелген "құлмақ" (мост); "2" - қолдар мен өкшелер арасындағы арақашықтық 2-6 см; "1" - қолдар мен өкшелер арасындағы арақашықтық 7-12 см.
4	Б.Қ. – Арқаға жатып, аяқтар түзу. 15 секунд ішінде "бұрышпен" отырып, аяқтарды шпагатқа ашу	балл	Орнықты қалпына дейін дененің тік күйге көтерілуі міндетті түрде амплитудасы мен орындау темпі бағаланады. "5"-14 рет; "4"-13 рет; "3"-12 рет; "2"-11 рет; "1"-10 рет

5	Б.Қ. – Құрсаққа жатып. 10 рет артқа бүгілген қозғалыс, қолдар жоғары көтерілген, 10 секунд ішінде орындау	балл	"5" - қолдармен аяқтарға тиіп тұру, аяқтар бірге; "4" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның еденге параллель, қозғалыстың соңында қолдардың аздап сілкінуі; "3" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның вертикалінен ары қарай, орындау ырғағы біртіндеп төмендейді; "2" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның вертикальді, аяқтар сәл ашық; "1" - қолдар мен төс тұсы омыртқаның вертикалінен сәл төмен
6	Екі аяқпен екі рет алға айналатын арқан арқылы секіру, 20 секунд ішінде орындау	балл	"5" - 36-37 рет; "4" - 35 рет; "3" - 34 рет; "2" - 33 рет; "1" - 32 рет
7	Б.Қ. – Аяқтың ұшында тұру. Қолдарды екі жаққа ашу, оң қолды артқа сермеп, бір аяқта теңгерімді ұстау, екінші аяқпен қарама-қарсы қолды "ілемке" алып ұстап тұру. Екі аяқпен орындау. Теңгерімді сақтау	балл	"5" - 8 секунд ішінде; "4" - 7 секунд ішінде; "3" - 6 секунд ішінде; "2" - 5 секунд ішінде; "1" - 4 секунд ішінде
8	Бір аяқтың ұшында бүйірлік теңгерімді 5 секунд ұстау. Екі аяқпен орындау	балл	"5" - амплитуда 180°-нан жоғары, дене тік; "4" - амплитуда 180°-ге жақын, дене тік бұрыштан ауытқулы; "3" - амплитуда 175°-160° , дене тік бұрыштан ауытқулы; "2" - амплитуда 160°-145° , дене тік бұрыштан ауытқулы; "1" - амплитуда 145°-тан төмен, дене тік бұрыштан ауытқулы, төменгі жарты саусақта тұру
			"5" - амплитуда 180° және одан жоғары, дене тік;

9	Бір аяқтың ұшында алдыңғы теңгерімді 5 секунд ұстау. Екі аяқпен орындау	балл	"4" - амплитуда 180°-ге жақын, дене тік бұрыштан ауытқулы; "3" - амплитуда 160°-145° аралығында; "2" - амплитуда 135°, төменгі жарты саусақта тұру; "1" - амплитуда 135°, төменгі жарты саусақта тұру, дене тік бұрыштан ауытқулы
	Алға айналу оң және сол аяқпен орындау	балл	"5" - шпагатты қозғалыстың үш фазасында көрсету, артқа еңістіктің бекітілуі; "4" - қозғалыстың бір фазасындағы амплитуданың жеткіліксіздігі; "3" - қозғалыстың соңғы фазасында позицияның бекітілмеуі; "2" - қозғалыстың басында амплитуданың жеткіліксіздігі және қозғалыстың соңғы фазасында позицияның бекітілмеуі; "1" - қозғалыстың жалпы амплитудасы 135°-тан төмен
	Б.Қ. – Аяқ ұшында тұрып . Допты оң қолдан сол қолға және қайтадан оң қолға төрт рет қолдар мен кеуде арқылы аудару	балл	"5" - қол мен арканы қатарынан жанасатын секіріссіз айналу; "4" - қол немесе дене қозғалыстары, тепе-теңдікті жоғалтпай орындау; "3" - айнарудың екінші жартысында секіріспен айналу, саусақ ұштарында тепе-теңдіктің жоғалуы; "2" - айнаруды қарама-қарсы қолдың иығында аяқтау; "1" - айнаруды арқаға аяқтау
			"5" - Жоғары жарты саусақтарда 6 дәл лақтыру, дене

	Б.ЖҚ. – Аяқ ұшында 1 метр диаметрлі шеңбер ішінде тұрып. Правой рукой булаваларды жонглирлеу. Екі қолмен орындау	балл	бөліктерінің нақты орналасуы; "4" - Жоғары жарты саусақтарда 5 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы; "3" - Төмен жарты саусақтарда 5 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы және шеңбер ішінде қадамдау; "2" - Төмен жарты саусақтарда 4 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы және шеңбер ішінде қадамдау; "1" - Төмен жарты саусақтарда 4 лактыру, дененің вертикальдан ауытқуы және шеңберден шығу.

Қысқартылған түрі: "Б.Қ." – бастапқы қалып.

Арнайы дене дайындығы деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін орташа балл:

5,0-4,5 - Жоғары;

4,4-4,0- Ортадан жоғары;

3,9-3,5- Орташа;

3,4-3,0- Орташа деңгейден төмен;

2,9-0,0- Төмен деңгей.

жоғары спорт шеберлігі кезеңінде

№ р/с	Жаттығулар	Бағалау бірлігі	Норматив
1	Жақтан шпагат (поперечный шпагат)	(балл	"5" – аяқтар екі жаққа ашылған қалыпта отыру; "4" – жамбас сәл ішке бұрылған; "3" – көлденең сызықтан шатқа дейінгі қашықтық 10 см; "2" – көлденең сызықтан шатқа дейінгі қашықтық 10–15 см; "1" – көлденең сызықтан шатқа дейінгі қашықтық 10–15 см, жамбас ішке бұрылған.
			"5" – карама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып

2	Б.Қ. – Бір аяқтың ұшына, екіншісін 170-180° бұрыштықта, тірекке бүйірге қарай тұрыңыз. Артқа иілу 10 секундта. Екі аяқпен де көрсету	балл	оралу, тоқтаусыз орындалады, аяқтар барынша ширығулы; "4" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып оралу, жазылу кезінде сәл баяулау бар, аяқтар ширығулы; "3" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып оралу, бірақ қозғалыс серпінді, еңкею кезінде тіреу аяғы бүгіледі; "2" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию, бастапқы қалыпқа толық жазылып оралмайды, серпінді қозғалыстар бар, тіреу аяғы бүгіледі, сермеу аяғы 170°-тан төмен түседі; "1" – қарама-қарсы аяқтың өкшесіне алақанмен тию жоқ, бастапқы қалыпқа толық жазылмайды, тіреу аяғы бүгіледі, сермеу аяғы 170°-тан төмен.
3	Б.Қ. – Арқанда жатып, аяқтарыңды түзету. Аяқтарыңызды шпагатта 15 секунд "бұрышпен" отырыңыз	балл	Орындау кезінде амплитуда мен қарқындылық бағаланады, міндетті түрде тұлғаны тік қалыпқа дейін көтеру қажет. "5" – 15 рет "4" – 14 рет "3" – 13 рет "2" – 12 рет "1" – 10 рет
4	Б.Қ. – Ішінмен жатасың. 10 рет артқа иілу,	балл	"5" – аяқтарға дейін қолмен тигізу, аяқ ұштары біріктірілген; "4" – қолдар мен омыртқаның кеуде бөлігі еденге параллель, соңында қолмен жеңіл сермелу; "3" – қолдар мен кеуде бөлімі тік сызықтан әрі

	қолдарынды көтеру 10 секундта		кетеді, орындау қарқыны біртіндеп төмендейді; "2" – қолдар мен кеуде бөлімі тік, аяқтар аздап ашылған; "1" – қолдар мен кеуде бөлімі тік қалыпқа сәл жетпейді
5	Екі итеру жасап, аяқтарын ашық ауада алға және артқа (бойлық аяқтың бөлінуі) 15 секунд бойы секіру	балл	"5" – секіру жиілігі секундына 1 реттен жиі, серпілу биік және қону жұмсақ, амплитудасы $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде дене түзу, аяқтар жазылған; "4" – секіру жиілігі секундына кемінде 1 рет, серпілу биік және қону жұмсақ, амплитудасы $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде дене түзу, аяқтар жазылған; "3" – 13–14 секіру, серпілу биік және қону жұмсақ, амплитудасы $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде иықтар көтерілген, аяқтар жазылған; "2" – 11–12 секіру, биіктік пен қарқын біртіндеп төмендейді, амплитуда $\geq 180^\circ$. Ұшу кезінде иықтар көтерілген, аяқтар жазылған, башпайлар сәл бос; "1" – 11–12 секіру, биіктік, қарқын және амплитуда біртіндеп төмендейді. Ұшу кезінде иықтар көтерілген, аяқтар бос.
6	Б.Қ. – Аяқ тұру. Қолдарыңызды бүйірге бұрыңыз, оң жақты артқа айналдырыңыз, бір аяқпен тепе-теңдік, екіншісін ұстауда, ал қарсы қолмен "рингте" ұстаңыз. Екі аяқпен де өнімділік. Тепе-теңдігіңді сақтау	балл	"5" – 8 секунд ішінде; "4" – 7 секунд ішінде; "3" – 6 секунд ішінде; "2" – 5 секунд ішінде; "1" – 4 секунд ішінде
			"5" – амплитуда 180° -тан жоғары, тулға тік;

7	Бір аяқтың башшағында 5 секунд бойы бүйірлік тепе-теңдік	балл	"4" – амплитуда 180°-қа жақын, тулға тік емес; "3" – амплитуда 175°–160 °, тулға тік емес; "2" – амплитуда 160°–145 °, тулға тік емес; "1" – амплитуда 145°, тулға тік емес, төменгі жарты ұшпен тұру.
8	Бір адамның ұшында алға тепе-теңдік 5 секунд	балл	"5" – амплитуда 180° және одан жоғары, тулға тік; "4" – амплитуда 180°-қа жуық, тулға тік емес; "3" – амплитуда 160°–145 °; "2" – амплитуда 135°, төменгі жарты ұшпен тұру; "1" – амплитуда 135°, төменгі жарты ұшпен тұру, тулға сәл ғана тік емес.
9	Оң және сол аяқтан артқа аунап түсу	балл	"5" – шпагатты үш қозғалыс фазасында көрсету, артқа еңкеюді бекіту; "4" – қозғалыс фазаларының бірінде амплитуданың жеткіліксіздігі; "3" – соңғы фазада қалыпты бекітудің болмауы; "2" – қозғалыстың басында амплитуданың жеткіліксіздігі және соңғы фазада бекітудің болмауы; "1" – бүкіл қозғалыстың амплитудасы 135°-тан төмен.
			"5" – допсыз лақтыру, тепе-теңдік позасын сақтай отырып, лақтыру жазықтығы сақталады; "4" – дененің қосымша қозғалыстары, тепе-теңдік бұзылмайды; "3" – бос аяқтың жағдайының өзгеруімен және лақтыру

10	Б.Қ. – Тік тепе-теңдік. Допты бір қолынан екіншісіне 4 рет лақтыру	балл	амплитудасының төмендеуімен лақтыру; "2" – бос аяқтың жағдайының өзгеруімен, лақтыру амплитудасының төмендеуімен және лақтырулар арасында үзіліспен лақтыру; "1" – тепе-теңдік позасының өзгеруімен, төменгі жарты саусақтарда, лақтыру жазықтығы мен биіктігінің бұзылуымен лақтыру.
11	Б.Қ. – Бір аяқты бақай ұшында тұру, екінші аяқ "пассе" қалпында. Оң қолмен булавамен жонглирлеу. Екі қолмен орындау.	балл	"5" - 6 лақтыру жоғары жарты саусақтарда, дене бөліктерінің дәл орналасуы; "4" - 5 лақтыру жоғары жарты саусақтарда, дененің вертикальдан аздап ауытқуы бар; "3" - 4 лақтыру төменгі жарты саусақтарда, дененің вертикальдан ауытқуы және лақтырулар арасындағы аздап үзілістер; "2" - 3 лақтыру төменгі жарты саусақтарда, дененің вертикальдан ауытқуы, бос аяқтың жамбасының төмендеуі және лақтырулар арасындағы үзілістер; "1" - 3 лақтыру төменгі жарты саусақтарда, дененің ауытқуы және секірулермен.

Қысқартылған түрі: "Б.Қ." – бастапқы қалып.

Арнайы дене дайындығы деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін орташа балл:

5,0-4,5 - Жоғары;

4,4-4,0- Ортадан жоғары;

3,9-3,5- Орташа;

3,4-3,0- Орташа деңгейден төмен;

2,9-0,0- Төмен деңгей.

Ескерту: Максimalды ұпайдың 70%-ынан аз жинаған спортшы келесі кезеңге өтпейді, 3 сәтсіз талпыныстан кейін шығарылады.

және спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

Спорттық құрал-жабдықтар мен инвентарь

[illegible]

8	арналған қаптама	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Видео камера	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Гимнастик алық кілем (14x14 метр)	дана	оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
11	Жарыстарға арналған электронды спорттық есеп тақтасы	дана	зал	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
12	Айна	метр шаршы	зал	60	2	60	2	60	2	60	2	-	-
13	Хореографиялық станок	метр	зал	10	<*>	10	<*>	10	<*>	10	<*>	-	-
14	Шведтық стена	дана	оқу тобы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
15	Таразы	дана	адам	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
16	Интерактивті тақта	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
17	Кілем жолы	метр шаршы	зал	128	4	128	4	128	4	128	4	-	-
18	Обручка	дана	адам	4	1	4	1	8	1	12	1		-

[illegible]

25	р (растя жка үшін пуфта р)	дана	адам	2	**	2	**	2	**	2	**	-	-
26	Тепе- теңді к жаст ығы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
27	Тепе- теңді к жаст ығы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
28	Музы калық апараттар	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	**
29	Музы к а ортал ық	дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	**

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірліктері (дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1	Тәпішкелер	дана	адам	10	1	12	1	24	1	36	1	-	-
2	Жүншұлықтар	жұп (2 дана)	адам	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1
3	Тізеліктер	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
4	Тобыққа арналған	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1		-

[illegible]

16	тігілген шұлықтар	жұп (2 дана)	адам	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 89 қосымша

Батут гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Батут гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – батут гимнастикасы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау

орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтың толтыруы (адамдар)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағаттар саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	17 жастан асқан	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	13-16 жас			
	11-21 жас			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және				

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

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатына дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық	17 жастан асқан	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	3 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
ұлттық командалары	13-16 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
н даярлауды жүзеге асыратын						

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	11-21 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

		Спорттық жарыстар				Жаттығу жиындары	

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға дайындық жиынтығы	Республикалық жарыстарға дайындық жиынтығы
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/ Секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО,							

жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс 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 жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Батут. Жеке секірулер. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Халық аралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Батут. Синхронды секірулер. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми аймақтық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Халық аралық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Батут. Синхронды секірулер. Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Республикалық	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6		6

қ жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Екі есе мини-трампта секірулер. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республикалық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықаралық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Екі есе мини-трампта секірулер. Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Республикалық	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3		3

турни рлер											1	
Ресми аймақ тық жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми респу блика лық жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Халық аралы қ жарыс тар	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Командалық жарыстар. Батут. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны	Жиынт ы қ саны	Медал ьдар саны
Аймақ тық турнир лер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Респуб ликал ы қ турнир лер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақт ы қ жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халық аралық жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Командалық жарыстар. Батут. Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақтық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Командалық жарыстар. Акробаттық трек. Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	12 жасқа дейін		11 - 12 жас		13 - 14 жас		15 - 16 жас		17 - 21 жаста		18 жастан асқандар	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақтық	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12		12

	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми аймақтық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Командалық жарыстар. Екі есе мини-трамп. Әйелдер

[illegible]

ликал ы қ жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Халық аралық жарыс тар	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Аймақтық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Республикалық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми аймақтық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Жалпы физикалық дайындықтың дамуы: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Дұрыс осанканы пен моторлық дағдыларды қалыптастыру.

Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Гимнастиканың негізгі элементтерімен, мысалы, сальто, қол тұру, дөңгелекпен танысу.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Тұрақты көркемдік гимнастикаға қажеттілік қалыптастыру, тәртіпті, дәлдік пен еңбекқорлықты тәрбиелеу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Өртүрлі құралдарда (батут, акробаттық жол, қос мини-батут) жаттығулар жасау техникасын меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді

дене дайындығы (%)		икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Өртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Күрделі элементтерді меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
		Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру,

Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа

		элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жас гимнасттарға элементтерді таңдап, комбинациялар жасау мүмкіндігі
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

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

"Батут гимнастикасы" спортына қабылдау және алғашқы дайындық кезеңіне ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру нормативтері

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі		
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыз	
1. Спорт түрлері үшін жалпы дене шынықтыру нормативтері							
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	кем емес		кем емес		
			10,3	10,6	10,0	10,4	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес		
			110	105	120	115	
1.3.	Еденге тіреліп, қолмен итеру қолды бұғумен және түзеумен).	Рет саны	кем емес		кем емес		
			7	4	10	6	
1.4.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		кем емес		
			2	-	3	-	
1.5.	Төменгі тұтқадан тартылу 90 см биіктікте (жатып, қолды ұстап, денені көтеру).	Рет саны	Бірнеше рет		Бірнеше рет		
				4		6	
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері							
2.1.		30 см биіктіктегі аласа орындыққа 30 секунд ішінде секіру.	Рет саны	кем емес		кем емес	
				5	8		
		"Көпір" жаттығуы. Артқа жатып, тізелерді және		кем емес		кем емес	

2.2.	шынтақтарды бұгу арқылы алақандармен табандарды еденге тіреп, денені жоғары көтеріп, арқаңызды итіңіз. Табан мен алақанның арақашықтығы - 40 см. Позицияны ұстап тұрыңыз.	сек	5	6		
2.3.	Гимнастикалық қыстырғышқа асылып тұрып, аяқтарды "бұрыш" жағдайына дейін көтеру.	Рет саны	4	3	5	4
	Тік тұрған күйде тік аяқтармен алға еңкею. Қолдың саусақтары аяқтың табан сызығында болу керек. Позицияны бекіту.	сек	3	5		
	Еденде алдыңғы шапаш (едан мен жамбас аралығы).	см	15	15		

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері және "Батут гимнастикасы" спортына оқуға және оқу кезеңіне ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары)

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем біплігі	Норматив	

			Ұлдар	Қыздар	
1. Жалпы дене дайындық нормативтері					
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес		
			9,8	9,7	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		
			125	120	
1.3.	Еденге тіреліп, қолмен итеру (қолды бүгумен және түзеумен).	Рет саны	кем емес		
			12	8	
1.4.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			4	-	
1.5.	Төменгі тұтқадан тартылу 90 см биіктікте (жатып, қолды ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			-	9	
2. Арнайы дене дайындық нормативтері					
2.1.	30 см биіктіктегі алаша орындыққа 30 секунд ішінде секіру.	Рет саны	кем емес		
			15		
2.2.	"Көпір" жаттығуы. Артқа жатып, тізелерді және шынтақтарды бүгу арқылы алақандар мен табандарды еденге тіреп, денені жоғары көтеріп, арқаңызды итіңіз. Табан мен алақанның арақашықтығы - 40 см. Позицияны ұстап тұрыңыз	см	Одан артық емес		
			45	40	
2.3.	Қолды иілу және түзу күйге келтіру параллель	Рет саны	кем емес		

	гимнастикалық орындықтарда.		5	-	
2.4.	Қолды иілу және түзу күйге келтіру параллель гимнастикалық орындықтарда, аяқтар жерде.	Рет саны	кем емес		
			-	5	
2.5.	Ұзын шпигатта отыру (жерден жамбастарға дейінгі арақашықтық есепке алынады)	см	Одан артық емес		
			10		
2.6.	Гимнастикалық штангада ілініп тұрған аяқтарды "бұрыш" позициясына көтеру	Рет саны	кем емес		
			15	14	

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) "батут" спортында спорттық жетілдіру кезеңіне ауыстыру үшін

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив		
			Жасөспірімдер	Жасөспірімдер	
1. Жалпы дене дайындық нормативтері					
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 5x10 м	сек	Одан артық емес		
			14	14,5	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		
			200	175	
1.3.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап , денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			10	4	
2. Арнайы дене дайындық нормативтері					
2.1.	50 см биіктікте 60 рет секіру	сек	Одан артық емес		
			70		
2.2.	"Қисықтық" жаттығуы. Бастапқы жағдай – жерде отырып, аяқтар бірге, қолдар алға созылған,	см	Одан артық емес		

	денені төмен қарай итеру. Жер мен иық арақашықтығы есепке алынады.		10		
2.3.	Қолды параллель гимнастикалық скамейкаларға тіреп, аяқтар жерге тиген күйде қолды бүгілту және түзету.	Рет саны	20	7	
2.4.	Гимнастикалық турникке асылып тұрып, аяқтарды көтеріп, турникке тигізу.	Рет саны	6	4	

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар) "батут гимнастикасы" спортына қабылданып, жоғары спорттық шеберлігі деңгейіне ауысады

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив		
			ерлер	Әйелдер	
1. Жалпы дене дайындық нормативтері					
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 5x10 м	сек	Одан артық емес		
			13	14	
1.2.	Екі аяқпен орыннан ұзындыққа секіру	см	кем емес		
			200	175	
1.3.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		
			11	4	
2. Арнайы дене дайындық нормативтері					
2.1.	50 см биіктікте 60 рет секіру	бірге	Одан артық емес		
			65		
	"Қисықтық" жаттығуы. Бастапқы жағдай – жерде отырып, аяқтар бірге, қолдар алға созылған, денені төмен қарай итеру.		Одан артық емес		

2.2.	Жер мен иық арақашықтығы есепке алынады.	см	10	
2.3.	Қолды параллель гимнастикалық скамейкаларға тіреп, аяқтар жерге тиген күйде қолды бүгілту және түзету.	Рет саны	кем емес 30	10
2.4.	Гимнастикалық таяқшаға ілініп тұрғаннан кейін, аяғынды көтеріп, штангаға тиесің	Рет саны	кем емес 10	6

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

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

Спорттық жабдықтар мен мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
	8 - тармақ . Батут гимнастикасы												
1	Бейне камера	дана	бөлімше	-	-	-	-	2	4	2	4	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

3	Арала с майка купал ыник	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Гимна стика ы қ шортт ар	дана	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Сығы мдалғ а н футбо лка	дана	адам	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Чешки (батутт ык)	Жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	4	1	4	1	-	-
7	Спорт тық і ш киімде р	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
8	Спорт тық тейпте р (дене түсті)	дана	адам	-	-	4	1	4	1	6	1	-	-
9	Балты рға арналғ а н спорт суппо рты	Жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
10	Тізеге арналғ а н спорт суппо рты	Жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 90 қосымша

Спорттық гимнастика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорттық гимнастикадан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – спорттық гимнастика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудегі негізгі мақсаттар мен міндеттер:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	12-14 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу-жаттығу жүктемесі спортшының тиесілі спорттық ұйымына (оқу тобына/кезеңіне), сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес орындалады.		
	15-18 жас			
	18 жастан асқандар			
	11-13 жас			
	14-15 жас			
	16 жастан асқан			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс ережелері мен ережелеріне сәйкес			

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

Ұйым түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу лагерлері		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатын а дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексерудің шаралары	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0		
	АД– 2	0	0			
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО,	12-14 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	15-18 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	18 жастан аскандар	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	11-13 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	14-15 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		
	16 жастан асқан	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	24 күнге дейін		

жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)					3 күнге дейін, бірақ 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,						

д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас ерекшелігі	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға арналған оқу-жаттығу жиындары	Республикалық жарыстарға арналған оқу-жаттығу жиындары
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/ Секциялар						
Интернаттық мектептер-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республика							

лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы с п о р т түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы							

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

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

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	3-разряд		2-разряд		1-разряд		Жасөспірімдер (СШҰ)		Сеньор (СШ)	
	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны
Аймақтық турнирлер	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Республикалық турнирлер	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Ресми аймақтық жарыстар	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Ресми республикалық жарыстар	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Халықаралық жарыстар					13	39	13	39	13	39

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	3-разряд		2-разряд		1-разряд		Жасөспірімдер (СШҰ)		Сеньор (СШ)	
	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны	Жиынты қ саны	Медаль саны
Аймақтық турнирлер										
Республикалық турнирлер	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Ресми аймақтық	11	33	11	33	11	33	11	33		33

қ жарыста р									11	
Ресми республ икалық жарыста р	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Халықар алық жарыста р	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33

Ескертпе: Ресми жарыстарда берілетін жиынтықтар мен медальдардың саны жас ерекшеліктері бойынша әлем чемпионаттарында (спорт түрі, дисциплиналар бойынша) берілетін жиынтықтар мен медальдарға сәйкес болуы тиіс

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, ҚР Спартакиадасы, Жасөспірімдер ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Аймақтық турнирлер	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Республикалық турнирлер	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Ресми аймақтық жарыстар	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз
Р е с м и республикалық жарыстар	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз	Шексіз

Ресми аймақтық жарыстар – Аймақтық чемпионат, Аймақтық Спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

1. Алғашқы дайындық тобы (АДТ – 1 жыл оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны

Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Жалпы дене дайындығын дамыту: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Қозғалыс дағдылары мен машықтарының кең ауқымын қалыптастыру
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрнекі көрсетілімдерге қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Негізгі элементтердің техника негіздерін құралсыз және құралдармен меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Көркем гимнастикамен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін қалыптастыру, тәртіптілік, ұқыптылық және еңбексүйгіштік қасиеттерін тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

2. Алғашқы дайындық тобы (АДТ – 1 жылдан астам оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы Дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық дайындық (%)	25-35	Өртүрлі құралдарда (параллель бруссы, тепе-теңдік арқа, кроссбар, сақина, еден жаттығулары, секіру) жаттығулар жасау техникасын меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту

Барлығы	100	

3. Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 1 жылдық оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Әртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

4. Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 2 жылдық оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

5. Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 3 жылдық оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	50-60	Күрделі элементтерді меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Оқу-жаттығу тобы (ОЖТ – 3 жылдан аса оқыту)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе

Техникалық дайындық (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	-	
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

6. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (СШЖ 1 жыл оқу)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	гимнастардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету,

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)		бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (СШЖ 2 жыл оқу)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

8. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (СШЖ 2 жылдан жоғары)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру

Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық дайындық (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жас гимнасттарға элементтерді таңдап, комбинациялар жасау мүмкіндігі
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

9. Жоғары спорттық шеберлік тобы (ЖСШ)

Оқыту түрі	Шамамен % қатынасы	Еңбектің мазмұны
Жалпы дене дайындық (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы Дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спорттық жарыстарға қатысу (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық дайындық (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету,

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)		жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, медико-биологиялық, қалпына келтіру шаралары, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындық кезеңдерінде қабылдау мен ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары қабылдау және алғашқы дайындық кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыз
1. Спорт түрлері үшін жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес		Одан артық емес	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	Одан артық емес		Одан артық емес	
			8	5	10	6
1.3.	Жоғары тұтқадан тартылу (қолды түзу күйде ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		кем емес	
			2	-	3	-
1.4.	Төменгі тұтқадан тартылу 90 см биіктікте (жатып, қолды ұстап, денені көтеру).	Рет саны	кем емес		кем емес	
			-	5	-	6
	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен).		кем емес		кем емес	
			+1	+3		+5

1.5.	Позицияны 3 сек ұстап тұрыңыз	см			+3	
1.6.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			110	105	120	115
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері						
2.1.	Бастапқы қалып – гимнастика л ы қ қабырғаға жоғарыдан ұстап іліну. Т і к аяқтарды " бұрыш" позициясын а көтеру	Рет саны	кем емес		кем емес	
			5	5	6	6
2.2.	Гимнастика л ы қ қабырғаға " бұрышпен" ілініп тұр. Позицияны ұстап тұру	сек	кем емес		кем емес	
			5	5	6	6
2.3.	"Көпір" жаттығуын, арқанмен жатып орындау. Иықтардың вертикалдан ауытқуы 45 ° - та н аспайды. Позицияны ұстап тұру	сек	кем емес		кем емес	
			5	5	6	6

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр пән үшін норматив көрсетіледі

Жалпы және арнайы дене дайындық нормативтері және спорттық біліктілік деңгейі
(спорттық санаттар) оқуға және оқу кезеңіне ауысуға арналған

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес	
			9,6	10,4
1.2.	Биік старттан 20 м жүгіру	сек	Одан артық емес	
			4,5	4,8
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			10	7
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкейу (орындық деңгейінен). Позицияны 3 сек ұстап тұрыңыз	см	кем емес	
			+4	+5
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			140	120
1.6.	1 минут ішінде шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру	Рет саны	кем емес	
			27	21
2. Арнайы дайындық нормативтері				
2.1.	Аяқтың көмегімен 4 м арқанға өрмелеу	-	У а қ ы т т ы қоспағанда	-
2.2.	Аяқтың көмегімен 3 м арқанға өрмелеу	-	-	У а қ ы т т ы қоспағанда
2.3.	Турникке ілініп тұрып, айналып тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.4.	Гимнастикалық жердеде ілініп тұрып, айналып тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			-	3
2.5.	Параллель брусьяларда тіреп тұрып, қолды бүгу және жазу.	Рет саны	кем емес	
			5	-
	Бастапқы қалып — гимнастикалық қабырғаға үстіңгі қармаумен ілініп тұру. Түзу аяқтарды "жоғары бұрыш" қалпында		кем емес	
				10

2.6.	гимнастикалық қабырғаға тигенше көтеру.	Рет саны	-	
2.7.	Бастапқы қалып — гимнастикалық кілемде аяқтар сәл ашық, дене еңкейіп тұрған тіреу. Күшпен қол тіреуіне көтеріліп тұру.	Рет саны	кем емес 5	5
2.8.	Гимнастикалық тіректерде "бұрыш" тіреуі. Қалпын бекіту.	с	кем емес 10	10
2.9.	Тізелер кеудеге тартылған, аяқтар бүгіліп тұрған көлденең тіреу. Қалпын бекіту.	с	кем емес 10	10
2.10.	Қол тіреуінде еденде, беті қабырғаға қараған, аяқтары қабырғаға тірелген. Қалпын бекіту.	с	кем емес 40	40
2.11.	Бір аяқта тұру, екінші аяқ көлденең деңгейде немесе одан жоғары көтерілген, қолдар екі жаққа созылған. Қалпын бекіту.	с	кем емес 5	5
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу кезеңіндегі оқыту кезеңі (үш жылға дейін)	Спорт санаттары - "үшінші жасөспірімдер спорт санаты", "екінші жасөспірімдер Спорт категориясы", "Алғашқы жасөспірімдер спорт санаты"		
3.2.	Оқу кезеңіндегі дайындық кезеңі (үш жылдан астам)	Спорт категориялары "үшінші спорт түрлері" санат", "екінші спорт санаты", "бірінші спорт санаты"		

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр сала бойынша спорттық біліктілік деңгейі мен деңгейі көрсетіледі

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) қабылдау мен спорттық жетілдіру кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,8	8,2
1.2.	Биік старттан 20 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			3,8	4,4
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			24	12
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+8	+10
1.5.	1 минут ішінде шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру	Рет саны	кем емес	
			40	30
1.6.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			200	170
2. Арнайы дайындық нормативтері				
2.1.	Аяқсыз арқанға өрмелеу 4 м	с	Одан артық емес	
			12,5	-
2.2.	Аяқсыз арқанға өрмелеу 3 м	с	Одан артық емес	
			-	10,0
2.3.	Бастапқы қалып — параллель брусьяларда аяқтары бірге, "бұрыш" тіреуінде. Күшпен денені бүгіп, қол тіреуіне көтеріліп тұру ("спичаг").	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.4.	Бастапқы қалып — гимнастикалық бердеде аяқтары сәл ашық, "бұрыш" тіреуінде. Күшпен денені бүгіп, қол тіреуіне көтеріліп тұру ("спичаг").	Рет саны	кем емес	
			-	5
	Гимнастикалық тіректерде "бұрыш"		кем емес	

2.5.	тіреуі. Қалпын бекіту.	с	20	
2.6.	Бастапқы қалып — гимнастикалық қабырғаға үстіңгі қармаумен ілініп тұру. Түзу аяқтарды гимнастикалық қабырғаға тиетіндей етіп "жоғары бұрыш" қалпына көтеру.	Рет саны	кем емес	
			-	15
2.7.	Параллель брусъяларда тіреп тұрып, қолды бүгу және жазу.	Рет саны	кем емес	
			15	-
2.8.	Бастапқы қалып — гимнастикалық сақиналарда арқаны қисайтып іліну. Артқа қарай көлденең іліну қалпына түсу. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			10	-
2.9.	Бастапқы қалып — иықта тұру, қолдарымен гимнастикалық қабырғаға ұстау. Түзу денені 45°-қа төмен түсіру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	15
2.10.	Гимнастикалық сақиналарда ілініп тұрып, күшпен тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			5	-
2.11.	Бастапқы қалып — қол тіреуінде, жердеде тұру. Ілініп тұруға түсіп, тіреу қалпына денені жазып көтерілу, кейін қол тіреуіне серпіліп шығу.	Рет саны	кем емес	
			-	5
2.12.	Қол тіреуінде еденде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			30	
2.13.	Қол тіреуінде гимнастикалық бердеде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	30

3. Спорттық біліктілік деңгейі		
3.1	Оқу кезеңіндегі оқыту кезеңі (үш жылға дейін)	СШҮ

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр сала бойынша спорттық біліктілік деңгейі мен деңгейі көрсетіледі. Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ жоғары спорттық мінез-құлық деңгейіне оқуға және ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар)

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері				
1.1.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	Одан артық емес	
			7,6	8,0
1.2.	Биік старттан 20 м жүгіру	сек	Одан артық емес	
			3,6	4,2
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			27	14
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+10	+12
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			230	180
1.6.	1 минут ішінде шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру	Рет саны	кем емес	
			45	34
2. Арнайы дайындық нормативтері				
2.1.	Аяқсыз арқанға өрмелеу 5 м	сек	Одан артық емес	
			7,8	9,0
2.2.	Параллель брусьяларда тіреп тұрып, қолды бүгу және жазу.	Рет саны	кем емес	
			15	-
2.3.	Бастапқы қалып — гимнастикалық бердеде аяқтары сәл ашық, "бұрыш" тіреуінде. Күшпен денені бүгіп, қол тіреуіне көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			-	8
	Қол тіреуінде көлденең, аяқтары сәл ашық, параллель		кем емес	

2.4.	брусъяларда немесе гимнастикалық тіректерде. Қалпын бекіту.	сек	10	-
2.5.	Гимнастикалық бердеде "жоғары бұрыш" жаттығуы, аяқтар тігінен. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	10
2.6.	Гимнастикалық сақиналарда ілініп тұрып, күшпен тіреу қалпына көтерілу.	Рет саны	кем емес	
			6	-
2.7.	Бастапқы қалып — қол тіреуінде, жердеде тұру. Жердеге тимей артқа айналып қол тіреуінде тұруға шығу және ілініп тұруға түсу, кейін тіреу қалпына денені жазып көтеріліп, қол тіреуінде серпіліп шығу.	Рет саны	кем емес	
			-	6
2.8.	Қол тіреуінде еденде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			60	-
2.9.	Қол тіреуінде гимнастикалық бердеде тұру. Қалпын бекіту.	сек	кем емес	
			-	60
3. Спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	Оқу кезеңіндегі оқыту кезеңі (үш жылға дейін)		СЖ	

* Егер спортта әртүрлі дисциплиналар болса, әр сала бойынша спорттық біліктілік деңгейі мен деңгейі көрсетіледі

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

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

Спорттық жабдықтар мен мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Батут спорттық сақтандыру маталарымен	дана	1
2.	Гимнастикалық берде	дана	1

3.	Еденге арналған гимнастикалық берде	дана	1
4.	Биіктігі өзгеретін гимнастикалық берде	дана	1
5.	Әйелдерге арналған гимнастикалық брусся	дана	1
6.	Ерлерге арналған гимнастикалық брусся	дана	1
7.	Салмағы өзгеретін гантельдер (2-ден 6,5 кг-ға дейін)	Жиынтық	1
8.	Гимнастикалық саңырауқұлақ (600 мм), аяғы бар, тұтқасыз	дана	1
9.	Акробатикалық шыны талшықтан жасалған жолақ	Жиынтық	1
10.	Секіруге арналған жүгіріс жолы	Жиынтық	1
11.	Универсальды тіректерде әйелдерге арналған гимнастикалық жердь	дана	1
12.	Қабырғаға арналған айна (12х2 м)	дана	1
13.	Өрмелеуге арналған арқан (диаметрі 30 мм)	дана	2
14.	Еркін жаттығуларға арналған кілем	Жиынтық	1
15.	Айқас конь гимнастикалық	дана	1
16.	Биіктігі өзгеретін секіргіш конь	дана	1
17.	Спорттық магнезия	кг	Адамға шаққандағы 0,2
18.	Жабық магнезия контейнері	дана	6
19.	Гимнастикалық кілем	дана	50
20.	Қабықшалы кілем (200х300х40 см)	дана	2
21.	Гимнастикалық көпіршік	дана	6
22.	Музыкалық орталық	дана	1
23.	Гимнастикалық таяқ	дана	10
24.	Сақиналарды тоқтату үшін таяқ	дана	1
25.	Гимнастикалық турник	дана	1

26.	Биіктігі өзгертін гимнастикалық турник (универсалды)	дана	1
27.	Сақиналармен блоктық ілгіш	жұп	1
28.	Сақтандыру тірегі	дана	2
29.	Сақтандыру шұңқырларына арналған поролон (1 м³ шұңқырға)	кг	40
30.	Сақиналы рамка	дана	1
31.	Гимнастикалық секіртпе	дана	20
32.	Гимнастикалық отырғыш	дана	8
33.	Гимнастикалық қабырға	дана	6

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есеп бірлігі	Спорттық дайындықтың кезеңдері							
				Алғашқы дайындық кезеңі		Оқу-жаттығу кезеңі		Спортты жетілдіру кезеңі		Жоғары спорттық шеберлігі деңгейі	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл) (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл) (жылдар)
1.	Ерлерге арналған жарыс формасының комплекты	дана	Әр оқушыға	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Спорттық жаттығу костюмі	дана	Әр оқушыға	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Легкоатлетикалық кроссовкалар	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Әйелдерге арналған жарыс	дана		-	-	2	1	3	1	3	1

	формасының комплекты		Әр оқушыға								
5.	Қолға арналған қорғаныс (әйелдерге)	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Қолға арналған қорғаныс (ерлерге)	жұп	Әр оқушыға	-	-	2	1	2	1	4	1
7.	Шұлықтар	жұп	Әр оқушыға	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Спорттық ұя аяқ киімі (тапочки)	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футбол қапшығы (қысқа жеңді)	дана	Әр оқушыға	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Гимнастикалық чешки	жұп	Әр оқушыға	-	-	1	1	1	1	1	1

Ескерту: егер спорттағы әртүрлі дисциплиналар үшін инвентарь, жабдықтар және киім айырмашылықтары болса, әр дисциплинаға арналған нормалар көрсетілген

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 91 қосымша

Скейтбординг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Скейтбординг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – скейтбординг бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456

клубтары, спорт секциялары)	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	В соответствии с уставом организации		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	юниорлар/ 15 жасқа дейін қоса алғанда	-	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады	
	жасөспірімдер/16-19 жас қоса алғанда	-		
	жастар/20-21 жас қоса алғанда	-		
	ересектер/22 жыл және одан жоғары жас	-		
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	примечание
	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	ОЖТ – 2	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	1 8 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	2 1 күнтізбелік күнге дейін	1 8 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,	юниорлар/ 15 жасқа дейін қоса алғанда					
	жасөспірімдер/16-19 жастар қоса алғанда					
	жастар/20-21 жастар қоса алғанда					
	ересектер/22 жыл және					

ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	одан жоғары жас					
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықарал ық	Республика лық	Региональн ые	Городские и районные	Халықарал ық	Республика лық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт)	ОЖТ – 1	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 2	0	0	0	0	0	0
	ОЖТ – 3	0	3	2	1	0	1
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	0	3	2	1	0	1
	СЖ – 1	0	3	2	1	0	1
	СЖ – 2	0	3	1	0	0	2
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	1	4	1	0	1	3
	ЖСШ	2	4	1	0	2	3
	Клубтар / секциялар	3	4	1	0	3	4
	ОЖТ – 1	4	4	1	0	4	4

клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2						
Мектеп-интернат-колледжер	Барлық кезеңдерде						
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары ның даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары ның даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,							

дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары				4			

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер (жеке, жұп, командалық)

[illegible]

Әйелдер (жеке, жұл, командалық)

[illegible]

Жары
с
түрле
рі

Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны	Меда льдар саны	Жиын тық саны

Меда

														льдар саны
Облыстық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Республикалық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
ҚР чемпионаттары	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Халықаралық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8

Аралас дисциплиналар

Виды соревнований	Медальдармен қамтамасыз ету													
	қыздар/ұлдар (11 жастан асқан емес)		қыздар/ұлдар (11 жастан асқан емес)		Кадеттер (15 жастан асқан емес)		қыздар/ұлдар (жастан асқан емес)		Жастар (21 жастан асқан емес)		Ересектер (22 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (35 жас және одан жоғары)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Облыстық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Республикалық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
ҚР чемпионаттары	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Халықаралық	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған комплектілер мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентімен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші

Аудандық турнирлер	+	+	+	+	+
Облыстық турнирлер	+	+	+	+	+
Республикалық турнирлер	+	+	+	+	+
Ресми облыстық жарыстар	+	+	+	+	+
Р е с м и республикалық жарыстар	+	+	+	+	+

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде	40	Ойындар, эстафеталар және басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық дамуды қамтамасыз ету. Қозғалысты үйлестіру және тепе-теңдік сезімін дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	
Техникалық	40	Скейтбордты басқару техникасының негіздері. Аяқтардың дұрыс орналасуына, жылдамдыққа, сырғанауға, тегіс бұрылыстарға, сондай-ақ тоқтаудың әртүрлі тәсілдеріне ерекше назар аудару қажет.
Тактикалық	5	Ең қарапайым комбинациялар, элементарлық техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	10	Скейтбордқа деген қорқынышты жеңу. Құралмен сенімді әрекеттесу дағдыларын дамыту..
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділік, шапшандық, қозғалыстық-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалмалы ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен және бір аяқпен секіру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	
Техникалық	45	Скейтбордта негізгі элементтерді орындау техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылыққа арналған жарыстар. Олли техникасы (скейтбордпен секіру).
Тактикалық	3	Ең қарапайым комбинациялар, элементарлық техника.
Теориялық	2	Спорттағы жарақаттардың алдын алу. Спортшының моральдық қасиеттерін тәрбиелеу. Скейтбордты басқару және сырғанау техникасы.
Психологиялық	10	Спортпен тұрақты айналысуға қызығушылық қалыптастыру, жаттығу әрекетіне бағдарды қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Жалпы дамытушы бағдарлама, икемділік пен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Доппен ойындарды қолдану (футбол, баскетбол, теннис және т.б.). Велосипед тебу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	14	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	60	Скейтбордты басқару техникасын, олли (секіру) және базалық трюктерді жетілдіру.
Тактикалық	3	Скейтпаркте сырғанау тактикасының негіздері. Қозғалыстағы қарапайым комбинацияларды зерттеу.
Теориялық	2	Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
		Жаттығу тапсырмаларын күрделендіру үшін қажетті

Психологиялық	8	спорттық маңызды тұлғалық және ерік-жігер қасиеттерін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Скейтбординг терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Денсаулықты нығайту және спортшылардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	14	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	60	Базалық флип-трюктер, сондай-ақ скейтпарктегі фигуралармен өзара әрекеттесудің элементтері: трамплиндерден секіру, слайдтар, грейндтер. Осы кезеңде трюк базасының тұрақтылығы мен әртүрлілігін арттыруға ерекше назар аудару маңызды.
Тактикалық	5	Скейтпаркте әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке сырғанау стилін қалыптастыру.
Теориялық	3	Қазақстан мен әлемдегі скейтбординг дамуының негізгі тенденциялары. Спорттағы аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындық рөлі.
Психологиялық	2	Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету және жарыстардағы алдын-ала дайындық жағдайын басқару қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Трюк базасы мен терминология бойынша білімді дамыту. Топта жаттығуды бастамас бұрын разминка жүргізу дағдыларын жетілдіру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	25	Дене салмағын пайдаланып аяқ күшін жаттықтыру. Скейтпаркте
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	15	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	сырғанау кезінде төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Техникалық	55	Трюктерді орындауда техникалық элементтерді жетілдіру. Трюктердің алдыңғы деңгейі, элементтер мен фигуралардың комбинациялары.
Тактикалық	10	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Өнер көрсету кезінде тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	4	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке бағыттылықты бекіту, өзін-өзі бақылауды жетілдіру және жарыстардағы алдын-ала дайындық жағдайын басқару қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы әріптестің техникасын орындау кезінде қателіктерді анықтау және түзету. Ресми қалалық жарыстарда төрешілікке қатысу: төреші, есепші төреші.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Жылдамдықтық және жылдамдық-қуат төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	55	Трюктердің тұрақтылығын және трюк базасының әртүрлілігін арттыру.
Тактикалық	9	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу.
Теориялық	10	Физикалық қабілеттер және физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Трюктерді күрделендіруге бағдар беру.
Психологиялық	5	портшыларда басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді еңсеруге белсенділік,

		тәуелсіздік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық қолайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Команданы жарыстарда басқару дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жарыстарда төрешілікке қатысу: төреші, аға төреші, есепші төреші және хатшылық құрамында.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Скейтпарктегі жылдамдықтық және жылдамдық-қуат төзімділігін, қозғалыс жылдамдығын дамыту. Арнайы физикалық дайындықтың рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	65	Скейтпарктегі базалық трюктер мен олардың комбинацияларының (сызықтарының) тұрақтылығын арттыру. Трюктерді орындау стиліне, соның ішінде шығу (уезд) және скейтпарктегі флоуга ерекше назар аудару маңызды.
Тактикалық	5	Әр түрлі стильдегі қарсыластармен өнер көрсетуге арналған тактикалық жоспарларды құру.
Теориялық	4	Спорттық дайындықты және өнер көрсетуді жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жарыс жолдарын тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағдарланған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құру қабілеті. Жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстарда төрешілікке қатысу: төреші, аға төреші, есепші төреші және хатшылық құрамында.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Қол жеткізген деңгейді сақтау және күш, жылдамдық-қуат қасиеттерін, жылдамдықтық және ойын төзімділігін әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық дайындық үлесінің өсуі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	65	Осы кезеңде скейтпарктің барлық қолжетімді фигураларында трюктер мен олардың комбинацияларын орындауды үйрену қажет.
Тактикалық	7	Жарыс жолының тиімді траекториясын құру қабілеті.
Теориялық	3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жарыс жолдарын тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өнер көрсетуге дайындық және жарыс нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету, спортта жоғары жетістіктерге қажет қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияны басқару қабілеті, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресскә төзімділік, жоғары жарыс мотивациясы, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзіндік бақылау күнделігін жүргізу, жаттығу және жарыс жүктемелерін талдау қабілеті. Білім беру ойындарында төрешілікке қатысу: жүргізуші төреші, хатшы, бас төреші ретінде .
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Қол жеткізген деңгейді сақтау және күш, жылдамдық-қуат қасиеттерін, жылдамдықтық және ойын төзімділігін әрі қарай дамыту. Арнайы физикалық дайындық үлесінің өсуі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	65	Трюктер комбинацияларын жетілдіру. Флип-ин, флип-аут комбинациялары, фигураға кірісу және одан шығу вариациялары.

Тактикалық	7	Жарыс жолының тиімді траекториясын құру және оны ұстану қабілеті.
Теориялық	3	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жарыс жолдарын тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өнер көрсетуге дайындық және жарыс нәтижелерін талдау.
Психологиялық	4	Моральдық-қолданбалы қасиеттерді дамыту, жарыстар мен жаттығу кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге мотивацияны дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде жарыстарды төрешілік ету: бас төреші, аға төреші, жүргізуші төреші, бас хатшы қызметтерінде
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Трюктерді жетілдірудің негізі ретінде физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	68	Трюктердің жеке стилін және жарыс сызықтарын дамыту. Трюктер комбинацияларын жетілдіру және олардың күрделілігін арттыру.
Тактикалық	2	Әр түрлі стильдегі қарсыластармен өнер көрсетуге арналған тактикалық жоспарларды құру. Белгілі қарсыластарға жеке тактикалық жоспарлар әзірлеу, өнер көрсетулерді талдау және тактикалық стратегияны дайындау.
		Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.

Теориялық	1	Қарсыластардың өнер көрсетуін тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу.
Психологиялық	5	Жаттығу процесінде өз бетінше ойлау қабілетін дамыту. Оны талдап, түзете білу дағдысын меңгеру..
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындау кезінде қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жастағы топтардағы білім алушыларға жеке жаттығулар мен қабылдауларды үйретуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстар протоколын жүргізу тәсілдерін меңгеру. Республикалық ресми жарыстарда төрешілік жасау.
Барлығы	100 %	

**7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері
(ұлдар/қыздар 7-9 жас)**

Бақылау жаттығуы	баға, балл	Қыздар			Ұлдар		
		7 жас	8 жас	9 жас	7 жас	8 жас	9 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
15 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Орнынан ұзындыққа секіру	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
	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

3x10 м қайталмалы жүгіріс	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
3 метрлік аймақта қозғалу	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(қыздар, 10-13 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
30 м жүгіру	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
30 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан 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 тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	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
3x10 м қайталмалы жүгіріс	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (онға-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 жаттығуы	баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
	5	5,3	5,1	5,0	4,8

30 м жүгіру	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 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	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 10 м қайталмалы жүгіріс	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік аймақта қозғалу	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(қыздар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
30 м жүгіру	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
45 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Орнынан ұзындыққа секіру	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Жатып тіреу қалпында жерден көтерілу (отжимание)	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
	5	7,8	7,7	7,6	7,5

3 x 10 м қайталмалы жүгіріс	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(ұлдар, 14-18 жас)

Бақылау жаттығуы	баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 м 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 сек ішінде гимнастикалық скамейканың жанынан секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Перекладинада ілініп тұрып тартылу	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
3 x 10 м қайталмалы жүгіріс	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Оқу топтарындағы білім алушыларға арналған техникалық-итактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Техникалық қабылдаудың атауы	Өлшем бірлігі	Орындау бағасы
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		

Жылдамдықпен жүру	шеберлік	+
Бұрылулар, тик-так	шеберлік	+
Тежелу/тоқтау	шеберлік	+
Тейл мен ноузда бұрылулар	шеберлік	+
Свичте, фэки қалпында жүру	шеберлік	+
Минирампта сырғанау	шеберлік	+
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Пулде пампинг	шеберлік	+
Мини-рампка друп-ин	шеберлік	+
Мини-рампта/квотерде базалық бұрылулар	шеберлік	+
Олли (секіру)	20 см	5
	15 см	4
	10 см	3
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Олли / олли 180 (FS/BS)	шеберлік	+
Fakie ollie / Nollie (FS/BS)	шеберлік	+
FS/BS 50-50 grind	шеберлік	+
FS/BS boardslide, noseslide	шеберлік	+
Мануал	3 м	5
	2 м	4
	1 м	3
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Rock to fakie	шеберлік	+
Rock'n'roll	шеберлік	+
Air 180 (FS/BS)	шеберлік	+
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Флип-трюктер: BS/FS kickflip, heelflip, shuvit	шеберлік	+
Граиндтар: 5-0, crooked, feeble, smith	шеберлік	+
Слайдтар: FS/BS tailslide, bluntslide	шеберлік	+
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
жеке "Бизнес-трюк"	шеберлік	+
Kickflip to 50-50	шеберлік	+
FS/BS Nosegrind	шеберлік	+
FS/BS Bigspin	шеберлік	+
Fakie 360	шеберлік	+
Ескерту – шеберлік дағдығы спортшы трюкті тұрақты және қателіксіз орындаған кезде меңгерілген деп есептеледі.		
Спорттық жетілдіру топтары (1-о.ж, 2-о.ж., 2-жылдан асқан)		
Рампта: Air 360 + grab	шеберлік	+

Грэбтер: Japan, judo, Madonna, Stalefish,	шеберлік	+
Рампта : Axel stall, Tail stall, blunt stall	шеберлік	+
Скейтпарктің ең үлкен элементтерінде базалық трюктер	шеберлік	+
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Трюктер комбинациясы: флип-ин/флип-аут	шеберлік	+
Слайдттар/грейндер комбинациясы	шеберлік	+
Скейтпарктің ең үлкен элементтерінде күрделі трюктер	шеберлік	+
360 ollie / nollie / fakie / switch	шеберлік	+
Флипптер: 360 kickflip/heelflip, hardfflip	шеберлік	+

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

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

Қамтамасыз ету нормалары													
№	Атауы	Өлше м бірлік тері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
	4 1 кіші бөлім. Скейт бордінг												
1	Скейт бордқа арналған тақта	дана	адам	6	1	2	1	12	1	24	1	12	1
2	Гриптейп	дана	адам	6	1	2	1	12	1	24	1	12	1

[illegible]

4	а арналғ ан қап	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 92 қосымша

Классикалық және жағажай волейболынан спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Классикалық және жағажай волейболы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – классикалық және жағажай волейболы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ –

дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	12-16	8	416
	АД– 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-16	12	624
	ОЖТ – 2	10-16	14	728
	ОЖТ – 3	10-16	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	10-16	20	1040
	СЖ – 1	6-12	24	1248
	СЖ – 2	6-12	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	6-12	28	1456
	ЖСШ	5-8	32/36	1664/1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер 13-16 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Кіші жас 17-20 жас			
	Жастар 21 жас			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

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

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы	Жасөспірімдік шақ 13-16 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	Кіші жас 17-20 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

қ маңызды бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар 21 жастан бастап	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, 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 бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі	БД-1	0	0	0	0	0	0

жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	БД-2	0	1	1	3	0	0
	ОЖТ-1	1	2	4	4	1	6
	ОЖТ-2	1	3	4	4	3	6
	ОЖТ-3	3	5	4	4	3	6
	ОЖТ 3-ші ож.	3	7	4	4	3	7
	СЖ-1	7	8	4	4	7	8
	СЖ-2	7	8	4	4	7	8
	СЖ 2-ші ож	7	8	4	4	7	8
	ЖСЖ	7	9	4	4	7	9
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациял							

а р ы , эскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы с п о р т түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

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

Ерлер

[illegible]

Ресми аймақтық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми Республикалық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Халықаралық жарыстар	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету (1 старт үшін)									
	9-12 жас аралығындағы балалар		Жасөспірімдік шақ 13-16 жас		Кіші жас 17-20 жас		Жастар 21 жастан бастап		Жас санаты (Ересектер) 23 жастан бастап	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	108	3	162	3	162	1	54	-	-
Республикалық турнирлер	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми аймақтық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Ресми Республикалық жарыстар	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Халықаралық жарыстар	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт түрлерінен жоғары санатты төреші	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	10	9	3	2	-
Облыстық турнирлер	10	9	2	2	1
Республикалық турнирлер	3	7	5	5	4
Ресми аймақтық жарыстар	10	9	2	2	1
Р е с м и республикалық жарыстар	3	7	5	5	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	28	Жан-жақты физикалық даму. Тірек-қимыл аппаратын нығайту. Дене қасиеттерін дамыту – күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік. Функционалдық мүмкіндіктер мен метаболикалық процестерді жақсарту. Топты басқаруға арналған саптық жаттығулары мен командалары; гимнастика, жеңіл атлетика, акробатика, белсенді және спорттық ойындар.
Арнайы дене дайындығы	14	Дене қабілеттерін дамыту: аяқтың, қолдың, иық белдеуінің, дененің бұлшық еттерінің жылдамдық-күш қабілеттерін; қозғалыс жылдамдығы және күрделі реакциялар; жылдамдық, секіру және ойынға төзімділік; акробатикалық және секіру ептілігі; икемділік. Волейболдан жарыс жаттығулары (техникалық

		және ойын жаттығулары бойынша жарыстар), сондай-ақ қимыл-қозғалыс құрылымы мен жүйке-бұлшықет күштерінің сипаты бойынша жарыс жаттығуларының қимылдарына ұқсас дайындық жаттығулары.
Техникалық дайындық	28	Волейбол техникасының негізгі дағдыларын дамыту. Тұру және қозғалыс. Тікелей қызмет көрсету. Екі қолмен жоғарыдан өту. Екі қолмен астынан қабылдау. Шабуыл соққысы.
Тактикалық дайындық	12	Ойында тактикалық әрекеттерді орындауға қажетті физикалық қабілеттер мен ерекше қасиеттерді дамыту, оның ішінде күрделі реакциялардың жылдамдығын, жеке қозғалыстар мен әрекеттердің жылдамдығын, қозғалыс жылдамдығын, бақылауды, зейінді бір әрекеттен екіншісіне ауыстыруды;
Теориялық дайындық	2	Гигиена негіздері және салауатты өмір салты. Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері. Спорт түрлері және олардың ерекше белгілері. Волейбол ойынындағы жеке және топтық тактика және оларды жарыста орындау.
Психологиялық дайындық	2	Психологиялық дайындықты арттыру. Адамгершілігі жоғары волейболшыны дамыту; қабылдау процестерін дамыту; зейінді дамыту: көлемі, қарқындылығы, тұрақтылығы, таралуы және ауысуы; өз эмоцияларын басқару қабілетін дамыту; және ерік-жігерін дамыту.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	12	Өртүрлі жылдамдық жаттығуларын кезектестіру (бір-бірімен); Қозғалыстың, қабылдаудың және берудің, қызмет көрсетудің, шабуылдың соққыларын және бөгеудің әртүрлі әдістерімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған кезектесіп жаттығулар (дайындық жаттығуларымен имитацияланған) ; Волейболға, волейболға қызмет

		көрсетусіз дайындық ойындары; Оқыту ойындары. Өтілген материал негізінде техника мен тактика бойынша ойын ішіндегі тапсырмалар.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	-	-
Бақылау және аударма сынақтары	2	-
Барлығы	10 0 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	27	Жан-жақты физикалық даму. Тірек-қимыл аппаратын нығайту. Дене қасиеттерін дамыту – күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік. Функционалдық мүмкіндіктер мен метаболикалық процестерді жақсарту. Топты басқаруға арналған саптық жаттығулары мен командалары; гимнастикадан, жеңіл атлетикадан , акробатикадан, белсенді және спорттық ойындардан жаттығулар .
Арнайы дене дайындығы	17	Дене қабілеттерін дамыту: аяқтың, қолдың, иық белдеуінің, дененің бұлшық еттерінің жылдамдық-күш қабілеттерін; қозғалыс жылдамдығы және күрделі реакциялар; жылдамдық, секіру және ойынға төзімділік; акробатикалық және секіру ептілігі; икемділік. Волейболдан жарыс жаттығулары (техникалық және ойын жаттығулары бойынша жарыстар), сондай-ақ қимыл-қозғалыс құрылымы мен жүйке-бұлшықет күштерінің сипаты бойынша жарыс жаттығуларының қимылдарына ұқсас дайындық жаттығулары.
Техникалық дайындық	25	Волейбол техникасының негізгі дағдыларын дамыту. Тұру және қозғалыс. Тікелей қызмет көрсету. Екі қолмен жоғарыдан өту. Екі қолмен астынан қабылдау. Шабуыл соққысы.
		Ойында тактикалық әрекеттерді орындауға қажетті физикалық қабілеттер мен ерекше қасиеттерді дамыту, оның ішінде күрделі

Тактикалық дайындық	13	реакциялардың жылдамдығын, жеке қозғалыстар мен әрекеттердің жылдамдығын, қозғалыс жылдамдығын, бақылауды, зейінді бір әрекеттен екіншісіне ауыстыруды;
Теориялық дайындық	2	Гигиена негіздері және салауатты өмір салты. Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері. Спорт түрлері және олардың ерекше белгілері. Волейбол ойынындағы жеке және топтық тактика және оларды жарыста орындау.
Психологиялық дайындық	1	Психологиялық дайындықты арттыру. Волейболшылардың бойында адамгершілік жоғары тұлғаны дамыту; қабылдау процестерін дамыту ; зейінді дамыту: көлемі, қарқындылығы, тұрақтылығы, таралуы және ауысуы; өз эмоцияларын басқару қабілетін дамыту; еріктік қасиеттерді дамыту.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	11	Әртүрлі жылдамдық жаттығуларын кезектестіру (бір-бірімен); Қозғалыстың, қабылдаудың және берудің, қызмет көрсетудің, шабуылдың соққыларын және бөгеудің әртүрлі әдістерімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған кезектесіп жаттығулар (дайындық жаттығуларымен имитацияланған) ; Волейболға, волейболға қызмет көрсетусіз дайындық ойындары; Оқыту ойындары. Өтілген материал негізінде техника мен тактика бойынша ойын ішіндегі тапсырмалар.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	-	
Бақылау және аударма сынақтары	4	-
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
		Дене дайындығын деңгейін арттыру. Қол және иық белдеуі бұлшықеттеріне арналған

Жалпы дене дайындығы	22	жаттығулар (жеке, жұппен, басылған шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - торс және мойын бұлшықеттері үшін (басты солға, оңға еңкейту және бұру, салмақпен жаттығулар); - көпсайыстар: спринтерлік жүгіру, секіру, лақтыру, аралас (3-тен 5-ке дейін); - спорттық ойындар
Арнайы дене дайындығы	17	Дене шынықтыру деңгейін арттыру. Жылдамдық дағдыларын қалыптастыруға арналған жаттығулар; - секіру қабілетін дамыту; - допты қабылдау және беру үшін қажетті қасиеттерді дамыту; - допты беру кезінде қажетті қасиеттерді дамыту; - шабуыл соққыларын орындауға қажетті қасиеттерді дамыту; - бұғаттау кезінде қажетті қасиеттерді дамыту.
Техникалық дайындық	22	Шабуыл жасау әдістері; Допты беру; Шабуылдық ереуіл; Қорғаныс техникасы; Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау; Әлсіз соққылардан жоғарыдан допты қабылдау; Блок жасау.
Тактикалық дайындық	14	Шабуыл тактикасы; Допты беру; Қызмет көрсету; Топтық әрекеттер; Топтық әрекеттер; Қорғаныс тактикасы; Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Волейбол ойынының жағдайы және дамуы. Жұмыс жүктемесі және демалыс. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту; Мақсаттылық пен табандылық; Төзімділік және өзін-өзі бақылау; Шешімділік пен батылдық; Бастама және тәртіп.
		Жеке техникалық әдістер бойынша дайындық және көмекші жаттығуларды кезектестіру; және техникалық әдістерді орындауда арнайы дағдыларды дамыту үшін дайындық жаттығуларын кезектестіру. Үйренген техникалық әдістерді әр түрлі комбинацияда кезектестіру: шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста; Үйренілген

Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	13	тактикалық әрекеттердің кезектесуі: жеке, топтық, командалық – шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста. Үйренген техникалық қимылдарды бірнеше рет орындау – жеке және комбинацияда. Үйренген тактикалық әрекеттерді бірнеше рет орындау. Доп қабылдау кезінде ойыншылардың орналасуы, екінші допты беруші 2-зона ойыншысы орындағанда (2-зона ойыншы). Бәсекелестік жағдайында үйренген техникалық және тактикалық арсеналды пайдалана отырып, ойындарды бақылау және жоспарлау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Волейбол терминологиясын меңгеру. Ойын барысында оқушыларды бақылап, қателерін анықтау. Дене шынықтыру жаттығуларын жасау, қозғалысқа жаттықтыру, допты беру және қабылдау, үстіңгі қызмет көрсету. Өз тобыңыздағы жаттығу ойындарына төрешілік ету (жеңілдетілген ережелерді қолдану).
Бақылау және аударма сынақтары	4	
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	22	Дене дайындығын деңгейін арттыру. Қол және иық белдеуі бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (жеке, жұппен, басылған шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - торс және мойын бұлшықеттері үшін (басты солға, оңға еңкейту және бұру, салмақпен жаттығулар); - көпсайыстар: спринтерлік жүгіру, секіру, лақтыру, аралас (3-тен 5-ке дейін); - спорттық ойындар
Арнайы дене дайындығы	16	Дене шынықтыру деңгейін арттыру. Жылдамдық дағдыларын қалыптастыруға арналған жаттығулар; - секіру қабілетін дамыту ; - допты қабылдау және беру үшін қажетті қасиеттерді дамыту; - допты беру кезінде

		қажетті қасиеттерді дамыту; - шабуыл соққыларын орындауға қажетті қасиеттерді дамыту; - бұғаттау кезінде қажетті қасиеттерді дамыту.
Техникалық дайындық	23	Шабуыл жасау әдістері; Допты беру; Шабуылдық ереуіл; Қорғаныс техникасы; Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау; Әлсіз соққылардан жоғарыдан допты қабылдау; Блок жасау.
Тактикалық дайындық	15	Шабуыл тактикасы; Допты беру; Қызмет көрсету; Топтық әрекеттер; Топтық әрекеттер; Қорғаныс тактикасы; Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Волейбол ойынының жағдайы және дамуы. Жұмыс жүктемесі және демалыс. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту; Мақсаттылық пен табандылық; Төзімділік және өзін-өзі бақылау; Шешімділік пен батылдық; Бастама және тәртіп.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	14	Жеке техникалық әдістер бойынша дайындық және көмекші жаттығуларды кезектестіру; және техникалық әдістерді орындауда арнайы дағдыларды дамыту үшін дайындық жаттығуларын кезектестіру. Үйренген техникалық әдістерді әр түрлі комбинацияда кезектестіру: шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста; Үйренілген тактикалық әрекеттердің кезектесуі: жеке, топтық, командалық – шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста. Үйренген техникалық қимылдарды бірнеше рет орындау – жеке және комбинацияда. Үйренген тактикалық әрекеттерді бірнеше рет орындау. Доп қабылдау кезінде ойыншылардың орналасуы, екінші допты беруші 2-зона ойыншысы орындағанда (2-зона ойыншы). Бәсекелестік жағдайында үйренген техникалық және тактикалық арсеналды пайдалана отырып, ойындарды бақылау және жоспарлау.

Нұсқаушы және төреші тәжірибе	2	Волейбол терминологиясын меңгеру. Ойын барысында оқушыларды бақылап, қателерін анықтау. Дене шынықтыру жаттығуларын жасау, қозғалысқа жаттықтыру, допты беру және қабылдау, үстіңгі қызмет көрсету. Өз тобыңыздағы жаттығу ойындарына төрешілік ету (жеңілдетілген ережелерді қолдану).
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	13	Дене дайындығын деңгейін арттыру. Қол және иық белдеуі бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (жеке, жұппен, басылған шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - торс және мойын бұлшықеттері үшін (басты солға, оңға еңкейту және бұру, салмақпен жаттығулар); - көпсайыстар: спринтерлік жүгіру, секіру, лақтыру, аралас (3-тен 5-ке дейін); - спорттық ойындар
Арнайы дене дайындығы	15	Дене шынықтыру деңгейін арттыру. Жылдамдық дағдыларын қалыптастыруға арналған жаттығулар; - секіру қабілетін дамыту ; - допты қабылдау және беру үшін қажетті қасиеттерді дамыту; - допты беру кезінде қажетті қасиеттерді дамыту; - шабуыл сокқыларын орындауға қажетті қасиеттерді дамыту; - бұғаттау кезінде қажетті қасиеттерді дамыту.
Техникалық дайындық	25	Шабуыл жасау әдістері; Допты беру; Шабуылдық ереуіл; Қорғаныс техникасы; Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау; Әлсіздерден допты жоғарыдан қабылдау; Блоктау.
Тактикалық дайындық	18	Шабуыл тактикасы; Допты беру; Қызмет көрсету; Топтық әрекеттер; Топтық әрекеттер; Қорғаныс тактикасы; Ойын жүйелері.

Теориялық дайындық	3	Волейбол ойынының жағдайы және дамуы. Жұмыс жүктемесі және демалыс. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту; Мақсаттылық пен табандылық; Төзімділік және өзін-өзі бақылау; Шешімділік пен батылдық; Бастама және тәртіп.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	18	Жеке техникалық қозғалыстарға дайындық және кіріспе жаттығуларды ауыстыру; және техникалық қозғалыстарды орындауда нақты дағдыларды дамыту үшін дайындық жаттығуларын кезектестіру. Үйренген техникалық қимылдарды әр түрлі комбинацияда ауыстыру: шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста; Үйренілген тактикалық әрекеттердің кезектесуі: жеке, топтық, командалық – шабуылда, қорғаныста, шабуылда және қорғаныста. Үйренген техникалық қимылдарды бірнеше рет орындау – бөлек және комбинацияда. Үйренген тактикалық әрекеттерді бірнеше рет орындау. Допты қабылдау кезінде, екінші пасты 2-аймақтағы ойыншы (2-аймақтағы ойыншы) жасаған кезде ойыншылардың орналасуы. Бәсекелестік жағдайында үйренген техникалық және тактикалық арсеналды пайдалана отырып, ойындарды бақылау және жоспарлау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Волейбол терминологиясын меңгеру. Ойын барысында оқушыларды бақылап, қателерін анықтау. Дене шынықтыру жаттығуларын жасау, қозғалысқа жаттықтыру, допты беру және қабылдау, үстіңгі қызмет көрсету. Өз тобыңыздағы жаттығу ойындарына төрешілік ету (жеңілдетілген ережелерді қолдану).
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	10	Дене дайындығын арттыру. Жеңіл атлетика жаттығулары (жүгіру, секіру, лақтыру, көпсайыс); спорттық ойындар; жүзу.
Арнайы дене дайындығы	14	Дене дайындығын арттыру. Дене қасиеттерін дамытуға ықпал ететін жаттығулар (медициналық шарларды, гантельдерді, резеңке амортизаторларды қолдану); - орнында және қозғалу кезінде бір және екі аяқпен секіру, бір нәрсеге жету үшін жоғары секіру, секірумен секіру, арқанмен секіру; - тік беткейлерде жүгіру, аяқ киімсіз құмда жүгіру; - секіру қабілетін дамыту (үгінділер жолы) , баспалдақпен жоғары секіру, әр адыммен басу
Техникалық дайындық	23	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Допты қабылдау. Блоктау
Тактикалық дайындық	22	Шабуыл тактикасы. Допқа қызмет ету. Топтық әрекеттер. Қорғаныс тактикасы. Топтық әрекеттер.
Теориялық дайындық	3	Адам ағзасының құрылысы мен қызметі туралы мәліметтер; Жаттығу кезіндегі гигиена, дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау және алғашқы медициналық көмек көрсету; Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Волейболды оқыту әдістемесінің негіздері; Жарыстардың ережелері , ұйымдастыру және өткізу.
Психологиялық дайындық	2	Күшті ерік-жігерді дамыту: Мақсаттылық пен табандылық. Төзімділік және өзін-өзі бақылау. Шешімділік пен батылдық. Бастама және тәртіп.
		Техникалық қозғалыстар аясында дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Оларды тұтастай қозғалыстың орындалуымен біріктіріңіз. Техникалық қозғалыстарды қайталап орындау арқылы нақты физикалық қабілеттерді дамыту. Тактикалық әрекеттерді қайталап

Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	21	орындау арқылы техникалық дағдыларды жетілдіруге арналған жаттығулар. Тактикалық әрекеттер арасында ауысу: топ ішінде жеке, топ ішінде топ (шабуылда және қорғаныста бөлек). Жеке, топтық және командалық әрекеттерде жеке қорғаныс және шабуыл жасау.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	2	Оқушылардың екі жақты ойындар мен жарыстарда техникалық қозғалыстарды орындауын бақылау; Дене шынықтыру, техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттерді үйрету үшін жаттығулардың жоспарларын әзірлеу; Төрешілік жаттығулары. Бірінші және екінші төрешілердің міндеттерін орындау және техникалық есептерді жүргізу.
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	11.5	Дене дайындық деңгейін арттыру. Салмақ жаттығулары (гантельдер, қарсыласу белдіктері, жеңіл атлетика, гимнастика және көпсайыс); жаттығулардың реттілігін, сонымен қатар орындалатын жұмыс пен демалыс көлемін қатаң сақтай отырып, айналмалы жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту.
Арнайы дене дайындығы	13.5	Дене дайындық деңгейін арттыру. Техникалық волейбол дағдыларына қатысатын бұлшықеттерді дамыту үшін салмақтарды (гантельдер, резеңкелер) қолдану және т.б.
Техникалық дайындық	19	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Блоктау.
Тактикалық дайындық	23	Шабуыл тактикасы. Топтық әрекеттер. Топтық әрекеттер. Ойыншының орналасуы. Ойын жүйелері.

Теориялық дайындық	3	Жаттығу үрдісінің гигиенасы және медициналық бақылау. Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Ойыншылардың жарыстар алдындағы бағдары және ойыннан кейінгі талдау.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: шешімділік пен табандылық; төзімділік және өзін-өзі бақылау; батылдық пен батылдық; бастама мен тәртіп
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	22	Техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге және командалық жұмыста ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған , қарқындылығы мен дозасы жоғарылатылған шабуылда және қорғаныста техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттер арасында ауысуға арналған жаттығулар; жаттықтыру ойындары. Ойын ішіндегі тапсырмалар жүйесі техникалық және тактикалық дайындыққа арналған негізгі оқу жоспарының материалын қамтиды. Бұл міндеттер қазіргі ойын жағдайына байланысты шабуылда және қорғаныста нақты әрекеттерді таңдауды қамтиды.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Арнайы білім деңгейі волейбол шеберлігіне кіріспе оқыту әдістемесінде, жаттығу әдістерінде, жарыс ережелерінде және оларды ұйымдастыруда анықталады. Жаттығудың әртүрлі түрлеріне, жеке бөлімшелерді өткізуге және бүкіл оқу сабағына арналған жаттығулар кешенін құрудағы практикалық дағдылар мен дағдылардың деңгейі анықталады. Жаттығулар мен командалық ойындарға төрешілік ету және жарыстарды өткізу қамтамасыз етіледі. Бұл жұмыс практикалық және ағымдағы сабақтар, ойын жаттығулары, сынақ ойындары, жарыстар кезінде жүзеге асырылады.
Бақылау және аударма сынақтары	3	

Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	1 2	Дене дайындығын арттыру. Салмақ жаттығулары (гантельдер, қарсыласу белдіктері, жеңіл атлетика, гимнастика және көпсайыс); жаттығулардың реттілігін, сонымен қатар орындалатын жұмыс пен демалыс көлемін қатаң сақтай отырып, айналмалы жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту .
Арнайы дене дайындығы	1 4	Дене дайындығын арттыру. Техникалық волейбол дағдыларына қатысатын бұлшықеттерді дамыту үшін салмақтарды (гантельдер, резеңкелер) қолдану және т.б.
Техникалық дайындық	1 9	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету. Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Блоктау.
Тактикалық дайындық	23	Шабуыл тактикасы. Топтық әрекеттер. Топтық әрекеттер. Ойыншының орналасуы. Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3	Жаттығу үрдісінің гигиенасы және медициналық бақылау. Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Ойыншылардың жарыстар алдындағы бағдары және ойыннан кейінгі талдау.
Психологиялық дайындық	2	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: шешімділік пен табандылық; төзімділік және өзін-өзі бақылау; батылдық пен батылдық; бастама мен тәртіп
	21	Техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге және командалық жұмыста ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған , қарқындылығы мен дозасы жоғарылатылған шабуылда және қорғаныста техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттер арасында ауысуға арналған жаттығулар; жаттықтыру

Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары		ойындары. Ойын ішіндегі тапсырмалар жүйесі техникалық және тактикалық дайындыққа арналған негізгі оқу жоспарының материалын қамтиды. Бұл міндеттер қазіргі ойын жағдайына байланысты шабуылда және қорғаныста нақты әрекеттерді таңдауды қамтиды.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Арнайы білім деңгейі волейбол шеберлігіне кіріспе оқыту әдістемесінде, жаттығу әдістерінде, жарыс ережелерінде және оларды ұйымдастыруда анықталады. Жаттығудың әртүрлі түрлеріне, жеке бөлімшелерді өткізуге және бүкіл оқу сабағына арналған жаттығулар кешенін құрудағы практикалық дағдылар мен дағдылардың деңгейі анықталады. Жаттығулар мен командалық ойындарға төрешілік ету және жарыстарды өткізу қамтамасыз етіледі. Бұл жұмыс практикалық және ағымдағы сабақтар, ойын жаттығулары, сынақ ойындары, жарыстар кезінде жүзеге асырылады.
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	1 2	Дене дайындығын арттыру. Салмақ жаттығулары (гантельдер, қарсыласу белдіктері, жеңіл атлетика, гимнастика және көпсайыс); жаттығулардың реттілігін, сонымен қатар орындалатын жұмыс пен демалыс көлемін қатаң сақтай отырып, айналмалы жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту.
Арнайы дене дайындығы	1 4	Дене дайындығын арттыру. Техникалық волейбол дағдыларына қатысатын бұлшықеттерді дамыту үшін салмақтарды (гантельдер, резеңкелер) қолдану және т.б.
Техникалық дайындық	18	Шабуыл жасау әдістері. Допты беру. Допқа қызмет ету.

		Шабуылдаушы ереуіл. Қорғаныс техникасы. Блоктау.
Тактикалық дайындық	23	Шабуыл тактикасы. Топтық әрекеттер. Топтық әрекеттер. Ойыншының орналасуы. Ойын жүйелері.
Теориялық дайындық	3.5	Жаттығу үрдісінің гигиенасы және медициналық бақылау. Волейбол техникасы мен тактикасының негіздері. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Ойыншылардың жарыстар алдындағы бағдары және ойыннан кейінгі талдау.
Психологиялық дайындық	2.5	Ерік-жігер қасиеттерін дамыту: шешімділік пен табандылық; төзімділік және өзін-өзі бақылау; батылдық пен батылдық; бастама мен тәртіп
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	21	Техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге және командалық жұмыста ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған, қарқындылығы мен дозасы жоғарылатылған шабуылда және қорғаныста техникалық қозғалыстар мен тактикалық әрекеттер арасында ауысуға арналған жаттығулар; жаттықтыру ойындары. Ойын ішіндегі тапсырмалар жүйесі техникалық және тактикалық дайындыққа арналған негізгі оқу жоспарының материалын қамтиды. Бұл міндеттер қазіргі ойын жағдайына байланысты шабуылда және қорғаныста нақты әрекеттерді таңдауды қамтиды.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3	Арнайы білім деңгейі волейбол шеберлігіне кіріспе оқыту әдістемесінде, жаттығу әдістерінде, жарыс ережелерінде және оларды ұйымдастыруда анықталады. Жаттығудың әртүрлі түрлеріне, жеке бөлімшелерді өткізуге және бүкіл оқу сабағына арналған жаттығулар кешенін құрудағы практикалық дағдылар мен дағдылардың деңгейі анықталады. Жаттығулар мен командалық ойындарға төрешілік ету және жарыстарды өткізу қамтамасыз етіледі. Бұл жұмыс

		практикалық және ағымдағы сабақтар, ойын жаттығулары, сынақ ойындары, жарыстар кезінде жүзеге асырылады .
Бақылау және аударма сынақтары	3	
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	11,8	Дене дайындығын арттыру. Жаттығулар реттілігін, сонымен қатар дұрыс жаттығулар мен демалыс уақыттарын қатаң сақтай отырып, тізбекті жаттығуларды пайдалана отырып, дене қасиеттерін дамыту . Көп оқиғадан тұратын оқиғалар: спринт, секіру, лақтыру және аралас оқиғалар (3-тен 7-ге дейін). Спорттық ойындар (баскетбол, гандбол).
Арнайы дене дайындығы	13,8	Дене дайындығын арттыру . Ойын жағдайларына жылдам жауап беруді дамыту. Жылдамдық пен күшті дамытуға арналған жаттығулар. Секіру қабілеті мен секіруге төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар. Волейболда техникалық қозғалыстарды орындауға қажетті дағдыларды дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	18,8	Шабуыл жасау әдістері (допсыз әрекеттер) Тұрыс және қозғалыстар . Шабуыл жасау тәсілдері (доппен қимылдар) . Допты беру. Допқа қызмет ету . Шабуыл соққысы . Қорғаныс әдістері (допсыз әрекеттер) Қозғалыс және қалыптар . Допты қабылдау . Блоктау .
Тактикалық дайындық	22,6	Жеке әрекеттер – бірінші өту сипатына және серіктестердің жағдайына байланысты екінші өтудің орны мен әдістерін таңдау; - биіктік, қашықтық және жылдамдық бойынша әр түрлі секундтық өтулерден кейінгі шабуыл соққысы; және шабуылдық соққы әдістерінің кезектесуі – соққының бағыты, күші мен дәлдігі үшін соққылар; - блокқа қарсы шабуыл соққысы, әлсіз блокатор арқылы; -

		шабуылдаушы соққыға еліктеу және бір қолмен алдау ("жеңілдік")) жақын және алыс аймақтарға, жүгіру бағытының оң және сол жағына. Шабуыл тактикасы (топтық әрекеттер); Қорғаныс тактикасы (жеке әрекеттер)
Теориялық дайындық	3.2	Дене жаттығуларының әсерінен адам денесінің дамуына байланысты оның құрылысын талқылау; Дене-техникалық дайындық бойынша Мемлекеттік ұлттық ғылыми орталығында сабақ өткізу әдістемесін меңгеру. Оқытудың ықпал ету жүйесі ретінде кешенді оқытудың сипаттамасы.
Психологиялық дайындық	3	Психологиялық дайындық. Қарқынды бәсеке жағдайларына бейімделу, жаттығу сабақтарында үйренген барлық физикалық қасиеттерді, тактика мен техникалық әдістерді тиімді қолдана білу; ойынға дайындық, ойын жоспарларын дұрыс қолдану , өткен ойындарды талдау және ойын барысында ауыстыру.
Біріктірілген оқыту, соның ішінде сынақ ойындары	21.2	Техникалық дағдыларды жетілдіруге және бірлікте ерекше қасиеттерді дамытуға бағытталған интегралды жаттығулар мен жаттығулар; бірлікте техникалық іс-әрекеттер мен техникалық әдістер дағдыларын жетілдіруге бағытталған жаттығулар; Бақылау ойындары оқу-жаттығу процесінің құрамдас бөлігі ретінде, сондай-ақ жарыстарға дайындық кезінде белсенді түрде қолданылады; күнтізбелік ойындар жарысқа дайындыққа байланысты есептерді шешу үшін қолданылады.
Нұсқаушы және төреші тәжірибе	3, 2	Әртүрлі бағыттағы оқу сабақтарын өткізу; волейболшының ойын функцияларын ескере отырып, жеке сабақтарды өткізу; Ойынды орнату, ойынды талдау, ойынды жазу жүйесі – спорт мектебінің жасөспірімдер командалары үшін;

		спорт мектебінің ішінде жарыстарды ұйымдастыру және өткізу, төрелік практикасы.
Бақылау және аударма сынақтары	2.4	
Барлығы	100 %	

7. Спорттық дайындық кезеңдерінде қабылдау және ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері

Алғашқы дайындық топтары үшін

Жоқ.	Жаттығулар	Бірлік өлшемі	Бір жылға дейін норматив				Бір жылдан асқан норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыз	Баға
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	Қайталап жүгіру 5*6 м	сек	артық емес		артық емес		артық емес		артық емес	
			11	10-нан 5	11.5	10-нан 5	10.9	10-нан 5	11.2	10-нан 5
1.2.	Орнына ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес		кем емес		кем емес	
			200	10-нан 5	190	10-нан 5	210	10-нан 5	200	10-нан 5
1.3.	Арқада жатып, денені көтеру	Рет саны	кем емес		кем емес		кем емес		кем емес	
			21	10-нан 5	18	10-нан 5	27	10-нан 5	24	10-нан 5
1.4.	30 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес		артық емес		артық емес	
			5.1	10-нан 5	5.7	10-нан 5	5.0	10-нан 5	5.5	10-нан 5
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
2.1.	Орыннан қолды сермеп жоғарыға секіру	см	кем емес		кем емес		кем емес		кем емес	
			54	10-нан 5	46	10-нан 5	56	10-нан 5	47	10-нан 5

Оқу-жаттығу топтары үшін

Жоқ. б/б	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Баға	қыздар	Баға
1. Жалпы дене шынықтыру даярлығының стандарттары (GPT)						
1.1.	30 м жүгіру	сек	артық керек емес	10-нан 5	артық керек емес	10-нан 5
			4.7		5.3	
1.2	Қайталмалы жүгіріс 5*6 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			10.7		11	
1.3.	Арқада жатып , денені көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			18-24		15-20	
			кем емес		кем емес	

1.4	Орнынан ұзындыққа секіру	см	220	10-нан 5	210	10-нан 5
1.5.	1000 метрге жүгіру	Мин/сек	артық емес 4.55-4.25	10-нан 5	артық емес 6,8-6,0	10-нан 5
2. Арнайы дайындық стандарттары (SST)						
2.1	Орыннан қолды сермеп жоғарыға секіру	см	артық емес 58	10-нан 5	артық емес 49	10-нан 5
2.2.	Жоғары старттан 50 м қайталап жүгіру (2*6+2*9+20)	сек	артық емес 20,5-19,7	10-нан 5	артық емес 23,5-22,5	10-нан 5
2.3.	Тартылу	Рет саны	кем емес 20-23	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
2.4.	Отжимание (тіреу жағдайында еденде жатқан күйде қолды бүгу және түзету (отыру))	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес 12-14	10-нан 5

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін

Жоқ. б/б	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Баға	қыздар	Баға
1. Дене шынықтырудың жалпы стандарттары						
1.1.	30 м жүгіру	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.6		5.2	
1.2	1000 м жүгіру	Мин/сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.15		5.40	
1.3.	Тіреу жағдайында еденде жатқан күйде қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			20		15	
1.4	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			9.0		9.8	
1.5.	Арқада жатып , денені көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			30		25	
			кем емес		кем емес	

1.6.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	230	10-нан 5	216	10-нан 5
2. Арнайы дайындық стандарттары						
2.1	Допқа блок жасау	5 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.2.	Қорғауда топтық жұмыс	10 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.3.	Екінші беріліс дәлдігін тексеру	5 әрекет	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			Сынақ талаптарына сәйкес келетін берілістердің саны есепке алынады		Сынақ талаптарына сәйкес келетін берілістердің саны есепке алынады	
2.4.	Шабуыл сокқыларының дәлдігін тексеру	5 әрекет	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.5.	Кешенді жаттығу	сек	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			12		13	

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Жоқ. б/б	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			ұлдар	Баға	қыздар	Баға
1. Дене шынықтырудың жалпы стандарттары						
1.1.	30 м жүгіру	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			4.4		5.0	
1.2	1000 м жүгіру	Мин/сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			-		9.50	
1.3.	Тіреу жағдайында еденде жатқан күйде қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			42		16	
1.4	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	сек	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			6.9		7.9	
1.5.	Арқада жатып , денені көтеру (1 мин)	Рет саны	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			50		44	
			кем емес		кем емес	

1.6.	Орнынан ұзындыққа секіру	см	230	10-нан 5	185	10-нан 5
2. Арнайы дайындық стандарттары						
2.1	Допқа блок жасау	5 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.2.	Қорғауда топтық жұмыс	10 әрекет	артық емес	10-нан 5	артық емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.3.	Екінші беріліс дәлдігін тексеру	5 әрекет	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			С ы н а қ талаптарына сәйкес келетін берілістердің саны есепке алынады		С ы н а қ талаптарына сәйкес келетін берілістердің саны есепке алынады	
2.4.	Шабуыл соққыларының дәлдігін тексеру	5 әрекет	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			Ең жақсы нәтиже есепке алынады		Ең жақсы нәтиже есепке алынады	
2.5.	Кешенді жаттығу	сек	кем емес	10-нан 5	кем емес	10-нан 5
			12		13	

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

Классикалық волейбол

Спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

9	і шұлы ктар (аяққа арналған жылытқыштар)	жұп (2 дана)	Адам	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
10	колготки	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Шынтақ жастықшалары	жұп (2 дана)	Адам	2	2	2	2	4	1	4	1	-	-
12	Резеңке турникет	дана	оқу тобы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
13	Жаяу жүруге арналған аяқ киім	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Поло жейде	дана	Адам	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Жүгіру шорттары	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Рюкзак	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Саяхат сөмкесі	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Медициналық сөмке	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
19	Массажға арналған сөмке	дана	Адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
20	Білезік (жиынтық) <*>	Адам	Адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

21	Серпімді шорт (колготки) <*>	дана	Адам	-	-	1	1	2	1	3	1	-	-

Жағажай волейболы

Спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
	40-бөлім. Жағажай волейболы												
1	Гидроаяқ киім	жұп (2 дана)	Адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Волейбол формасы, жаттығу (түрлі түсті, шорт, футболка)	жиынтық	Адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Волейбол формасы, ойын формасы (түрлі түсті,	жиынтық	Адам	2	1	2	1	2	1	3	1		-

[illegible]

14	Масса жға арналғ а н сөмке	дана	Адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Классикалық волейбол

Спорттық құрал-жабдықтармен және инвентарлармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (адам, дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқуш ы , жатты қтыру шы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)
	10 - бөлім. Волей бол												
1	Волей бол добы	дана	Адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
2	футбо л добы	дана	оқу тобы	1	3	1	3	1	2	1	1	-	-
3	Меди цинал ы қ доп	дана	Адам	-	-	1	3	1	2	1	2	-	-
4	Арқан мен секіру	дана	Адам			1	3	1	2	1	2	-	-
5	Хроно метр (секун домер)	дана	Адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
6	Волей бол торы	дана	оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Волей болды созбай тұру	жұп (2 дана)	оқу тобы	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

8	Волей бол антен насы	дана	оку тобы	8	1	8	1	8	1	8	1	-	-
9	Шардың қысымын өлшейтін құрал	дана	бөлім	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
10	Тор биіктігін өлшегіш	дана	бөлім	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
11	Доп себет	дана	бөлім	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
12	Аспалы электр онды табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
13	Жұмыс үстелінің электр онды таблосы	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
14	Төрешілер мұнарасы	дана	бөлім	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-
15	Айналы тақта	жиынтық	бөлім	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
16	Бағана лардағы қорғаныс төсеніштері бар және кірістірулері бар волей бол	дана	бөлім	2	1	2	1	2	1	2	1		-

	бағана лары											-	
17	Төреші туы	жиынтық	бөлім	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
18	6 допқа арналған волей бол сөмкесі	дана	бөлім	-	-	-	-	2	1	3	1	-	-
19	Волей бол алаңы. Сыртқы түрі : Tarafl e x Sport M Evolut ion	жиынтық	бөлім	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-
20	Классикалық волей болға арналған таңбал ау лентасы	дана	бөлім	-	-	-	-	-	-	6	1	-	-
21	Жабұға арналған екі жақты таспа	дана	бөлім	-	-	-	-	-	-	20	1	-	-
22	Жарық және дыбыстық сигнал	дана	бөлім	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-
23	Сорғы	дана	бөлім	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
24	Едендік табло	дана	бөлім	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

Жағажай волейболы

Спорттық құрал-жабдықтармен және инвентарлармен қамтамасыз ету

[illegible]

8	мын өлшей тін құрал	дана	бөлім	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
9	Доп себетт ері	дана	бөлім	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
10	Сайтт ы белгіл ейтін таспал ар	дана	бөлім	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
11	6 допка арналғ а н волей бол сөмке сі	дана	бөлім	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 93 қосымша

Гандбол бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Гандбол бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – гандбол бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1 10 жасқа дейін	12	8	416
	АД – 2 11 жасқа дейін	12	10	520
	ОЖТ – 1 12 жасқа дейін	10	12	624
	ОЖТ – 2 13 жасқа дейін	10	14	728
	ОЖТ – 3 14 жасқа дейін	10	18	936
	ОЖТ жоғары 3 15 жасқа дейін	10	20	1040
	СЖ – 1 16 жасқа дейін	6	24	1248
	СЖ – 2 17 жасқа дейін	6	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары 18 жасқа дейін	6	28	1456
	ЖСШ ≥ 18 жастан бастап	5	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,	Жасөспірімдер жасы 12–14 жас (қоса алғанда)			
	Юниорлар жасы 15–17 жас			

спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар жасы 17–23 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
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 үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	0	0	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ жоғары 3	21 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		

интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 1	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ– 2	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ жоғары 2	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	24 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер жасы 12–14 жас (қоса алғанда)	24 күнт күнге дейін	24- күнт күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес жылына 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ол ағымдағы оқу жылына арналған ұйымдар әкімшілігі тарапынан спорттық іс-шаралардың күнтізбе жоспарына сәйкес анықталады
	Юниорлар жасы 15–17 жас	24 күнт күнге дейін	24- күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар жасы 17–23 жас	24 күнт күнге дейін	24- күнт күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты						

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

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	3	5	4	4	0	6
	ОЖТ – 2	3	6	4	4	1	7
	ОЖТ – 3	3	7	4	4	3	7
	О Ж Т жоғары 3	3	7	4	4	3	7
	СЖ – 1	7	9	4	4	7	9
	СЖ – 2	7	9	4	4	7	9
	СЖ жоғары 2	7	9	4	4	7	9
	ЖСШ	7	9	4	4	7	9
	Клубтар/ Секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері							

бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, бөлімдік спорт қоғамдары м е н қоғамдық қауымдасты қтар, дене шынықтыру м е н спортты дамытатын д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларына сәйкес

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

халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету													
	Ұлдар (11 жастан аспайды)		Ұлдар (13 жастан аспайды)		Кадеттер (15 жастан асқан емес)		Ұлдар (18 жастан аспайды)		Жастар (21 жастан аспайды)		Ересектер (22 жастан асқан)		Ардагерлер (40 жастан асқандар)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Республикалық турнирлер	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми аймақтық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми республикалық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Халықаралық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69

Әйелдер

[illegible]

лық турнирлер	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми аймақтық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Ресми республикалық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69
Халықаралық жарыстар	21	63	21	63	21	63	23	69	23	69	23	69	23	69

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	2	2	-	-	-
Аймақтық турнирлер	2	3	2		
Республикалық турнирлер		10	-	1	1
Ресми аймақтық жарыстар	2	3	2		
Р е с м и республикалық жарыстар	-	10	-	1	1

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Теориялық дайындығы	2 %	Гандболдың негіздерімен танысу: тарихы, ойын ережелері, жабдықтары, терминдері. Анатомия, гигиена, салауатты өмір салты және спорт этикасы бойынша бастапқы білім беру
Психологиялық дайындығы	2%	Сабақтарға қызығушылықтың қалыптасуы, сенімділіктің дамуы, командада жұмыс істеу қабілетін арттыру, мотивацияны арттыру, ойын жағдайында қорқыныш пен белгісіздікті жеңу.
Жалпы дене дайындығы	28%	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: ептілік, үйлестіру, төзімділік, күш, жылдамдық және икемділік. Ойын жаттығулары, эстафеталық жарыстар, гимнастика қолданылады.
Арнайы дене дайындығы	14%	Гандболдың ерекшеліктерін ескере отырып, физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық пен күш, төзімділік, секіру қабілеті, лақтыру күші, буын қозғалысы.
Техникалық дайындық	30%	Негізгі техникалық элементтерді меңгеру: допты ұстау және пас беру, допты дриблинг жасау, тұрып және қозғалыста лақтыру, доппен және допсыз қозғалу, қорғаныс элементтері.
Тактикалық дайындық	12%	Бастапқы топтық және командалық өзара әрекеттестіктерді үйрену: соккыға шығу, қорғаныста ойнау, позиция таңдау, ойын жағдайында бағдарлану
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	12%	Ойын жағдайында барлық түрлі жаттығуларды қолдану. Дағдыларды нығайту үшін жаттығу және бақылау ойындарын өткізу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	0%	Ең қарапайым төрешілік шеберлігін меңгеру, төрешінің қимылдарын білу, жаттығу матчтарын төрелік етуге қатысу, хаттамаларды сақтау.

Ауыстыру сынақтары	2%	Теориялық және практикалық білім мен дағдыларды меңгеру деңгейін бағалау. Соңғы сынақтар, стандарттарды тапсыру және келесі кезеңге өту үшін бақылау ойыны.
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	2%	Гандбол тарихы, ережелері, тактика, техникасы, спорттық тамақтану негіздері, өзін-өзі бақылау және спортшының күнделікті тәртібі туралы терең білімді тереңдету. Бәсекелестік іс-шараларға арналған талаптармен танысу.
Психологиялық дайындығы	1%	Тұрақты мотивацияны, өзін-өзі тәртіптеуді және сенімділікті дамыту. Командалық рухтың қалыптасуы, эмоционалдық тұрақтылық, ерік-жігер қасиеттері. Эмоцияларды басқаруды және стресс жағдайларында шоғырлануды үйрену
Жалпы дене дайындығы	27%	Физикалық қасиеттердің жақсаруы: төзімділік, күш, жылдамдық, үйлесімділік. Күрделі құрылым мен жүктемелермен жаттығу жүргізу. Тест бақылау стандарттарын қосу.
Арнайы дене дайындығы	17%	Гандбол үшін маңызды физикалық қасиеттерді дамыту: секіру, лақтыру күші, жылдамдық, төзімділік. Бәсекелестерге жақын көп адаммен жұмыс істеу. Реакциялар мен ойын қозғалыстарының дамуы.
Техникалық дайындық	25%	Техниканың бұрын үйренілген элементтерін нығайту және жетілдіру. Күрделі элементтерді меңгеру (секіріп соққылар, қозғалыста ұстау, жылдам пас беру). Рөлге жеке тапсырмалар.
Тактикалық дайындық	13%	Бастапқы топтық және командалық тактикалық әрекеттерді меңгеру. Шабуыл мен қорғаныстағы типтік ойын жағдайларын талдау. Алаңда тәуелсіз шешім қабылдау қабілетін дамыту.

Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	11%	Оқу және бақылау ойындарын өткізу, талдау жасау. Ойын жағдайында техникo-тактикалық әрекеттерді қолдану дағдысын дамыту. Жарыстарға қатысуға біртіндеп кірістіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	0%	Жас топтармен сабақта жаттықтырушыға көмек көрсету. Төрешінің функциялары мен хаттамалар жасау ережелерімен танысу. Жаттығу матчтарын өткізу және талдау.
Ауыстыру сынақтары	4%	Теориялық және практикалық стандарттардан өту. Жеке прогреске назар аударып, басқару ойындарын жүргізу. Бағдарламаны сәтті меңгерген соң оқу тобына ауысыңыз.
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	2 %	Оқыту процесін құрудың негіздерін зерттеу. Ойын ережелері, тактикалық схемалар, рөл туралы терең білу. Спорттық медицинаның негіздері, өзін-өзі бақылау, тамақтану және сауығу.
Психологиялық дайындығы	2%	Бәсекелестік тұрақтылықты, өз-өзіне сенімділікті және жауапкершілікті дамыту. Сәтсіздіктерді жеңу, нәтиже үшін жұмыс істеу қабілетін қалыптастыру. Физикалық және ойын жүктемесінің артуына қарамастан мотивацияны сақтау.
Жалпы дене дайындығы	28%	Жалпы төзімділік, күш және үйлесімділік деңгейін арттыру. Тренажерлерді, төзімділік пен жылдамдыққа арналған арнайы кешендерді қолдану. Орташа және жоғары қарқындылықтағы жүгіру мен секіру күштерін қамтиды.
Арнайы дене дайындығы	14%	Ойын әрекеттерін еліктейтін жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Жарылғыш қуаттың артуы, ұшақ жылдамдығы, жүктемеге төзімділігі. Жарысқа жақын жағдайда жаттығу.
		Пас беру, қабылдау, лақтыру, қозғалыс техникасын жетілдіру.

Техникалық дайындық	30%	Күрделі жағдайларда (жылдамдық , төзімділік, шаршау) элементтерді орындау. Амплуа бойынша ойын әрекеттерін дамыту.
Тактикалық дайындық	12%	Негізгі командалық схемаларды (6 :0, 5:1 және т.б.), қорғаныстан шабуылға өтуді зерттеу. Ойын жағдайларын талдау, 2-3 ойыншының өзара әрекеттесуі, қарапайым комбинациялар. Ойын тәртібін қалыптастыру, бапкердің нұсқауларына сәйкес әрекет ету қабілеті.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	12%	Ойын жағдайларында техника мен тактиканы қолдану. Оқу және білім беру басқару ойындарын өткізу. Ойындарды талдау, қателіктерді талдау, видео көріністер.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	0%	Көмекші жаттықтырушы мен төрешінің функцияларымен танысу. Ойындарды ұйымдастыру мен өткізуге қатысу, хат жүргізу. Жаттығу матчтарында практикалық төрешілік.
Ауыстыру сынақтары	2%	Жалпы дене шынықтыру, дене шынықтыру, техника және тактика стандарттарынан өтті. Теориялық тестілеу және ойын бағалау. Талаптар сәтті орындалса , келесі оқу жылына ауысыңыз.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	3%	Тактика, физиология, травматология бойынша терең білімді арттыру. Жаттығу және жарыс процесін өзін-өзі талдау. Жарыстарға қатысуға дайындық, капитан, жетекші рөлін зерттеу
Психологиялық дайындығы	2%	Бәсекелестік тұрақтылық пен көшбасшылық қасиеттердің қалыптасуы. Қысым астында эмоцияларды басқару. Тұрақты жүктемелер мен жарыстар фонында мотивацияны сақтау.
Жалпы дене дайындығы	22%	Барлық физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту. Жеке жоспарлар бойынша мақсатты

		жаттығу. Позиция мен ойын ерекшеліктерін ескере отырып, әртүрлі жүктемелер.
Арнайы дене дайындығы	16%	Ойын жағдайларын жоғары қарқындылықпен симуляциялау. Жылдамдық, төзімділік, секіру қабілеті үшін арнайы жаттығулар. Жүктеу көлемінің артуы.
Техникалық дайындық	23%	Техникалық әдістердің автоматтандыруы және өзгеруі. Техниканың жүктеме кезінде және ойын ішіндегі тұрақтылығын арттыру. Жеке тапсырмалар мамандану (рөл) бойынша қарастырылады.
Тактикалық дайындық	15%	Командалық және топтық тактиканы терең меңгеру. Ойын схемаларын талдау, қарсыластарды талдау. Белгілі бір ойын жағдайларына арналған тактикалық тапсырмалар.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	14%	Бақылау және ресми ойындарға тұрақты қатысу. Матч жағдайларына сәйкес барлық жаттығу түрлерінің үйлесімі. Өрекеттерді талдау және өзін-өзі талдау.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	2%	Жас жастағы жарыстарда төрелік ету және құжаттау. Кіші балалармен қыздыру және жаттығулар. Сыныптағы жаттықтырушыға көмек көрсету.
Ауыстыру сынақтары	3%	Барлық оқу түрлері бойынша стандарттарды өту. Бәсекелестік белсенділікті бағалау. Спортты жетілдіру тобына ауыстырылды.
Барлығы	100%	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	3%	Оқыту процесінің циклдік құрылымын терең түсіну. Видео және ойын протоколдарына негізделген қателерді талдау. Жеке және командалық тактикаларды, ойынға арналған тактикалық көзқарастарды зерттеу. Жарыс ережелерін, төрелік құрылымын, физиологияның негіздерін білу.
		Бәсекелес ортада стресске төзімділікті дамыту. Өзіне

Психологиялық дайындығы	2%	сенімділік пен нәтижеге жауапкершілік қалыптастыру. Жоғары деңгейлі ойындарға (аймақтық және ұлттық жарыстар) дайындық.
Жалпы дене дайындығы	13%	Жоғары физикалық дайындықты сақтау. Икемділік, қозғалыс, жарақаттың алдын алу үшін жаттығуларды енгізу. Жарыстар арасындағы техникалық қызмет көрсету циклдері. Функционалдық оқыту элементтерін енгізу.
Арнайы дене дайындығы	15%	Ойын төзімділігіне бағытталған физикалық жаттығулардың күрделенуі. Әлсіз жақтарды дамытуға арналған жеке жоспарлар (мысалы, бастапқы жылдамдық, жарылғыш қуат). Ойын қарқынына жақын максималды қарқынмен жұмыс істеңіз
Техникалық дайындық	25%	Техникалардың тұрақтылығы мен өзгерушілігін арттыру. Қорғаныс қысымында қарсылықпен, қозғалыста лақтыру техникасын жетілдіріңіз. Жұмысты ойыншының рөліне сәйкес жекелендіру.
Тактикалық дайындық	18%	Командалық өзара әрекеттесуді және тактикалық икемділікті жақсарту. Ойын талдауына қатысу , бейне талдаумен жұмыс істеу. Белгілі бір қарсылас үшін тактика құру, жағдайға байланысты ойлау. "Арнайы ойыншылардың" тактикасын және тең емес құрамдардағы әрекеттерін зерттеу
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	18%	Жаттығу жиындарына, ойындарға және турнирлерге қатысу. Толық ойын жүктемесі жағдайында барлық жаттығу түрлерін қолдану. Ойын әдеттерін және мықты командалық байланыстарды дамыту. Белгілі бір матчтарға дайындық микроциклдерін құру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Жас топтарға тәлімгерлік ету. Достық матчтарды ұйымдастыру және өткізу, құжаттама. Мектеп, аудандық және білім беру ойындарында қазылыққа қатысу. Жаттығуда көмек.

Ауыстыру сынақтары	3%	Физикалық, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындықты кешенді бағалау. Көрме және іріктеу ойындары. Спортты жетілдіру тобына (SCS) ауысуға ұсыныстар.
Барлығы	100%	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	2%	Жеке және командалық статистиканы талдау. Гандболдағы заманауи тактикалық модельдер мен үрдістерді зерттеу. Микроциклдерді өздігінен жоспарлау және жаттығу күнделіктерін жүргізу. Топ жетекшісі (капитан, үйлестіруші) рөліне дайындық.
Психологиялық дайындығы	2%	Ойын өзін-өзі бақылау мен эмоционалдық тұрақтылықты дамытыңыз. Сенімділік, шоғырлану, қысымда шешім қабылдау қабілетінің дамуы. Жеке мақсаттар, команданың нәтижесіне жауапкершілік. Кәсіби дамуға мотивацияны арттыру.
Жалпы дене дайындығы	10%	Бәсекелестік тұрақтылықтың физикалық негізін сақтау және нығайту. Рөлдегі мақсатты жүктемелер: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік. Қалпына келуге, жарақаттың алдын алуға және бұлшықет тепе-теңдігін түзетуге баса назар аударылады.
Арнайы дене дайындығы	14%	Максималды ойын жүктемесін имитациялайтын жағдайларда жұмыс істеу. Нақты қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, реакция, ойын қуаты. Ойыншының стилі мен позициясына сәйкес жаттығуларды жекелендіру
Техникалық дайындық	23%	Жеке техниканы стресстік жағдайларда тұрақты өнімділік деңгейіне жетілдіру. Қарсылық, шаршау, қысым жағдайларында жұмыс істеу. Ойын эпизодтарында техникалық қару-жарақты барынша пайдалану.
		Схемаларды терең меңгеру және қарсыластардың тактикасына

Тактикалық дайындық	22%	бейімделу. Жаттықтырушыдан өтпей алаңда шешім қабылдау. Біріктірілген тапсырмалар: қорғаныс пен шабуыл арасында ауысу, ойынды "оқу". Командалық тактикаға (қорғаныс жетекшісі, плеймейкер және т.б.) рөлдік қатысуға дайындық.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	21%	Жоғары деңгейлі ойындарға (аймақтық және республикалық жарыстар) қатысу. Жаттығудың барлық элементтерін маңызды бәсекелестік жағдайларында қолдану. Негізгі жарыстарда ең жоғары деңгейге жеткізу. Клубтың негізгі немесе аға командасымен ойын байланыстарын құру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Жас топтармен жаттығу жүргізу, көмекші жаттықтырушы ретінде жұмыс істеу. Мектеп және клуб деңгейіндегі жарыстарды ұйымдастыру және төрешілік ету. Шеберлік сыныптары мен әдістемелік талдау жүргізу. Көшбасшылық және ұйымдастырушылық дағдыларды дамыту.
Ауыстыру сынақтары	3%	Барлық оқыту түрлеріне сертификаттау. Қорытынды емтихан (теория, тәжірибе, ойын тапсырмасы). Спорттық нәтижелерді қорытындылау. Спортты жетілдіру тобына (GSS) ауысу туралы ұсыныс.
Барлығы	100%	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	4%	Қазіргі оқыту әдістерін зерттеу. Өз және басқа командалардың матчтарын тактикалық талдау. Кәсіби спортқа өтуге дайындық.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологпен жұмыс істеп, жеке мақсаттар қой. Стресске төзімділік, жоғалту, қысымда жұмыс істеу. Көшбасшылық және коммуникациялық дағдыларды дамыту.
Жалпы дене дайындығы	11%	Жоғары физикалық дайындықты сақтау. Жарақаттың алдын алу, икемділік, қалпына келтіру

		тәжірибелері. Жағдайды бақылау және жеке түзетулер.
Арнайы дене дайындығы	13%	Жарысқа барынша жақын жүктеме. Жеке дайындық жоспарлары. Шың жүктемелермен жұмыс.
Техникалық дайындық	19%	Жеке жабдықты жетілдіру. Дәлдік пен тұрақтылықты арттыру. Позициялар бойынша мамандану.
Тактикалық дайындық	22%	Күрделі тактикалық шешімдерді жүзеге асыру. Ойын барысында тактиканы өзгертуге икемділік. Жоғары деңгейдегі командалық қарым-қатынас.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	22%	Жарыстарға толық қатысу. Маңызды матчтарға дайындық. Бәсекелестік шиеленіс жағдайында жұмыс істеу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Қазылық ету және іс-шараларды ұйымдастыруға белсенді қатысу. Жас топтарға сабақ беру. Тәлімгерлік.
Ауыстыру сынақтары	3%	Кезеңнің нәтижелерін қорытындылау. Жоғары спорттық мінез-құлық тобына ауысу мүмкіндігін бағалау.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	4%	Қазіргі оқыту әдістерін зерттеу. Өз және басқа командалардың матчтарын тактикалық талдау. Кәсіби спортқа өтуге дайындық.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологпен жұмыс істеп, жеке мақсаттар қой. Стресске төзімділік, жоғалту, қысымда жұмыс істеу. Көшбасшылық және коммуникациялық дағдыларды дамыту.
Жалпы дене дайындығы	11%	Жоғары физикалық дайындықты сақтау. Жарақаттың алдын алу, икемділік, қалпына келтіру тәжірибелері. Жағдайды бақылау және жеке түзетулер.
Арнайы дене дайындығы	13%	Жарысқа барынша жақын жүктеме. Жеке дайындық жоспарлары. Шың жүктемелермен жұмыс.

Техникалық дайындық	19%	Жеке жабдықты жетілдіру. Дәлдік пен тұрақтылықты арттыру. Позициялар бойынша мамандану.
Тактикалық дайындық	22%	Күрделі тактикалық шешімдерді жүзеге асыру. Ойын барысында тактиканы өзгертуге икемділік. Жоғары деңгейдегі командалық қарым-қатынас.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	22%	Жарыстарға толық қатысу. Маңызды матчтарға дайындық. Бәсекелестік шиеленіс жағдайында жұмыс істеу.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Қазылық ету және іс-шараларды ұйымдастыруға белсенді қатысу. Жас топтарға сабақ беру. Тәлімгерлік.
Ауыстыру сынақтары	3%	Кезеңнің нәтижелерін қорытындылау. Жоғары спорттық мінез-құлық тобына ауысу мүмкіндігін бағалау.
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Теориялық дайындығы	%	Оқыту әдістерін, кезеңдеуді, қалпына келтіруді терең зерттеу. Өз және команданың әрекеттерін бейне және статистика арқылы талдау. Жоғары деңгейдегі спорттық тактика принциптерін зерттеу. Қарсыластарды білу, нақты турнирлерге дайындық. Жеке спортшының күнделігін жүргізу
Психологиялық дайындығы	%	Бәсекеге қабілетті кестеде жоғары мотивацияны сақтау. Жеке және командалық мақсаттармен жұмыс істеу. Сырттан келген жеңілістер мен қысымдарға психологиялық төзімділік. Кастингке дайындық, кәсіби клубтарға ауысу.
Жалпы дене дайындығы	11%	Жарыс цикліне байланысты физикалық форманы сақтау және түзету. Қалпына келу, қозғалыс, үйлестіру үшін жеке кешендер. Өлсіз тұстарды жоюға (тест нәтижелері негізінде) жұмыс істеңіз. Жарақаттарды азайту және спортшылардың денсаулығына назар аудару.
		Ойын жүктемесіне сай күш пен жылдамдық жаттығулары. Ойын

Арнайы дене дайындығы	13%	жағдайларын максималды қарқындылықпен симуляциялау. Ойын төзімділігін, ең жоғары форманы жақсартыңыз. Жүрек соғу жаттығу аймақтары мен жүктемелерін үнемі бақылау
Техникалық дайындық	18%	Техникалық әдістерді жетілдіру бойынша жеке жұмыс. Стандартты емес шешімдерді дамыту және олардың ойында тұрақты қолданылуы. Жоғары қарқынмен техникалық әрекеттердің өзгергіштігі мен тиімділігі. Мамандану рөлін сақтау және жетілдіру.
Тактикалық дайындық	23%	Күрделі тактикалық модельдерді (оның ішінде еуропалық жүйелерді) меңгеру. Ойын икемділігі мен бейімделуі матч кезінде. Ойынның тактикалық жоспарын әзірлеуге қатысу. Кәсіби команда деңгейінде командалық байланыстарды сақтау.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	21%	Ресми матчтарға, турнирлерге, достық кездесулерге тұрақты қатысу. Әр турнирге жеке жаттығу жоспарын құру. Үлкен әрі мықты қарсыластарға қарсы ойындар. Ойын белсенділігін өзін-өзі талдау және тұрақты түзету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3%	Кіші жас спортшылардың жаттығуларына мен оқытуға қатысу. Жеке жаттығулар мен дайындық жаттығуларын тәуелсіз өткізу. Турнирлер, матчтар, фестивальдерді ұйымдастыруда төрелік ету және көмек көрсету. Тәлімгерлік және командалық көшбасшылық дағдыларын қалыптастыру.
Ауыстыру сынақтары	3%	Барлық дайындық түрлері үшін кешенді аттестация. Біліктілік разрядтарды тағайындау (СШҰ, СШ және т.б.). Ойын деңгейі мен жарыстардағы нәтижелерді бағалау. Жоғары спорт шеберлігі тобына (ЖСШТ) немесе кәсіби клубқа өтуге дайындық.
Барлығы	100%	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Теориялық дайындығы	3,2 %	Жаттығу мен ойын процесін терең талдау. Бейне талдау, статистиканы талдау бойынша тәуелсіз жұмыс. Ересектерге арналған кәсіби спортқа дайындық.
Психологиялық дайындығы	2 %	Психологпен жеке жұмыс істеу. Бәсекеге қабілетті жетілудің дамуы. Ұлттық және халықаралық деңгейге дайындық.
Жалпы дене дайындығы	10,8%	Жүктемені барынша жекелендіру. Жаттығу, сауығу және өзін-өзі дайындаудың үйлесімі. Нәтиже үшін еңбек ету және жарыс кезеңінде формада болу үшін.
Арнайы дене дайындығы	12,8%	Жүктемені барынша жекелендіру. Жаттығу, сауығу және өзін-өзі дайындаудың үйлесімі. Нәтиже үшін еңбек ету және жарыс кезеңінде формада болу
Техникалық дайындық	17,8%	Жоғары техникалық деңгейді сақтау.
Тактикалық дайындық	22,4%	Күрделі ойын схемаларында жұмыс істеу, нақты қарсыласқа бейімделу. Жаттықтырушымен бірге тактикалық жоспарларды әзірлеуге қатысу.
Интегралды жаттығу, басқару ойындарын қоса алғанда	21,2%	Жоғары деңгейдегі жарыстарға тұрақты қатысу. Негізгі турнирлерге дайындық, ең жоғары форманы бақылау. Нәтиже үшін ойын.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі	3,0%	Кіші жас спортшыларды оқытуға қатысу, тәлімгерлік. Әртүрлі деңгейдегі матчтарды төрешілік ету. Көмекші жаттықтырушы ретінде әрекет ету қабілеті.
Ауыстыру сынақтары	2,4%	Кәсіби мансапқа дайындықты бағалау. Сертификаттау, СШҰ, СШ және т.б. мәртебесін растау. Көптеген жылдық оқыту нәтижелерін қорытындылау.
Барлығы	100%	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

	1. Спорт түрлері үшін жалпы дене шынықтыру нормативтері									
	Қайталм а л ы		Артық емес		Артық емес		Артық емес		Артық емес	

1.2.	жүгіріс 3x10 м	Сек.	10,3.	10-нан 5	10,6	10-нан 5	9,6	10-нан 5	9,9	10-нан 5
1.3.	Орнына н ұзындық қ а секіру	см	Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде	
			110	10-нан 5	105	10-нан 5	125	10-нан 5	115	10-нан 5
1.4.	Арқада жатып, денені көтеру (1 минутта)	Рет саны	Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде	
			21	10-нан 5	18	10-нан 5	27	10-нан 5	24	10-нан 5
1.5.	20 м жүгіру	сек	Артық емес		Артық емес		Артық емес		Артық емес	
			6,5	10-нан 5	6,7	10-нан 5	6,2	10-нан 5	6,1	10-нан 5
		2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері								
2.1.	Арқамен тұрып алға жүгіру 10 м	Сек.	Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде		Кем дегенде	
			3,5	10-нан 5	4,0	10-нан 5	3,0	10-нан 5	3,5	10-нан 5
2.3.	Теннис добы лақтыру		Артық емес		Артық емес		Артық емес		Артық емес	
				10-нан 5		10-нан 5		10-нан 5		10-нан 5

Оқу-жаттығу топтары үшін (ОЖТ 1-3 және 3 жылдан жоғары оқу 9-15 жас)

Жоқ р/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			Бағалау	
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар		
	1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	Сек.	Артық емес 6,2-5,7	10-нан 5		Артық емес 6,4-5,8	10-нан 5
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	Сек.	Артық емес 10,8-10,0			Артық емес 10,9-10,5	
1.3.	Арқада жатып, денені көтеру (1 минутта)	Рет саны	Кем дегенде 18-24	10-нан 5		Кем дегенде 15-20	10-нан 5
1.4.	Орнынан ұзындыққа секіру	см.	Кем дегенде 135-150			Кем дегенде 130-140	
1.5.	1000 м кросс	Мин, Сек.	Артық емес 4,55-4,25	10-нан 5		Артық емес 6,8-6,0	10-нан 5
	2. Арнайы дайындық нормативтері						
	Доппен бірге		Артық емес			Одан артық емес	

2.1.	жоғары старттан 20м жүгіру	Сек.	4,7-4,1	10-нан 5		4,9-4,2	10-нан 5
2.2.	50 м жоғары старттан қайталап жүгіру (2*6 +2*9+20)	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			20,5-19,7			23,5-22,5	
2.3.	Допты жүппен 4 м қашықтықта 30 секундта өткізу.	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			18-20			14-16	
2.4.	Бастапқы қалып – тұрып тұру, допты ұстау . 6 м қашықтықта н допты нысанаға дәл лақтыру (12 әрекет)	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			3-4			3-4	

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін (СШЖ 15 жастан бастап 1 жылдық оқу)

Жоқ р/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			Қыздар	Бағалау
			Ұлдар	Бағалау			
	1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			4,9			6,1	
1.2.	1000 м жүгіру	Мин, Сек.	Одан артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			4,15			5,40	
1.3.	Еденде жатып, қолды бұғу және созу	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			20			15	
1.4.	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	Сек.	Артық емес	10-нан 5		Артық емес	10-нан 5
			9,0			9,8	
1.5.	Арқада жатып, денені көтеру (1 минутта)	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			30			25	
1.6.	Орнынан ұзындыққа секіру	см.	Кем дегенде	10-нан 5		Кем дегенде	10-нан 5
			200			180	
	2. Арнайы дайындық нормативтері						
			Артық емес			Артық емес	

2.1.	Доппен бірге жоғары старттан 30 м жүгіру	Сек.	5,2	10-нан 5		6,4	10-нан 5
2.2.	100 м жоғары старттан қайталап жүгіру (2*6+2*9+2*20*2)	Сек.	Артық емес 29,0	10-нан 5		Артық емес 31,0	10-нан 5
2.3.	Бастапқы қалып – тұрып тұру, допты ұстау . 6 м қашықтықта н 40*40 см допты нысанаға дәл лақтыру (12 әрекет)	Рет саны	Кем дегенде 5	10-нан 5		Кем дегенде 5	10-нан 5
2.4.	Допты жұппен 9 м қашықтықта 30 секундта өткізу	Рет саны	Кем дегенде 20	10-нан 5		Кем дегенде 17	10-нан 5
2.5.	Кешенді жаттығу,	сек	Кем дегенде 12	10-нан 5		Кем дегенде 13	10-нан 5

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Жоқ р/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			Қыздар	Бағалау
			Ұлдар	Бағалау			
			1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1	30 м жүгіру	Сек.	Артық емес 4,4	10-нан 5	Артық емес 5,0		10-нан 5
1.2	1000 м жүгіру	Мин, Сек.	Артық емес -	10-нан 5	Артық емес 9,50		10-нан 5
1.3	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	Кем дегенде 42	10-нан 5	Кем дегенде 16		10-нан 5
1.4	Қайталмалы жүгіріс 3*10 м	сек	Артық емес 6,9	10-нан 5	Артық емес 7,9		10-нан 5
1.5	Арқада жатып, денені	Рет саны	Кем дегенде	10-нан 5	Кем дегенде		10-нан 5

	көтеру (1 минутта)		50		44	
1.6	Орнынан ұзындыққа секіру	см	Кем дегенде 230	10-нан 5	Кем дегенде 185	10-нан 5
2. Арнайы дайындық нормативтері						
2.1.	Доппен бірге жоғары старттан 30 м жүгіру	Сек.	Артық емес 5,2	10-нан 5	Артық емес 6,4	10-нан 5
2.2.	100 м жоғары старттан қайталап жүгіру (2*6+2*9+2*20*2)	Сек.	Артық емес 29,0	10-нан 5	Артық емес 31,0	10-нан 5
2.3.	Бастапқы қалып – тұрып тұру, допты ұстау . 6 м қашықтықта н 40*40 см допты нысанаға дәл лақтыру (12 әрекет)	Рет саны	Кем дегенде 5	10-нан 5	Кем дегенде 5	10-нан 5
2.4.	Допты жұппен 9 м қашықтықта 30 секундта өткізу	Рет саны	Кем дегенде 20	10-нан 5	Кем дегенде 17	10-нан 5
2.5.	Кешенді жаттығу,	сек	Кем дегенде	10-нан 5	Кем дегенде	10-нан 5

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

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

Спорт жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынт	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқуш ы, оқу	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
					Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану		Пайда лану

[illegible]

10	калар, тайм-а уттар, ысқыр ық)	Жиын тық	бөлім ше	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Халық аралы қ қолдо п федер ацияс ымен бекітілген қолдо п допта ры (INF) №1	дана	Коман да	20	1	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Халық аралы қ қолдо п федер ацияс ымен бекіті лген қолдо п допта ры (INF) №2	дана	Коман да	-	-	20	1	20	1	20	1	-	-
13	Халық аралы қ қолдо п федер ацияс ымен бекіті лген қолдо п допта ры (INF) №3	дана	Коман да	-	-	20	1	20	1	20	1	-	-

14	Масти к (липа)	дана	Коман да	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
15	Допқа арналғ а н насос	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
16	Резеңк е ілмект ер	Жиын тық	адам	14	1	14	1	14	1	14	1	-	-
17	Үйлес тіру сатыс ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	4	1	-	-
18	Степ платф орма	дана	адам	-	-	-	-	-	-	10	1	-	-
19	Гимна стикал ы қ доп	дана	Коман да	-	-	-	-	10	1	10	1	-	-
20	Ілмек TRX (Total Body Resist ance)	дана	адам	-	-	-	-	-	-	4	1	-	-
21	Полус феры баланс ирово чные	дана	адам	-	-	-	-	-	-	14	2	-	-
22	Гимна стикал ы қ төсені ш	дана	Коман да	-	-	-	-	-	-	24	1	-	-
23	Резеңк е (эспан дер)	дана	Коман да	14	1	14	1	14	1	14	1	-	-
24	Толты рылға н допта р	дана	Коман да	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
25	Жатт ығу әбзелд ері	дана	Коман да	14	1	14	1	14	1	14	1	-	-

26	Тірек (секіру)	дана	Команда	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
27	Баспалдақ	дана	Команда	5	1	5	1	5	1	5	1	-	-
28	Фишк (табақ)	дана	Команда	50	1	50	1	50	1	50	1	-	-
29	Фишк (конус)	дана	Команда	50	1	50	1	50	1	50	1	-	-
30	Аркан	дана	Команда	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
31	Қолғасалмақ бергіш	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
32	Аяққасалмақ бергіш	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірліктері (дана, жұп (2 дана), жиынтық және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, оқытушы жаттықтырушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1	Ойын футболкасы (түрлі-түсті)	дана	адам	2	1	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
2	Қақпашыға арналған свитер	дана	адам	2	1	2	1	3	6 ай	3	6 ай		-

[illegible]

14	Гетры	Жұп (2 дана)	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
15	Қақпашы қолғабы	Жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	2	1	-	-	-	-
16	Форманың түсіне сәйкес қысылған футболка	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
17	Форманың түсіне сәйкес қысылған шорты	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
18	Бридж	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
19	Жаттығу майкасы	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
20	Жаттығу шорты	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
21	Жаттығу джемпері	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1
22	Жаттығу шалбары	дана	адам	-	-	2	1	3	6 ай	3	6 ай	2	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 94 қосымша

Баскетбол бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның

негізгі мақсаты – баскетболдан бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әр кезеңіндегі нәтижелерге нақты нормативтер мен талаптар анықталады, бұл жаттықтырушылар мен ұйымдардың барысы мен жұмыс сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт	АДТ – 1	12-16	8	416
	АДТ – 2	12-16	10	520
	ОЖТ – 1	10-16	12	624
	ОЖТ – 2	10-16	14	728
	ОЖТ – 3	10-16	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	10-16	20	1040

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 1	6-12	24	1248
	СЖТ– 2	6-12	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	6-12	28	1456
	ЖСШТ	5-8	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	-Балалар жасы: 8–10 жас	Дайырлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) жатуына және спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер жасы: 11–17 жас			
	- Жастар жасы: 18– 23 жас			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
		Халықарал ы қ жарыстарды	Қазақстан Республика с ы чемпионатт арына			Ескерту

	Дайындық кезеңі/ жас-шамасы	н алдында дайындық ОЖЖ	дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	1 4 күнтізбелік күнге дейін	1 4 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес, әрқайсысы 5 күннен аспайтын мерзімде жылына ең көп 2 рет	Ағымдағы жаттығу жылына ұйымдардың әкімшілігі тарапынан спорттық ісшаралардың календарлық жоспарына сәйкес анықталады.
	ОЖТ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клуб/секциялар	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың	-Балалар жасы: 8–10 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	
		Жасөспірімдер жасы: 11–17 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	

және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар жасы: 18–23 жас	2 1 күнтізбелік күнге дейін	2 1 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

		Спорттық жарыстар			Оқу-жаттығу жиындары		

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас-шамасы	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	1	1	3	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	4	4	1	6
	ОЖТ – 2	1	3	4	4	3	6
	ОЖТ – 3	3	5	4	4	3	6
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	7	4	4	3	7
	СЖТ – 1	7	8	4	4	7	8
	СЖТ – 2	7	8	4	4	7	8
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	7	8	4	4	7	8
	ЖСШТ	7	9	4	4	7	9
	Клуб/секциялар	- ГВСМ талаптарына сәйкес - ГСС св.2 талаптарына сәйкес - - Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп интернаттар, колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын							

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен ережелеріне сәйкес

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

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

Ерлер

Медальдармен қамтамасыз ету (бір стартка)							
Балалар жасы		Жасөспірімдер жасы		Юниорлар жасы		Жастар жасы	

Жарыс түрлері	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	1	45	1	45	-	-	1	45
Республикалық турнирлер	1	45	2	90	-	-	2	90
Ресми облыстық жарыстар	1	45	1	45	-	-	1	45
Ресми республикалық жарыстар	1	45	3	135	-	-	3	135
Халықаралық жарыстар	-		2	90	-	-	2	90

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету (бір стартка)							
	Балалар жасы		Жасөспірімдер жасы		Юниорлар жасы		Жастар жасы	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	1	45	1	45	-	-	1	45
Республикалық турнирлер	1	45	2	90	-	-	2	90
Ресми облыстық жарыстар	1	45	1	45	-	-	1	45
Ресми республикалық жарыстар	1	45	3	135	-	-	3	135
Халықаралық жарыстар	-		2	90	-	-	2	90

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыстың түрлері	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	6	3	1	1	
Облыстық турнирлер	6	3	3	2	1
Республикалық турнирлер	6	6	4	4	4
Ресми облыстық жарыстар	6	6	3	2	2
Р е с м и республикалық жарыстар	6	6	4	4	4

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	35%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
		Доппен жұмыс істеудің базалық дағдыларын меңгеру. Техника: Секірулер (екі аяқпен серпілу; бір аяқпен серпілу). Бұрылулар (алға,

Техникалық дайындығы	42%	артқа). Допты қағып алу (орнында). Допты екі қолмен беру (жоғарыдан; иықтан; кеудеден; төменнен; орнынан). Доп жүргізу (жоғары тебулі; төмен тебулі; көзбен бақылаумен; көзбен бақылаусыз). Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	15%	Шабуыл тактикасы: Допты алу үшін шығу; допты алдаусырату үшін шығу. Себетке шабуыл жасау. "Допты бер де, босай қозғал". Қорғаныс тактикасы: Допты алу әрекетіне қарсы әрекет ету, бос орынға шығуға қарсы әрекет ету, допты ойынға қосуға қарсы әрекет ету. Себетке шабуылға қарсы әрекет ету.
Теориялық дайындығы	5%	Күн тәртібі. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттағы жарақат алуды алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық: Өз-өзін бақылауды, өз күшіне сенімділікті, жарыс жағдайында толқу мен күйзелісті жеңе білу қабілетін дамытуға бағытталған.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
		ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы " типіндегі жаттығулар.

Дене дайындығы	34%	Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	43%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер және доппен дриблинг). Техника: Секірулер (екі аяқпен серпілу; бір аяқпен серпілу). Бұрылулар (алға, артқа). Допты қағып алу (орнында). Допты екі қолмен беру (жоғарыдан; иықтан; кеудеден; төменнен; орнынан; қозғалыста; секірісте; қарсы кездесіп беру). Допты бір қолмен беру (жоғарыдан; бастан; иықтан; жанынан; төменнен; орнынан; қозғалыста). Доп жүргізу (жоғары тебулі; төмен тебулі; көзбен бақылаумен; көзбен бақылаусыз; орнында; түзу бағытта; "зигзаг" бойынша). Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	15%	Жеке тактика. Шабуыл тактикасы: Допты алу үшін шығу; допты алдаусырату үшін шығу. Себетке шабуыл жасау. "Допты бер де, бос орынға шық". Бағыт беру. Қиылысу. Қорғаныс тактикасы: Допты алуға қарсы әрекет ету. Бос орынға шығуды болдырмау. Допты ойнауға қарсы әрекет ету. Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Жеке қорғаныс жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	Дайындықты жоспарлау және бақылау. Миниbasketбол ережелері. Ойынға дайындық пен нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын

		гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы . Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Оқу процесінде және жарыстарда психологиялық тұрақтылық қалыптасады. Өзін-өзі бақылауды, сенімділікті, командадағы өзара әрекеттесуді және сәтсіздіктермен күресу қабілетін дамытуға баса назар аударылады.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	0%	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	32%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы " типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	43%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, дриблинг). Өзара әрекеттесу. Техника: Тоқтау (секіріп тоқтау; екі қадаммен тоқтау). Допты қағып алу (екі қолмен; бір қолмен) . Доп беру (екі қолмен; бір қолмен) . Доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту. Себетке лақтыру.

Тактикалық дайындығы	15%	Комбинацияларды талдау: қорғаныс және шабуыл. Шабуыл тактикасы: Допты ойынға қосу (розыгрыш мяча). Себетке шабуыл. "Допты бер де, босай шық". Заслон қою. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. "Үштік" комбинациясы (тройка). Айқаса шығу . Жылдам шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Қарсы әрекет: допты ойынға қосуды болдырмау; себетке шабуылды тоқтату. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке қорғаныс жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	Баскетбол ережелері. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы . Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттығу үдерісін ұйымдастырумен таныстыру, жаттықтырушы көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысу , сонымен қатар өнімділікті талдау .
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
		ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған

Дене дайындығы	35%	жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	40%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, дриблинг). Өзара әрекеттесу. Техника: Допты қағып алу (екі қолмен; бір қолмен). Доп беру (екі қолмен; бір қолмен). Доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту. Себетке лақтыру.
Тактикалық дайындығы	15%	Комбинацияларды талдау: қорғаныс және шабуыл. Шабуыл тактикасы: Допты ойынға қосу. Себетке шабуыл. Заслон қою. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. "Үштік" комбинациясы. Кіші сегіздік. Екі ойыншыға бағыт беру. Қорғаныс тактикасы: Үштікке қарсы. Кіші сегіздікке қарсы. Айқаса шығуға қарсы. Қос заслонға қарсы. Ойын ойнау: көпшілікте; азшылықта.
Теориялық дайындығы	5%	Баскетбол ережелері. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы

		. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттығу үдерісін ұйымдастырумен таныстыру, жаттықтырушы көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысу , сонымен қатар өнімділікті талдау .
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	37%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы " типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	35%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, дриблинг). Техника: Допты қағып алу (екі қолмен; бір қолмен). Доп беру (екі

		қолмен; бір қолмен). Доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту. Себетке лақтыру.
Тактикалық дайындығы	18%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Екі ойыншыға бағыт беру. Шабуыл жүйесі: орталық ойыншымен / орталықсыз. Қорғаныс тактикасы: Үштікке қарсы. Кіші сегіздікке қарсы. Айқаса шығуға қарсы. Қос заслонға қарсы. Ойын ойнау: көпшілікте; азшылықта. Жеке прессинг жүйесі. Жеке / зоналық қорғаныс жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Сенімділік, өзін-өзі бағалау, шоғырлану және командада жұмыс істеу қабілеті дамиды. Ойын мотивациясына, эмоцияларды басқаруға және сәтсіздіктерге реакция жасауға ерекше көңіл бөлінеді.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттығу үдерісін ұйымдастырумен таныстыру, жаттықтырушы көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысу, сонымен қатар өнімділікті талдау.
Барлығы	100 %	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	35%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	35%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника: Қозғалыста бүйірден бір қолмен допты қағып алу. Допты екі қолмен беру (сопровождающие — қадағалай отырып беру). Допты бір қолмен беру (секірісте; қарсы кездесіп беру; алға бағытталған беру; бір деңгейде беру). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	20%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
		ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және

Теориялық дайындығы	5%	нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық, психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	35%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары.

		Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	33%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	22%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу.Үшбұрыш.Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру.Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы . Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.

Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	34%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	35%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	22%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу. Үшбұрыш. Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі.

		Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық. Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Бапкердің немесе төрешінің көмекшісі ретінде жарыстарға қатысу, сондай-ақ қойылымдарды талдау.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	34%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру.

		АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	33%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	23%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу.Үшбұрыш.Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі. Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру.Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
		Психологиялық дайындық Өзін-өзі бақылауды, өз

Психологиялық дайындығы	3%	қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Бапкердің немесе төрешінің көмекшісі ретінде жарыстарға қатысу, сондай-ақ қойылымдарды талдау.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстардың мазмұны
Дене дайындығы	33%	ЖФД: Саптық жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Мойын мен тұлғаға арналған жаттығулар. Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар. Күш, жылдамдық, икемділік және ептілікті дамыту жаттығулары. "Кедергілер жолағы" типіндегі жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері мен жалпы төзімділікті дамыту жаттығулары. Қозғалмалы ойындар. Жүгіру. Эстафеталар. Жүру. АФД: Қимыл жылдамдығы мен секіру қабілетін дамыту жаттығулары. Лақтыруды орындау үшін қажетті қасиеттерді дамыту жаттығулары. Ойынға тән ептілікті дамыту жаттығулары. Арнайы төзімділікті дамыту жаттығулары.
Техникалық дайындығы	34%	Негізгі қимылдарды пысықтау (финттер, пас және дриблинг). Техника:Допты бір қолмен беру (алға бағытталған). Допты бір қолмен беру (бір деңгейде). Көзбен бақылаусыз доп жүргізу. Қарсыласын айналып өту кезінде секіру биіктігін, бағытын және жылдамдығын өзгерту. Себетке лақтырулар.
Тактикалық дайындығы	23%	Қорғаныс және шабуыл комбинацияларын талдау. Шабуыл тактикасы: Себетке шабуыл. Қорғаныс бөгеті. Бағыт беру. Қиылысу.Үшбұрыш.Үштік. Кіші сегіздік. Жылдам шабуыл жүйесі.

		Эшелонды шабуыл жүйесі. Қорғаныс тактикасы: Себетке шабуылға қарсы әрекет ету. Сақтандыру. Ауысып қорғау. Топтық доп алу. Жеке / зоналық прессинг жүйесі.
Теориялық дайындығы	5%	ФИБА бойынша ресми ережелер. Дайындықты жоспарлау және бақылау. Ойынға дайындық және нәтижелерді талдау. Дене жаттығуларының спортшы ағзасына әсері. Спортшының адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеу. Жаттығушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Ойын техникасының негіздері және техникалық дайындық. Спорттағы жарақаттанудың алдын алу. Қазақстандағы және әлемдегі баскетболдың жағдайы мен дамуы. Спорттық жарыстар. Дене қасиеттері және дене дайындығы.
Психологиялық дайындығы	3%	Психологиялық дайындық, психологиялық жүктемелерге төзімділікті арттыру мақсатында Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білу қабілетін дамыту.
Нұсқаушы және төреші тәжірибесі	2%	Жаттықтырушының немесе төрешінің көмекшісі ретінде жарыстарға қатысу, сондай-ақ оқыту және төрешілік дағдыларын қалыптастыру мақсатында сөз сөйлеуге талдау жүргізу.
Барлығы	100 %	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейінгі норматив				Бір жылдан артық норматив			
			Балалар	Баға	Қыздар	Баға	Балалар	Баға	Қыздар	Баға
1.Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1	30 м қашықтыққа жүгіру	секунд	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5-тен артық	0	7,0-тен артық	0	6,0-тен артық	0	6,4-тен артық	0

2.Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
2.1	Қолмен екі тіреуіштен тұрып ілу (перекладинада)	секунд	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Балалар	Баға	Қыздар	Баға
1.Жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1	3 0 м қашықтыққа жүгіру	секунд	5,3-5,0	10	5,3-5,0	10
1.2	жоғарыға секіру	см	35-40	5	30-35	10
2.Арнайы даярлық нормативтері						
2.1	Қолмен екі тіреуіштен тұрып ілу (перекладинада)	%	45-65	10	40-60	10

Спорттық жетілдіру топтары, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	СЖТ				ЖСШ			
			Жасөспірімдер	Баға	Қыздар	Баға	Жасөспірімдер	Баға	Қыздар	Баға
1.Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1	30 м қашықтыққа жүгіру	секунд	4,5-4,0	10	4,8-4,5	10	4,5-4,0	10	4,8-4,5	10
			4,7-4,6	5	5,1-4,9	5	4,7-4,6	5	5,1-4,9	5
			5,0-4,8	0	5,4-5,25	0	5,0-4,8	0	5,4-5,2	00
2.Арнайы даярлық нормативтері										
	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер	Баға	Қыздар	Баға				
2.1	Қолмен екі тіреуіштен тұрып ілу (перекладинада)	%	70-80	10	60-65	10				

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

Спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірік дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т . б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (бірік адам, оқушы, тобы және т . б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)
	7 - бөлім. Баскетбол												
1	Баскетбол етіктері (арнайы)	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1
2	Баскетбол (арнайы) жаттығу етіктері	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1
3	Жаттығу формасы (түрлі түсті)	жинақ	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
4	Ойын формасы (түрлі түсті)	жиынтық	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Қысқалосиналар (әртүрлі түстерде)	дана	адам	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Тізеліктер	жұп (2 дана)	адам	1	2	2	1	2	1	2	1	-	-

7	голен остопт ар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
8	Білезі к таңғы ш	жұп (2 дана)	адам	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
9	Кеуде нөмірі	жиынтық	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
10	Тейп	орама	адам	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-
11	Падте йптер	орама	адам	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-

Спорттық жабдықтар және инвентарьмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынтық және т . б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (адам, оқушы, тобы және т . б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтыру шылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)	Саны	Пайдалану мерзімі (жылдар)		
	7 - бөлім. Баскетбол												
1	Жаттығуға арналған баскетбол добы	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
2	Ойынға арналған баскетбол добы	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Футбол добы	дана	Оқу тобы	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
4	Медбол (	дана		5	2	6	2	6	2	6	2	-	-

[illegible]

13	арналған арба	дана	оку тобы	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Электронды аспаптар табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
15	Электронды үстелдік табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
16	Дикторға арналған аудио жабдық	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
17	Нұсқау (хатшыға)	дана	бөлім	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
18	24 секундтық табло	жиынтық	бөлім	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 95 қосымша

Ат спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ат спорты бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8	416
	АД– 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық командаларын даярлауды жүзеге	Жасөспірімдер 14-18 жас			
	Юниорлар 16-21 жас			

асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жастар 21-25 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	5 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Ұйымдардың әкімшілігі тарапынан ағымдағы оқу-жаттығу жылы үшін спорттық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес анықталады
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер 14-18 жас	до 18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар 16-21 жас	до 18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар 21-25 жас	до 21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене						

шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	3	4	2	5	2	2
	ОЖТ – 2	5	4	2	5	3	3
	ОЖТ – 3	5	4	1	5	3	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	4	1	5	3	4
	СЖ – 1	3	5	1	5	3	5
	СЖ – 2	4	5	1	5	4	5
	СЖ 2-ден жоғары	4	5	1	5	4	5
	ЖСШ	5	5	1	5	5	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,							

спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

	р саны	Меда льдар саны	р саны	Меда льдар саны	р саны	Меда льдар саны	р саны	Меда льдар саны	р саны	Меда льдар саны	р саны	Меда льдар саны	р саны	Меда льдар саны
Облыстық жарыстар	2 (л+п)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	5 (5 в/к)	20
Республикалық жарыстар	2 (л+п)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	5	20
Ресми облыстық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Ресми республикалық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Халықаралық жарыстар	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

Р е с м и республикалық жарыстар	15	15	5	5	5

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Жалпы дене дайындық (АДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, шабуылдар, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындығы (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
		Негізгі жаттығуларды меңгеру, ең қарапайым техниканы үйрену: секірулерге арналған бастапқы позицияларды жаттау – аяқтың

Техникалық	40	орны, торстың бұрылуы, форма, қолдың торсқа қатысты орны, аяқ, білезік, қолдың төменгі және жоғарғы бөлігі.
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар, бастапқы техника.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен айналысатындарға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спортта аурулардың, жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Жалпы дене дайындығы (АДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындығы (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	45	Негізгі элементтер техникасын бекіту. Дәлдік пен тұрақтылық.
Тактикалық	10	Қарапайым комбинациялар, бастапқы техника.
Теориялық	4	Спортпен айналысатындарға арналған гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спортта аурулардың, жарақаттардың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру. Ойын техникасы және техникалық дайындық.
Психологиялық	1	Спортпен тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, жаттығу қызметіне бағытталған ниетті қалыпқа келтіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы дене дайындығы (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.);
	11	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындығы (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	45	Құлау техникасын жетілдіру.
Тактикалық	11	Дәлдік пен тұрақтылыққа бағытталған орындау. Негізгі міну техникасы – қарапайым бағыт ауыстырулар мен құрылымдық өзгерістерді үйрену.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Денені шынықтыру. Техникалық элементтерді орындаудың негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Жаттығулардың күрделенуіне байланысты шешім қабылдауға қажетті спортқа маңызды мінез-құлық қасиеттерін және ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ат спорты терминологиясын меңгеру және оны сабақтарда қолдану.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Жалпы дене дайындығы (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.);
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	43	Техникалық элементтерді жетілдіру, қарсы шабуылдар. Бағыт бойынша қозғалыс схемаларын жетілдіру.
Тактикалық	12	Әр түрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке атқа міну әрекетін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстандағы және әлемдегі ат спортының негізгі даму тенденциялары. Спортта аурулардың және жарақаттардың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының жалпы және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін үйрену және жарыстардағы старт алдындағы жағдайды басқару қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру дағдылары мен қабілеттерін дамыту (топты құру, негізгі командаларды беру – орнында және қозғалыста). Топта қыздыру жаттығуларын өткізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық жарыстарда төреші рөлінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Выездка техникалық элементтерін жетілдіру, бұлшықеттердің қаттылығымен күресу, ер-тоқымсыз жаттығу.
Тактикалық	15	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Тактикалық ойлауды дамыту.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Тактика негіздері және тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке бағытталған ниетті бекіту, жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топтағы серіктестің техникасын орындаудағы қателіктерді анықтау және түзету. Жас әріптестермен техника жетілдіру бойынша жеке жұмысты ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Қалалық ресми жарыстарда төреші, есеп жүргізуші ролінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Жеке міну ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды даралау.

Тактикалық	17	Тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жарыстық жағдайларды модельдеу.
Теориялық	6	Физикалық қабілеттер мен физикалық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңуге белсенділік, тәуелсіздік, жауапкершілік және парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыстарда команданы басқару дағдыларын дамыту. Қалалық ресми жарыстарда төреші, бас төреші, есеп жүргізуші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	42	Дәлдікті және тұрақтылықты арттыру бойынша жұмыс. Бағытты өту аймақтарының вариативтілігін кеңейту.
Тактикалық	22	Әр түрлі стильдегі манеждік міну жоспарын құру.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігер қасиеттеріне ие, максималды спорттық нәтижелерге бағдарланған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өздігінен құру қабілеті. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыстық жүктемелерді талдау. Қалалық ресми жарыстарда төреші, бас төреші, есеп жүргізуші және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту:
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу,

Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Арнайы дайындық үлесінің өсуі. Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	38	Жеке тұлғаның дамуына негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру қабілеті, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі мен дағдылар.
Тактикалық	26	Тренердің тактикалық тапсырмаларын орындаумен есепке арналған жаттығу ойындары.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жаттығу нәтижелерін қою және талдау.
Психологиялық	5	Жеке қасиеттерді анықтау, түзету, спортта жоғары жетістіктерге қажет қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік жағдайындағы стрессқа төзімділік, жоғары жарыстық мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу, жаттығу және жарыстық жүктемелерді талдау қабілеті. Оқу ойындарында төреші, хатшы, бас төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Жеткен деңгейде сақтау және күшті әрі қарай дамыту. Арнайы дене дайындық үлесінің өсуі. Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Техникалық тәсілдер арсеналын жетілдіру.
Тактикалық	32	Тактикалық жоспарларды құрастыру.

Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Маршруттан өту тактикасын талдау.
Психологиялық	6	Моральдық-жігерлі қасиеттерді дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтаны дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде жарыстарды төреші ретінде, бас төреші, аға төреші, жетекші төреші немесе бас хатшы ролінде өткізу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Дене және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау, жетілдірудің негізі ретінде. Жалпы дене дайындық (ЖДД): Денсаулықты нығайту, жан-жақты даму. Жұмыс қабілетін арттыру және қасиеттерді дамыту: Құрылымдық жаттығулар (қатарға тұру, бұрылыстар, жүру және т.б.) ; Қол және иық белдеуі бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (гантельдер, салмақты доптар, өрмелеу, лақтыру және т.б.); Торс бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (иілу, торстың айналмалы қозғалыстары және т.б.); Төменгі аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар (тізе бүгіп отыру, алға шығу, секірулер және т.б.); Заттармен жалпы дамытушы жаттығулар (секіртпе, гимнастикалық таяқшалар және т.б.); Басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар (жеңіл атлетика,
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
	12	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		шаңғы спорты, акробатика, қозғалмалы ойындар). Арнайы дене дайындық (АДД): Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар – үйлесімділік, ептілік, пассивті/активті икемділік, күш, жылдамдық, тепе-теңдік және төзімділік.
Техникалық	32	Жеке стильді жүру схемасы бойынша дамыту. Маршруттан өту комбинацияларын жетілдіру.
Тактикалық	34	Өртүрлі стильдегі нақты қарсыластармен жарыстарға тактикалық жоспарларды құрастыру. Нақты қарсыластарға арналған жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, тактикалық стратегияны талдау және дайындау.
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі ат спорты дамуының негізгі тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактикалық талдау, тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Жарыс нәтижелерін қою және талдау.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде тәуелсіз ойлау қабілетін дамыту. Оны талдау және түзету дағдыларын меңгеру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларын орындау кезінде қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағы спортшыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жүргізу жүйелерін, жарыс хаттамаларын жүргізуді меңгеру. Командалық және жеке жарыстарды төрешілік ету.
Барлығы	100 %	

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

[illegible]

Еден нен дене сін көте ру (отжи мани е)	0-10	5	7	7	8	10	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Пере клад инад ан тарт ылу (подт ягив ание)	0-10	5	7	7	8	10	7	8	10	12	14	16	18	18	20	22

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

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

23	Шпор ы	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
24	Выезд каға арналғ ан етік	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
25	Конку рға арналғ ан етік	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
26	Конку рға арналғ а н жилет (жылы)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
27	Выезд каға арналғ а н жилет (жылы)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 96 қосымша

Спорттық құзға өрмелеу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – құзға өрмелеу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл жартасқа өрмелеудің барлық пәндерінде (қорғасына өрмелеу, боулдеринг, жылдамдықпен өрмелеу) спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде Халықаралық спорттық өрмелеу федерациясы (IFSC) белгілеген халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада, соның ішінде Олимпиада ойындарында бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	10	8	416
	АД – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша				

облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (IFSC ережелеріне сәйкес)	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/ жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері,	АД – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ– 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	Кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	СЖ 2 оқу жылынан астам	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (IFSC ережелеріне сәйкес)	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытатын ведомстволық						

с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	4	2	0	1	4
	ОЖТ – 2	1	4	2	0	1	4
	ОЖТ – 3	2	4	1	0	2	4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	3	4	1	0	3	4
	СЖ – 1	4	5	1	0	4	5
	СЖ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	5	1	0	5	5
	ЖСШ	7	5	1	0	7	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды							

ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
С п о р т федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы с п о р т түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты р а т ы н ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытатын ведомствол ы қ спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , д е н е шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер Ұлдар (9 жастан жоғары емес)		Жасөспірімдер (14 жастан асқан емес)		Жастар Ерлер (15 жастан 18 жасқа дейін)		Ересектер Ерлер (15 жас және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыстық турнирлер	8 (s+t+b+d)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Республикалық турнирлер										
Ресми облыстық жарыстар	8 (c+t+b+d)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8 (c+t+b+d)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Халықаралық жарыстар	-	-	6	18	6	18	3	9	-	-

[illegible]

турнирлер										
Ресми облыстық жарыстар	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Халықаралық жарыстар	-	-	6	18	6	18	3	9	-	-

Ескерту: Ресми жарыстарда ойналатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрі, пәндері бойынша) Әлем чемпионаттарында ойналатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10	2	-	-	-
Облыстық турнирлер	15	2	-	-	-
Республикалық турнирлер	15	2	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	15	5	1	-	-
Ресми республикалық жарыстар	20	10	2	2	-

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Құзға өрмелеуге тән ептілік, үйлестіру және жылдамдықты дамытуға бағытталған ойындар мен эстафеталар арқылы жан-жақты дене дайындығының дамуы. Жер бедерінде тиімді және қауіпсіз қозғалыс үшін қажетті ұстау күшін дамытуға, буындардың қозғалғыштығын және жалпы төзімділікті дамытуға басымдық беріледі
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	40	Жартастардағы және өрмелеу қабырғасындағы негізгі қозғалыстарды меңгеру, қарапайым ұстау және аяқ қалыптарының техникасын үйрену: қозғалыстың бастапқы қалыптарын үйрену және еліктеу – тіректердегі аяқтың орналасуы, денені бұру, айналдыру, денеге қатысты қолдың орналасуы, әр түрлі ілмектерді, тіректерді қолдану, қолдың, білектің, иықтың жұмысы
Тактикалық	10	Ең қарапайым қозғалыс тізбегі, өрмелеу қабырғасын айналып өтудің қарапайым әдістері.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Жартасқа өрмелеумен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Альпинистің күн режимі. Жартасқа өрмелеу кезіндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері (ұстау, аяқты орналастыру, қозғалыстар)
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Жартасқа өрмелеуге тән икемділік , ептілік, қозғалыс үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	жаттығулары. Секіртпемен секіру және үйлестіру сатысы бойынша жаттығулар
Техникалық	45	Жартасқа өрмелеудің негізгі элементтерінің техникасын бекіту. Бұған әртүрлі ұстау түрлері (шымшу, түсіру, енжар (пассивті), белсенді (активті)), аяқты орналастыру (саусақтарда, өкшеде, бүйірлік ұстау), тепе-теңдікті пайдалану және дененің әртүрлі позициялары сияқты негізгі қозғалыстарды қайталау және жетілдіру кіреді. Маршруттардағы қозғалыстардың дәлдігі мен тұрақтылығына арналған жаттығулар. Бұл кішігірім ілмектерге қол мен аяқты дәл орналастыруды, тербелуді азайту үшін денені бақылауды және қозғалыс немесе маршрут бойы позицияны ұстау мүмкіндігін қажет ететін жаттығуларды орындауды білдіреді
Тактикалық	10	Қабырғаның қысқа бөлігін аяқтау үшін бір ұстаудан екіншісіне ауысу, аяқты ауыстыру немесе қатарынан бірнеше қозғалыстарды орындау сияқты негізгі қозғалыс ретін меңгеру. Ауырлық орталығын (центр) дұрыс пайдалану, аяқтың тиімді орналасуы (мысалы, саусак, ішкі және сыртқы қабырғаға), негізгі ұстағыштар және оларды қолдану (мысалы, белсенді ұстау, пассивті ұстау), сондай-ақ, жүктемені қолдар мен аяқтар арасында бөлудің негізгі әдістері сияқты тау жыныстарының қозғалысының негізгі принциптерін үйрену және қолдану
Теориялық	4	Жартасқа өрмелеумен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Альпинистің күн режимі. Жартасқа өрмелеу кезіндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Жартасқа шығушының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Өрмелеу техникасы және техникалық дайындық

Психологиялық	1	Жартасқа өрмелеуге тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығуларға дұрыс көзқарасты қалыптастыру және маршруттардағы қиындықтарды жеңу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы дамыту бағдарламасы, өрмелеу ептілігін және үйлестіруін (координациясын) жетілдіру. Жалпы дене дайындығын дамытудың қосымша құралы ретінде доп ойындарын (футбол, баскетбол, теннис және т.б.) пайдалану
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Жартасқа өрмелеудің негізгі қозғалыстарының техникасын жетілдіру. Әртүрлі жер бедеріндегі әр түрлі ұстағыштар мен аяқтарды орналастыруды меңгеру. Қабырғадағы әртүрлі жазықтықтар мен бұрыштарды қолдану арқылы дененің айналуы. Маршруттың жоғарғы сызығындағы немесе мәресіндегі қорытынды қозғалыстар
Тактикалық	11	Өрмелеу тактикасының негіздері. Өрмелеу алаңындағы қабырғада қарапайым қозғалыс тізбегін зерттеу
Теориялық	5	Альпинистің күн режимі. Жартасқа өрмелеудегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Денсаулықты шынықтыру. Жартасқа өрмелеудің техникалық элементтерінің негіздері. Жартасқа өрмелеу жарыстарының ережелері
Психологиялық	3	Жартасқа өрмелеуде барған сайын күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу терминологиясын меңгеру және оны сабақта қолдану
Барлығы	100%	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Альпинистердің денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін жақсарту үшін олардың физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдық, күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті ("ойын шыдамдылығының" орнына) дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, соның ішінде: жылдам ауысулар, өрмелеу жылдамдығының өзгеруі және динамикалық қозғалыстар. Өртүрлі маршруттарды бастау және ұстау әдістерін жетілдіру. Еркін өрмелеуді жақсарту (мысалы, қиындық үшін немесе қуатты сақтай отырып, қиын учаскелерде жұмыс істегенде).
Тактикалық	12	Жартасқа өрмелеуде әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке өрмелеу стилін қалыптастыру.
Теориялық	5	Қазақстандағы және әлемдегі құзға өрмелеудің негізгі даму тенденциялары. Жартасқа өрмелеу кезіндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Жартасқа шығушының физикалық және арнайы дайындығының рөлі
Психологиялық	5	Жартасқа өрмелеу жарыстарында өзін-өзі бақылау әдістеріне және старт алдындағы күйді басқаруға үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу бойынша оқу-жаттығу жиынын ұйымдастыру біліктері мен дағдыларын дамыту (топ құру, орнында және қозғалыста негізгі командаларды беру). Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық,

		облыстық құзға өрмелеу жарыстарына төреші ретінде қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жартасқа өрмелеуге тән жылдамдық пен реакцияның алғашқы дамуы. Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дене салмағын пайдаланып күш жаттығулары. Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезінде төзімділікті дамытуға ерекше көңіл бөлінеді
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, қозғалыстардың қаттылығымен күресу, жарылыс күші мен қозғалыстардың дәлдігін үйрету. Маршрутта агрессивті өрмелеуді жақсарту (мысалы, динамикалық тосқауылдар, қозғалыстардың жылдам комбинациясы)
Тактикалық	15	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жақсарту (мысалы, өткізу таңдауларының реттілігі, демалысты жоспарлау, қарқынды басқару). Жартасқа өрмелеуде тактикалық ойлауды дамыту
Теориялық	6	Жартасқа шығушының дене қабілеттері мен дене дайындығы. Жартасқа өрмелеуде спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Тауға өрмелеудегі тактика негіздері және тактикалық дайындық
Психологиялық	5	Жартасқа өрмелеу іс-әрекетіне деген көзқарасты нығайту, құзға өрмелеуде жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді жетілдіру
		Топ серіктесінің өрмелеу техникасындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жолдастармен өрмелеу

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	техникасын жетілдіру үшін жеке жұмыс жасау үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Төреші, есептегіш төреші рөлінде өрмелеу жарыстарының ресми қалалық, өңірлік жарыстарының төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жер бетіндегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті дамыту. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Өткен оқу кезеңіндегі материалды қайталау. Өрмелеу қабырғасында барлық қозғалыстарды орындау жылдамдығын арттыру. Өрмелеу техникасының жеке элементтерін орындау кезінде де, әртүрлі қозғалыстардың комбинацияларында да денені бақылауды және қозғалыстардың дәлдігін күшейту. Өрмелеу стилінің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуларды даралау. Ұзындығы әр түрлі және әр түрлі техникамен түрлі жер бедерінде (рельефтерде) жаңа күрделі бастаулар мен шығуларды үйрену
Тактикалық	17	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жетілдіру (мысалы, қозғалыстардың ретін анықтау, демалыс орындарын таңдау, энергияны тиімді пайдалану). Жартасқа өрмелеудегі бәсекелестік жағдайларды имитациялау (мысалы, сағатқа қарсы маршруттарды аяқтау, жарыс шарттарын имитациялау)
Теориялық	6	Жартасқа шығушының дене қабілеттері мен дене дайындығы. Жартасқа өрмелеуде спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Жартасқа өрмелеудегі

		техникалық-тактикалық дайындық . Өрмелеуге арналған баптау және өрмелеу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Жартасқа өрмелеушілерде басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік (маршрутта), тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу жарыстарында топты басқару дағдыларын дамыту. Ресми қалалық жартасқа өрмелеу жарыстарына төреші, техника төрешісі және шақырылған (сынақ) төрешісі рөлінде қатысу
Барлығы	100	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдық-күш шыдамдылығын, жер бедеріндегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті және жарылыс күшін дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	34	Жартастағы қозғалыстардың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Жер бедерінде денені басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін қозғалыстардың өзгергіштік аймақтарын кеңейту: қозғалыстың күші мен жылдамдығы, бағыты, қозғалыс траекториясы, өту және ілмекке шығу жылдамдығы
Тактикалық	22	Әртүрлі өрмелеу стильдерінің ерекшеліктерін (маршруттағы қарсыластар, жер бедерінің түрлері) ескере отырып, жалғыз және жұптық маршруттардан (трассалардан) өту үшін тактикалық жоспарларын құру
		Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.

Теориялық	6	Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеуге арналған тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеу қондырғысы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру
Қалпына келтіру іс-шаралар	8	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жартасқа өрмелеу жаттығуларының жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жартасқа өрмелеуде жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, техника төрешісі, маршрутты /трассаны белгілеуші рөліндегі ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткен деңгейді ұстап тұру және күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жартасқа шығу төзімділігін одан әрі дамыту. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	32	Жартасқа өрмелеуде техникалық-тактикалық дайындықты тұлғалық даму ерекшеліктеріне қарай даралау: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық шеберлік пен дағдыларының деңгейі
Тактикалық	24	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындай отырып, санау бойынша маршруттардың

		жаттығу жүгірістері немесе боулдеринг маршруттары
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Жартасқа өрмелеудегі тактика негіздері және тактикалық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары өнімділіктегі жартасқа өрмелеу үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, жоғары жауапкершілік жағдайында стресске төзімділік (мысалы, маршруттың қиын учаскелерінде немесе соңғы әрекеттерде), жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық және жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті
Қалпына келтіру іс-шаралар	8	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық, облыстық және республикалық құзға өрмелеу жарыстарына төреші, техника бойынша төреші, маршрутты белгілеуші ретінде қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткен деңгейді ұстап тұру және күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен жартасқа шығу төзімділігін одан әрі дамыту. Жартасқа өрмелеу үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
		Жартасқа өрмелеудегі техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру (мысалы, динамикалық кедергілер, күрделі көлденең қозғалыстар,

Техникалық	30	шағын ілмектерге аяқты дәл орналастыру). Маршруттағы бастапқы қозғалыстарды және әртүрлі ілмектермен жұмыс істеу әдістерін жетілдіру
Тактикалық	25	Әртүрлі өрмелеу стильдерінің сипаттамаларын (мысалы, статикалық, динамикалық, күштік, техникалық) ескере отырып, қиын және боулдерингілік маршруттардан (трассалардан) өтудің тактикалық жоспарларын құру
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Маршруттарды тактикалық талдау/боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған баптау және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Құзға өрмелеу бойынша жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі гипноздау және күйлердің өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту, адамгершілік және ерікті мінез-құлық қасиеттерін дамыту
Қалпына келтіру іс-шаралар	8	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші құзға өрмелеу топтарында оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Жартасқа өрмелеу бойынша балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, спорт түрі бойынша орынбасары, бас хатшы рөлінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Өрмелеуді жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	дайындықты жоғары деңгейде ұстау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	30	Жеке өрмелеу стилін дамыту. Маршруттағы комбинацияларды жетілдіру (мысалы, динамикалық көтерілулер, күрделі байламдар), бастапқы қозғалыстар және аралық өрмелеу/демалу.
Тактикалық	26	Өртүрлі өрмелеу стильдерінің (мысалы, статикалық, динамикалық, күшті, техникалық) сипаттамаларын ескере отырып, қиындықты және боулдерингпен өтудің тактикалық жоспарларын жасау. Белгілі бір маршруттар/боулдеринг бойынша жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу, өтуді талдау және тактикалық стратегияны дайындау
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі құзға өрмелеудің негізгі даму тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды тактикалық талдау /боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жартасқа өрмелеуді жаттықтыру барысында өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті
Қалпына келтіру іс-шаралар	10	Шаршауды жоюға, жарақаттардың алдын алуға, эмоционалдық кернеуді бәсеңдетуге, бұлшықеттер мен сіңірлерді қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешені.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың құзға өрмелеу жаттығуларындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарына қатысатындарға жартасқа өрмелеудің жеке жаттығулары мен әдістерін үйренуге көмектесу. Жартасқа өрмелеу жарыстарының негізгі ережелерін, жарыстардың есебін жүргізу және жүргізу жүйесін меңгеру. Жартасқа

		өрмелеу жарыстарының құзға өрмелеу түрлерін (жылдамдық, қиындық, боулдеринг) бағалау
Барлығы	100%	

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

[illegible]

СЖ - 2-ден жоғары	15 жас және одан жоғары	Ә	Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.
ЖСШ	15 жас және одан жоғары	Е	Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.
ЖСШ	15 жас және одан жоғары	Ә	Профильдік пәндер бойынша мамандандырылған қабылдау-ауысу тестілеуі.

Тестілеу жылына екі рет өткізіледі, жалпы және арнайы дене дайындығын бағалауды қамтиды. Әр оқу тобының бақылау жаттығуларының өз жиынтығы қарастырылған

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

Спорттық жабдықтар

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынты қ, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқушы , команда)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, Жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)		
1.	Қорғаныш көзілдірігі	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
2.	Құзға өрмелеу туфли	жұп (3 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Жарысқа арналған киім (шалбар, ішкі киім, анора)	жиынтық	адам	1	1	1	6 ай	1	6 ай	1	6 ай		6 ай

	к,худи)											1	
4.	Сақта ндыру жүйес і (белде у)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Жылд амдық қ а күзға өрмел еуге арналғ а н туфли	жүп (3 дана)	адам	1	6 ай	1	6 ай	1	3 ай	1	3 ай	1	6 ай
6.	Қиын дыққа күзға өрмел еуге арналғ а н туфли	жүп (3 дана)	адам	1	6 ай	1	6 ай	1	3 ай	1	3 ай	1	6 ай
7.	Боулд еринк к е күзға өрмел еуге арналғ а н туфли	жүп (3 дана)	адам	1	6 ай	1	6 ай	1	3 ай	1	3 ай	1	6 ай
8.	Магне зияға арналғ а н қапш ық	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Спорт мүкәммалдары мен жабдықтары

№	Атауы	Өлше м бірлігі (дана, жүп (2 дана), жиынт ық, және т.б.)	Оқу тобын қамта масыз ету бірлігі (адам, оқуш ы , коман да)	Қамтамасыз ету нормалары							
				Дайындық кезеңдері бойынша						Жаттықтыру шы , Жаттықтыру шы-оқытушы	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру			
				Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)	Саны	Пайда лану мерзім і (жыл)

[illegible]

	у щетка лары											1	
12.	Жатт ығу резин калар ы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
13.	Қосы мша салма қты белдік	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
14.	Элект рлі қол масса жері	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
15.	Тейпт ер	метр	адам	5	1	5	1	5	6 ай	5	6 ай	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 97 қосымша

Академиялық ескек есу бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Оның негізгі мақсаты – академиялық ескек есу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі мақсаттары мен міндеттері:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытуға логикалық әрі тиімді жүйе құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау..

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	5	8	416
	АД – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248
	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	2	28	1456
	ЖСШ	2	32/36	1664/1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге	14 жасқа дейін			
	16 жасқа дейін			
	19 жасқа дейін			
	23 жасқа дейін			

асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі)	АД – 1					
	АД – 2					
	ОЖТ – 1					
	ОЖТ – 2					
	ОЖТ – 3					
	ОЖТ 3-тен жоғары		21 күнге дейін-кешенді спорттық-бұқаралық			
	СЖ – 1					Ұйымдардың әкімшілігі

мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ– 2	18 күнге дейін : арнайы оқу-жаттығу жиындары; халықаралық спорттық жарыстарға дайындық бойынша. 24 күнге дейін : Студенттер арасындағы Әлем, Еуропа, Азия чемпионаттарына, Олимпиадалық, Азиялық, Дүниежүзілік Азия Универсиадасына оқу-жаттығу жиындары	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	спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2015 жылғы 14 мамырдағы № 179 бұйрығына сәйкес. Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген
	СЖ 2-ден жоғары					
	ЖСШ					
	14 жасқа дейін					
	16 жасқа дейін					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	19 жасқа дейін	Ересектер				
	23 жасқа дейін					
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес				
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, денешынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)				Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД– (1 жылдан астам)	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	1	2	3	0	3
	ОЖТ – 2	0	1	2-3	4	0	3
	ОЖТ – 3	1	1	2-3	4	1-2	3-4
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	1-2	2	2-3	4	2-3	3-4
	СЖ – 1 спорт. разряд / атақтарына байланысты	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СЖ – 2 спорт. разряд / атақтарына байланысты	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СЖ 2 оқу жылынан астам. спорт. разряд / атақтарына байланысты	3-4	2	2-3	3	4-5	3-4
	ЖСШ спорт. разряд / атақтарына байланысты	6 дейін	2	2	2	5-8	2-3

	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес жүзеге асырылады					
Мектеп-интернат-колледждер	9–13 жас – ұлдар мен қыздар (СЖ топтары)	2-3	2	2-3	4	0	0
	14 жасқа дейін	Дайындық кезеңдеріндегі оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (оқу тобына /кезеңіне) тиістілігіне, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады					Жеке спорттық даярлық жоспарларына сәйкес.
	16 жасқа дейін						"Орталық Олимпиадалық даярлау орталығындағы (ООД) оқу-жаттығу жұмысын ұйымдастыру: спортшыларды даярлау жыл бойы жүзеге асырылады, бірақ бір спортшыға жылына 250 күннен аспайды және ол спортшыларды даярлаудың перспективалық бағдарламаларына сәйкес жүргізіледі."
	19 жасқа дейін						Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2018 жылғы 19 қыркүйектегі № 263 бұйрығына редакцияланған 4-тарауға сәйкес
	23 жасқа дейін						
							Жеке спорттық дайындық жоспарларына сәйкес. Жыл бойы оқу-жаттығу жиындарын (оқу-жаттығу жиындарын) өткізу кәсіби спортшылар мен командалар үшін көбінесе жақсы тәжірибе болып табылады, әсіресе жоғары нәтижелерге қол жеткізу мақсаты болса. Дегенмен, үйде жаттығу арнасының болуы немесе болмауы мұндай жүйенің тиімділігіне әсер етуі мүмкін маңызды фактор болып табылады. Негізгі ескерілетін жайттар: Жыл бойы ОЖЖ артықшылықтары:

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер	Жалпы көлемі: Жалпы алғанда, ЖСШ (жоғары спорт шеберлігі) топтарының спортшылары үшін ұлттық және халықаралық деңгейдегі әртүрлі жарыстарды (рейтингтік халықаралық старттар, республикалық, облыстық, қалалық, әлем кубогі (ӘК), әлем чемпионаты (ӘЧ), Азия чемпионаты (АЧ)) ескере отырып, жылына 15 жарысқа дейін қатысу ұсынылады, оның ішінде жылына 2 маңызды жарыстан артық болмауы тиіс. Жарыс маусымы негізінен наурыз айынан қазан айына дейін созылады. Қарқындылығы: Жарыс алдындағы кезеңде старт саны артуы мүмкін, ал маусымаралық кезеңде келесі жарыстарға қайта оралу мен дайындықты қамтамасыз ету үшін төмендеуі мүмкін. Маңызды ескерту: Жарыс жоспарын жаттықтырушылар штабы спортшының жеке мақсаттарын, ағымдағы нысанын және халықаралық жарыстар күнтізбесін ескере отырып әзірлейді. Кейбір жағдайларда ірі халықаралық старттарға дайындалу үшін спортшыларға жарысқа қатысу санын шектеу қойылуы мүмкін, бұл жаттығу процесіне шоғырлануға мүмкіндік береді.	Тұрақты жүктеме және прогресс: тұрақты жұмыс дағдыларды нығайтуға, форма деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Оқу процесінің интеграциясы: дайындықты бақылауға болады, нәтижені төмендететін үлкен үзілістерден аулақ болыңыз. Жоспарлылық: нақты күнтізбені кезеңділікпен орындау мүмкіндігі. Кемшіліктері мен тәуекелдері: - Ескек есу кезінде жаттығу арнасының болуы – үлкен құндылық болып табылады. Бұл кез-келген уақытта жаттығуға, форманы сақтауға, жаттығу жиындарынан тыс техникамен жұмыс істеуге мүмкіндік береді. - Жеке арнасы немесе жаттығу базасына қолжетімділігі жоқ болған жағдайда техникалық деңгей мен спорттық шеберліктің төмендеу қаупі бар. Дене белсенділігі:** - Үйде немесе үйдің жанында жаттығу мүмкіндігі болмаса, спортшыға дене шынықтыру деңгейін ұстап тұру қиынырақ. Психологиялық аспект: - Тұрақты жиындар қалпына келтіру мен демалуды ескере отырып, д ұ р ы с ұйымдастырылмаса, шаршауды тудыруы мүмкін. Үйде арна болмаса не істеу керек:

		Жаттығудың балама түрлерін қолдану: - Тренажерлер, күш және кардио жүктемелер, құрлықтағы жұмыс, модельдермен және бейнематериалдармен техникалық жаттығулар. Қарқынды жиындар мен маусымаралық кезеңдерді жоспарлау: - Маусымаралық кезеңде тренажерлерді, бейне сабақтарды, модельдеулерді қолдана отырып, дене шынықтыру мен техникаға баса назар аудару. Суға шығу мүмкіндігін қамтамасыз ету: - Маусымда су айдындарына тұрақты шығу, сондай-ақ белгілі бір кезеңдерде арналары бар жаттығу базаларын пайдалану. Қорытынды: Үйде арна болмаған жағдайда жыл бойы ОЖЖ өткізу мүмкін, бірақ жақсы ұйымдастыруды және жаттығудың балама әдістерін қажет етеді. Бұл әсіресе жоғары деңгейдегі спортшыларға қатысты. Суда жаттығуды кем дегенде белгілі бір кезеңдерде ұйымдастыру мүмкіндігі – бұл мұндай жүйенің тиімділігін едәуір арттырады
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары мен ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес	

дене шынықтыру және спортты дамыту қызметін жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары	
Негізгі жиындар** — жылына 3-4 рет өткізіледі, оған дайындық, спорттық және қалпына келтіру кезеңдері кіреді.	
Маусымаралық жиындар** — маусымаралық кезеңде өткізіледі, қол жеткізілген нәтижелерді бекіту және жарақаттанудың алдын алу мақсатында.	
Жарыс алдындағы жиындар* * — маңызды жарыстардың алдында, соңғы дайындық үшін өткізіледі.	
Магистральдық жиындар** - ұзағырақ әрі қарқынды жүктемемен, әдетте 3—4 аптаға созылады.	
Ескерту: Қазақстанда климаттық ерекшеліктерге (ұзақ қыс) байланысты арнайы ескек арналарында өткізілетін сыртқы ОЖЖ қажеттілік болып табылады.	
СЖ және ЖСШ топтарына арналған жиындар нормативтері бойынша жалпы ұсынымдар:	
Жиындардың ұзақтығы:	
- Жоғары деңгейдегі спортшылар үшін негізгі жиындар көбінесе 2-ден 4 аптаға дейін созылады.	
- Маусымаралық немесе дайындық жиындары қысқа болуы мүмкін-1-2 апта.	
Жиындар форматы:	
- Суда жасалатын жаттығу сабақтарымен қатар, тренажерларда жұмыс істеуді де, дене шынықтыруды, тактикалық және техникалық сабақтарды да қамтиды.	
- Кедергілерден өту дағдыларына, ескек есу техникасы мен тактикасына ерекше назар аударылады.	
Қарқындылығы мен жиілігі:	
- Маңызды жарыстарға дайындық кезеңінде жиындар қарқынды және жиі болуы мүмкін, үзілістер аз болады.	
- Қалпына келтіру жиындары 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 өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		19 жасқа дейін		23 жасқа дейін		Ересектер	
	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	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (командалық жарыста +1)
Республикалық турнирлер	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (командалық жарыста +1)
Ресми облысты	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (командалық

қ жарыста р										жарыста +1)
Ресми республ икалық жарыста р	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (команда лық жарыста +1)
Халықар алық жарыста р	-	-	-	-	9	27	9	27	9	27

Әйелдер

Жарыст ың түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	14 жасқа дейін		16 жасқа дейін		19 жасқа дейін		23 жасқа дейін		Ересектер	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ық турнирл ер	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Республ икалық турнирл ер	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Ресми облысты қ жарыста р	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Ресми республ икалық жарыста р	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Халықар алық жарыста р	-	-	-	-	9	27	9	27	9	27

Ескерту: Ресми жарыстарда ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрлері мен пәндер бойынша) әлем чемпионаттарында ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыстың түрлері	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	5	1		-
Облыстық турнирлер	6	9	2		-
Республикалық турнирлер	3-5	3-5	5	5	
Ресми облыстық жарыстар	3	3	7	3	-
Р е с м и республикалық жарыстар	1-2	1-2	10	7-10	-

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

1. Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жалпы дене дайындығын қалыптастыру
Техникалық	30	Ескек есу техникасының негіздерімен танысу
Тактикалық	15	Академиялық қайықтың жиынтығын, терминологияның ерекшелігін, "есу техникасы" түсінігін білу, қайықтың дұрыс қонуы мен шығуын көрсету
Теориялық	15	Жарыс ережелерін, негізгі терминдерді және спорт туралы негізгі білімді үйрену
Психологиялық	10	Тәртіпті дамыту, жаттығулардағы мінез-құлық дағдыларының оң мотивациясы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

2. Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Төзімділікті, күш пен үйлестіру қабілетін арттыру
		Білімі: академиялық қайықтың жабдықтарын, терминологияның ерекшеліктерін, "ескек есу техникасы" ұғымын білу; қайыққа дұрыс отыру және қайықтан дұрыс шығу, ұсталым (захват) кезінде корпусдың дұрыс орналасуын көрсету.

Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде келесі негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу кезінде және қайтару кезеңінде (занос) көлденең қозғалысы, подъез (алға жылжу) кезінде дененің басқарылатын қозғалысы.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: қашықтықты өту тактикасы ұғымы, бәсекелестік жағдайды қабылдау
Теориялық	15	Қауіпсіздік техникасы және оқу процесінің негіздері туралы білімді кеңейту
Психологиялық	10	Старт алдындағы қобалжуды жеңу дағдысын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

3. Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Арнайы төзімділікті, күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту
Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, тепе-теңдікті сақтау; сондай-ақ келесі негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмді, координацияны және қимылдардың үнемділігін тұрақты сақтау.
Тактикалық	15	Негізгі тактикалық дайындық: тактикалық шеберлік туралы жалпы білім, бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу қабілеті мен әдістері.
Теориялық	15	Ескек есу техникасының физиологиясы мен негіздері бойынша білімді тереңдету

Психологиялық	10	Жаттығу жүктемелеріне төзімділікті дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

4. Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жылдамдық-күш және аэробты төзімділікті дамытуға арналған мамандандырылған жұмыс
Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, тепе-теңдікті сақтау; негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмді, координацияны және қимылдардың үнемділігін тұрақты сақтау, қимылдарды тұрақтандыру және олардың өзара байланысын сақтау.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	15	Қашықтықтан өтуді талдау
Психологиялық	10	Ұзақ жаттығу циклдарындағы мотивацияны басқару
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	-
Барлығы	100%	

5. Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Спортшының жеке ерекшеліктеріне баса назар аударатырып, терең дене шынықтыру дайындығы
		Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі,

Техникалық	30	тепе-теңдікті сақтау; негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмнің, координацияның және қимылдардың үнемділігінің тұрақты сақталуы, қимылдардың тұрақтандырылуы және олардың өзара байланысы.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	10	Оқу-жаттығудың микро және мезо циклдерін жоспарлау негіздері
Психологиялық	10	Күрделі бәсекелестік жарыс жағдайларына дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілерге алғашқы көмек, басталу және аяқталу сигналымен оқыту
Барлығы	100%	

6. Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жалпы және арнайы дене дайындығының ең жоғары деңгейін қалыптастыру
Техникалық	30	Қашықтықты өткен кезде ескерілетіндер: спортшының қайықтағы дұрыс орналасуы, қимылдардың үйлесімділігі, теппе-теңдікті сақтау; негізгі элементтер бойынша меңгерілген дағдыларды көрсету: ескек соғу ұзындығы, ескек қалағының соғу және занос кезіндегі көлденең қозғалысы, подъез кезіндегі дененің басқарылатын қозғалысы, ритмді, координацияны және қимылдардың үнемділігін тұрақты сақтау, қимылдарды тұрақтандыру және олардың өзара байланысын қамтамасыз ету.
		Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, ұтымдылықтың дағдылары мен әдістері,

Тактикалық	15	қашықтықтан өту кезінде өз күштерін бөлу, төрешілік ережелерін, жарыстар туралы ережені білу
Теориялық	10	Ескек есудің спорттық физиологиясы мен биомеханикасын терең зерттеу
Психологиялық	10	Үлкен старттарда стрессті басқаруға дайындық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жасөспірімдер стартының төрешілігіне көмек
Барлығы	100%	

7. Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Арнайы және аэробты төзімділікті дамыту, күш пен жылдамдық қасиеттерін арттыру
Техникалық	30	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайда қабылдау, талдау және шешім қабылдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Бейне жаттығулар мен жарыстарды талдау, техникалық кателерді зерттеу
Психологиялық	10	Бәсекеге қабілетті күрес жағдайларына психологиялық бейімделу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Облыстық старттардың төрешілігіне көмек көрсету, төрешілік қағидаларын, жарыстар туралы ережені білу
Барлығы	100%	

8. Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жоғары деңгейдегі күш пен жылдамдыққа дайындықты сақтау және дамыту
Техникалық	30	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты

		орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Оқу процесінің кезеңділігін зерттеу
Психологиялық	10	Стресстік жағдайларда өзін-өзі реттеу дағдылары
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық старттардың төрешілігіне көмек
Барлығы	100%	

9. Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	30	Жоғары жүктеме жағдайында мамандандырылған төзімділік жаттығулары
Техникалық	30	Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты орындалуына және олардың бір-бірімен байланысында ескеріледі.
Тактикалық	15	Бәсекелестік жағдайды қабылдау және талдау, қашықтықтан өту кезінде өз күштерін ұтымды бөлу, тактикалық шешімдерді тез қабылдау, өз тактикасын құра білу.
Теориялық	10	Өзін-өзі бақылау элементтері бар жеке дайындық жоспарын әзірлеу
Психологиялық	10	Максималды стресс пен стресстегі психологиялық тұрақтылық
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Республикалық старттардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	

10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы	25	Арнайы төзімділік пен жарылғыш күштің ең жоғары деңгейін сақтау және дамыту. Жеке физиологиялық мәліметтер негізінде дайындықты түзету
		Қашықтықтан өту кезін жетілдіру қозғалыстардың тұрақты

6	шалқада н жатып төмен кермеде н тартылу қыздар	Саны	2-ден кем емес	сынақ	8-ден кем емес	сынақ	2-ден кем емес	сынақ	8-ден кем емес	сынақ
7	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	10 кем емес	сынақ	6 кем емес	сынақ	10 кем емес	сынақ	6 кем емес	сынақ
8	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту	(қол саусақта рымен еденге тигізу)	Бір рет	сынақ	Бір рет	сынақ	Бір рет	сынақ	Бір рет	сынақ
2. Арнайы дайындық нормативтері										
9	50 м жүзу	Уақыт ы есепте ме генде	-	сынақ	сынақ	сынақ	-	сынақ	-	сынақ

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтері			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1	60 м жүгіру	Сек	10,8 артық емес	сынақ	11,2 артық емес	сынақ
2	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	Сек	8,8 артық емес	сынақ	9,2 артық емес	сынақ
3	Орнынан ұзындыққа секіру	См	180 кем емес	сынақ	170 кем емес	сынақ
4	15 секундка отыру/тұру	Саны	14 кем емес	сынақ	12 кем емес	сынақ
5	1,5 км жүгіру	Мин/сек	7 мин 55 сек артық емес	сынақ	8 мин 35 сек артық емес	сынақ
6	Кермеге ілініп тартылу ұлдар/ шалқадан жатып төмен кермеден тартылу қыздар	Саны	4 кем емес	сынақ	12 кем емес	сынақ

7	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту, қол саусақтарымен еденге тигізу	Саны	2 кем емес	сынақ	2 кем емес	сынақ
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
8	100 м жүзу	Уақытты есептемегенде	-	сынақ	-	сынақ

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1	Жүгіру 100 м	Сек	13,8 артық емес	сынақ	16,3 артық емес	сынақ
2	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	Сек	8,3 артық емес	сынақ	8,7 артық емес	сынақ
3	15 секундта екі аяғымен ұзындыққа секірулер	Метр	25 кем емес	сынақ	20 кем емес	сынақ
4	30 секундта кермеге ілініп тартылу ұлдар/ шалқадан жатып төмен кермеден тартылу (қыздар)	Саны	8 кем емес	сынақ	18 кем емес	сынақ
5	2 км жүгіру	Мин/сек	7 мин 50 сек	сынақ	9 мин 50 сек	сынақ
6	2 км жүгіру " Жеңіл салмақ "	Мин/сек	7 мин 35 сек	сынақ	9 мин 35 сек	сынақ
7	Еденде жатып қолды бұгу және созу	Саны	21 кем емес	сынақ	15 кем емес	сынақ
8	Орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту	Саны	Бір рет (салмағы кемінде 90% өзі салмағынан)	сынақ	Бір рет (салмағы кемінде 80% өзі салмағынан)	сынақ
9	Орындықта жатып штанганы (	Саны	Бір рет (салмағы кемінде 85%	сынақ	Бір рет (салмағы кемінде 75%	сынақ

	зілтемірді) тарту "Жеңіл салмақ"		ө з салмағынан		ө з салмағынан)	
10	5 минутта орындықта жатып салмағы 45 кг штанганы тарту/ 5 минут ішінде орындықта жатып салмағы 35 кг штанганы (зілтемірді) тарту (Қыздар)	Саны	130 кем емес	сынақ	110 кем емес	сынақ
11	5 минут ішінде орындықта жатып салмағы 40 кг штанганы тарту (Ұлдар)/ 5 минут ішінде орындықта жатып салмағы 30 кг штанганы (зілтемірді) тарту (Қыздар) "Жеңіл салмақ"	Саны	130 кем емес	сынақ	110 кем емес	сынақ
12	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту, қол саусақтарыме н еденге тигізу	Саны	3 кем емес	сынақ	3 кем емес	сынақ

2. Арнайы дене дайындығының нормативтері

1	Жалғыз есу 2000 м	Мин/сек	8 мин 25 сек	сынақ	9 мин 5 сек	сынақ
2	Есу эргометрі 2000 м	Мин/сек	6 мин 50 сек	сынақ	7 мин 40 сек	сынақ
3	Жалғыз есу 2000 м " Жеңіл салмақ "	Мин/сек	8 мин 45 сек	сынақ	9 мин 15 сек	сынақ
	Есу эргометрі 2000 м "					

4	Жеңіл салмақ "	Мин/сек	7 мин 10 сек	сынақ	8 мин	сынақ

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			ұлдар	бағалау	қыздар	бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1	Жүгіру 100 м	Сек	13,5 артық емес	сынақ	15,5 артық емес	сынақ
2	Жүгіру 100 м "Жеңіл салмақ"	Сек	13 артық емес	сынақ	15 артық емес	сынақ
3	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	Сек	7,8 артық емес	сынақ	8,2 артық емес	сынақ
4	15 секундта екі аяғымен ұзындыққа секірулер	Метр	30 кем емес	сынақ	25 кем емес	сынақ
5	Тартылу	Саны	30 секундта кермеге ілініп тартылу 10-нан кем емес	сынақ	30 секундта шалқадан жатып төмен кермеден тартылу 25-тен кем емес	сынақ
6	Жүгіру 3 км	Мин/сек	12 мин 15 сек	сынақ	14 мин 45 сек	сынақ
7	Жүгіру 100 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	12 мин артық емес	сынақ	14 мин 30 сек артық емес	сынақ
8	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Саны	25 кем емес	сынақ	20 кем емес	сынақ
9	Орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту	Бір рет	Салмағы кемінде 95% ө з салмағынан	сынақ	Салмағы кемінде 85% ө з салмағынан	сынақ
10	Орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту "Жеңіл салмақ"	Бір рет	Салмағы кемінде 90% ө з салмағынан	сынақ	Салмағы кемінде 80% ө з салмағынан	сынақ
11	7 минутта орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту	Саны	Салмағы 50 кг 160 рет кем емес	сынақ	Салмағы 40 кг 140 рет кем емес	сынақ

12	7 минутта орындықта жатып штанганы (зілтемірді) тарту "Жеңіл салмақ"	Саны	Салмағы 45 кг 160 рет кем емес	сынақ	Салмағы 35 кг 140 рет кем емес	сынақ
13	Аяқты түзетіп тұрған күйден алға қарай еңкейту, алақандармен еденге тигізу	Саны	5 рет кем емес	сынақ	5 рет кем емес	сынақ
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
1	Жалғыз есу 2000 м	Мин/сек	8 мин 10 сек артық емес	сынақ	8 мин 45 сек артық емес	сынақ
2	Есу эргометрі 2000 м	Мин/сек	6 мин 30 сек артық емес	сынақ	7 мин 20 сек артық емес	сынақ
3	Есу эргометрі 6000 м	Мин/сек	20 мин артық емес	сынақ	24 мин 30 сек артық емес	сынақ
4	Жалғыз есу 2000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	8 мин 25 сек артық емес	сынақ	8 мин 55 сек артық емес	сынақ
5	Есу эргометрі 2000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	6 мин 50 сек артық емес	сынақ	7 мин 40 сек артық емес	сынақ
6	Есу эргометрі 6000 м "Жеңіл салмақ"	Мин/сек	23 мин артық емес	сынақ	24 мин 30 сек артық емес	сынақ

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

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі (дана, жұп (2 дана), жиынтық, және т.б.)	Қамтамасыз ету бірліктері (адам, оқушы, жаттықтырушы, оқу тобы және т. б.)	Қамтамасыз ету нормалары									
				Дайындық кезеңдері бойынша								Жаттықтырушылар, жаттықтырушы-оқытушылар	
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорт шеберлігі			
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

[illegible]

[illegible]

16	бекіте тін белбе у < * >	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Спорт тық рюкзак	дана	адам	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
18	Жеңіл атлети калық кроссо вкалар	жұп	адам	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 98 қосымша

Триатлон бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – "Триатлон" спорт түрі бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді – алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейін. Бұл "Триатлон" спорт түрінің жекелеген спорт пәндері бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыру ерекшелігін ескере отырып, спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарттар ұлттық командалар үшін сапалы резерв құра отырып, дарынды спортшыларды анықтауға және дамытуға көмектеседі. Спорттық дайындықтан өтетін адамдардың жасын, жынысын, "триатлон" спорт түрінің (спорт пәндерінің)

ерекшеліктерін, спорттық біліктілік деңгейін (спорттық разрядтар, спорттық атақтар), дене шынықтыру нормативтері және өзге де спорттық дайындығының нормативтері ескеріледі.

Оқу кезеңдерінде спорттық дайындықтан өтетін адамдар үшін дене шынықтыру дайындығының нормативтері және өзге де спорттық нормативтер спорттық дайындықтан өтетін адамдардың жасын, жынысын, сондай-ақ "триатлон" спорт түрінің ерекшеліктерін ескере отырып, спорттық дайындықтың бір кезеңінен спорттық дайындықтың басқа кезеңіне қабылдау және ауыстыру мүмкіндігін айқындайды және мыналарды:

- Алғашқы дайындық топтарына қабылдау және ауыстыру үшін жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері, оқу-жаттығу кезеңі (спорттық мамандандыру кезеңі), "триатлон" спорт түрі бойынша спорт шеберлігі мен жоғары спорт шеберлігін жетілдіру кезеңдерін;

- Оқу-жаттығу топтарына, спорттық жетілдіру және жоғары спорттық шеберлік топтарына (спорттық мамандандыру кезеңі) қабылдау және ауыстыру үшін арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері жасына және жыныстық белгісіне сәйкес разрядтық нормалар мен спорттық атақтардың нормативтерін орындау қажет. Ресми спорттық жарыстарда бірыңғай спорттық сыныптамаға және "триатлон" спорт түрінің ережелеріне сәйкес спорттық жарыстарға қатысуға рұқсат беру туралы медициналық қорытындының болуын;

- Спорттық дайындықтан өту нәтижелері спорттық дайындық бағдарламасында қойылған мақсаттарға сәйкес болуын қамтиды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Әзірлеу кезінде WT (World Triathlon - Халықаралық триатлон) халықаралық стандарттары мен тенденциялары ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға Азия әлемдік ареналарында бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Спорттық дайындық кезеңдерін іске асыруда кадрлық және материалдық-техникалық шарттарына қойылатын талаптар.

Оқу-жаттығу сабақтарын, оқу-жаттығу жиындары мен спорттық жарыстарды өткізу кезінде сүйемелдеу мен қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін "триатлон" спорт түрі бойынша жаттықтырушы-оқытушыларды автожолдарда жеңіл автокөлікпен қамтамасыз ету қажет. Жартыжылдықта бір рет алғашқы кезеңде зерделеуді және барлық айналысушылар үшін жол жүрісі қағидаларын (жол жүрісі қағидаларын) тапсыруды қамтамасыз ету.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық

жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	10	8	416
	АД – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ– 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32-36	1664-1872
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ұлдар/Қыздар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды дайындаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірім ұлдар / жасөспірім қыздар			
	Жастар			
	Андерлер U-23			
	Ерлер/әйелдер			
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-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0		
	АД – 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	0	10	0		
	ОЖТ – 2	12 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	0		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	0		
	ОЖТ 3-тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	0		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	Ұлдар / Қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Жасөспірім ұлдар / Жасөспірім қыздар	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Жастар	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		

облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Андерлер U-23	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	5 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Ұйымдардың әкімшілігі тарапынан ағымдағы оқу-жаттығу жылы үшін спорттық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес анықталады
	Ерлер/ әйелдер	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялар ы , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді.

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

		Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
							Республика

							л ы қ
Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	

							жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	4	1	4	1	4
	ОЖТ – 2	1	4	1	4	1	4
	ОЖТ – 3	2	6	1	4	2	6
	ОЖТ 3-тен жоғары	2	6	1	4	2	6
	СЖ– 1	3	9	1	4	3	9
	СЖ – 2	4	9	1	4	4	9
	СЖ 2-ден жоғары	4	9	1	4	4	9
	ЖСШ	6	9	1	4	6	9
Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес						
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ,							

ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял ары, әскери-қолд анбалы және қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомствол ық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

[illegible]

Республикалық жарыстар	0	0	5	15	7	21	7	21	7	21
Ресми облыстық жарыстар	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Ресми республикалық жарыстар	0	0	10	30	12	36	14	42	14	42
Халықаралық жарыстар	-	-	5	15	7	21	7	21	7	21
Әйелдер										
Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Қыздар 6-11 жас		Қыздар 12-15 жас		Жасөспірім қыздар 16-19 жас		Жас қыздар 20-23 жас		Әйелдер 24 және жоғары жас	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық жарыстар	5	15	5	15	7	21	7	21	7	21
Республикалық жарыстар	0	0	5	15	7	21	7	21	7	21
Ресми облыстық жарыстар	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Ресми республикалық жарыстар	0	0	10	30	12	36	14	42	14	42
Халықаралық жарыстар	-	-	5	15	7	21	7	21	7	21

Ескерту: Ресми жарыстарда ойналатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрі, пәндері бойынша) Әлем чемпионаттарында ойналатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстар түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ең жоғарғы санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	кемінде 15 адам	15 адам	0	0	0
Облыстық турнирлер	кемінде 15 адам	15 адам	0	0	0
Республикалық жарыстар	кемінде 12 адам	7 адам	7 адам	4 адам	0
Ресми облыстық жарыстар	кемінде 13 адам	13 адам	4 адам	0	0
Р е с м и республикалық жарыстар	кемінде 12 адам	4 адам	7 адам	4 адам	3 адам

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық Спартакиадасы және Жастар ойындары.

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Жаттығуға қызығушылықты қалыптастыру үшін ойын жаттығулары (эстафеталар, ашық ойындар). - Өз салмағымен орындалатын жаттығулар: отырып-тұру, адымдап отыру, қолды бүгіп-жазу, пресс, тақтайша (планка). - Қозғалғыштық пен икемділікті дамыту: бірлескен гимнастика, созылу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	- Дұрыс қалыпты қалыптастыру, жарақаттанудың алдын алу. - Арнайы дене дайындығы түрлері бойынша: жүзу (құрлықтағы жаттығулар), жүгіру (жүгіру жаттығулары), вело (Имитациялық жаттығулар). - Аэробты төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар. - Қозғалыстарды үйлестіру бойынша жұмыс (велосипед станциясында, жүгіруде, жүзуде). - Секіру және тұрақтандыру жаттығулары
Техникалық	40	Жүзу: • Кеудеге және арқаға кроль техникасын үйрену • Суда тыныс алуды дамыту. • Сырғанау және есу жаттығулары. • Аяқ жұмысын қою (тақтада жаттығу). Велосипед: • Қону негіздері, педальмен жұмыс, қолды үйлестіру. • Қауіпсіз жүргізу: бастау, тежеу, бұрылу. • Топтағы қозғалыс ережелерімен танысу. • Станокта жұмыс істеу техникасы. Жүгіру: • Жүгіру техникасын қою: дене қалпы, қадам, қол. • Үйлестіру жүгіру жаттығулары (Арнайы жүгіру жаттығулары). • Қадамның жиілігі мен үнемділігі бойынша жұмыс. Транзит: • Т1 және Т2 негіздерімен танысу (уақыт есептелейді). • Аяқ киімді ауыстыру, жабдықты ауыстыру жаттығулары
Тактикалық	10	• Триатлон кезеңдерімен және әрқайсысының ерекшеліктерімен танысу. • Қашықтыққа күш бөлу негіздері. • Қарқын мен ырғақ жүргізуші (пейсинг) мәнін түсіну.

		• Ережелер мен мінез-құлық басында, транзиттік аймақта, жолда. • Командалық мінез-құлық және жаттығу өзара әрекеттесуі.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық жаттығуларды орындаудың теориялық негіздері
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	- Өз салмағымен орындалатын күш жаттығулары (отыру, итерілу, тартылу).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	- Гимнастика, кросс, эстафета, ойындар. - Үйлестіруді, ептілікті, икемділікті дамыту. - Секіру жаттығулары, лақтыру, секіртпемен жұмыс. - Арнайы тұрақтандыру және тепе-теңдік жаттығулары. - Аэробты жаттығулар: жүзу, жүгіру, велосипед жүрек соғу жиілігінде 60-75% max HR (Максималды жүрек соғу жиілігі). - Күшке төзімділік: аралықтар, жаттығулары (жүгіру, велосипедпен жүру), аяққа және өзекке (корпус) жаттығулар. - Жылдамдыққа төзімділік: негізгі жүктемеден кейінгі қысқа үдеулер. - Қуатты дамыту: спринттер, жүзуді бастау, жүгіруді жеделдету / вело.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	-
		- Кроль техникасын жетілдіру: дене қалпы, ұстау, алып кету, тыныс алу. - Ашық су: бағдарлау, Судан бастау, топта жұмыс істеу.

Техникалық	45	- Ер-тоқымдағы қалып, каденс, көтерілу/түсу жұмысы. - Топта жүру дағдылары, велосипедті басқару. - Аяқтың орналасуы, дененің орналасуы, ырғақ. - Жеделдету, бастау, аяқтау (сөре мен мәре) дағдылары. - Аяқ киімді ауыстыруды пысықтау, гидрокостюмді шешу, жабдықты орналастыру. - "Брик" жаттығулары: вело + жүгіру.
Тактикалық	15	- Қашықтықты жоспарлау: белгілеу, қарқын, күш. - Топтағы мінез-құлық: велосипедпен жүру, ағынмен жүзу. - Бастапқы тактика: жолды, ырғақты таңдау. - Аяқтау стратегиясы: үдеткіш, қарсыластармен жұмыс. - Бұрылыстардан, қуаттану аймақтарынан өту тактикасы.
Теориялық	-	
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Өз салмағымен орындалатын жаттығулар: отырып-тұру, адымдап отыру, тартылу, итеру, тақтайшалар (планка). - Ойын спорт түрлері (футбол, эстафеталар, ашық ойындар) - үйлестіру мен мотивацияны дамыту. - Гимнастика, акробатика элементтері - ептілік пен икемділікке - Секіру жаттығулары-аяқтың күш төзімділігін дамыту. - Жеңіл қарқынмен жүгіру (800 м - 3 км). - Дұрыс қалып пен қозғалыс дағдыларын үйрету.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
	11	

Арнайы дене дайындығы (АДД)		- Аэробты төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар (жүгіру, стационарлық велосипед, жүзу). - Аяққа, өзекке және иық белдеуіне күш жаттығулары. - Үйлестіру жаттығулары ("баспалдақ", арқан). - Өткелдерді имитациялау (судан шығу және жүгіру). - Төмен және орташа қарқынды аймақтарда жұмыс істеу.
Техникалық	45	Жүзу: • Сырғанауды, тыныс алуды, аяқтың жұмысын үйрету. • Кеудедегі кроль техникасы-кезең-кезеңмен: дене қалпы, қолмен серпілу (есу), тыныс алу. • Жүзуге арналған жаттығу құралдарымен ойнайтын жаттығулар: тақтаймен, қанаттармен (суда жүзуге арналған аяқ киім "ласты"), қалқымалы "колобашка". • Сөре (бастау) және бұрылу негіздері. Велосипед: • Отырғызу негіздері, велосипедті дұрыс орнату. • Педальды үйрету, шеңбер бойынша жұмыс. • Тепе-теңдікті сақтау, маневрлік. • Дұрыс тежеу, бұрылыстардан өту. Жүгіру: • Аяқтың орналасуы, корпусың орналасуы бойынша жұмыс. • Қадам ырғағы мен жиілігі. • Техникаға арналған жаттығулар (қадам жиілігін, үдеуді орнату). • Тік тербелістерді азайтуға арналған жаттығулар.
Тактикалық	11	• Сөредегі, кезеңдердегі және мәредегі мінез-құлық ережелері. • "Өтулер" негіздері (Т1 және Т2): не және қандай ретпен жасау керек. • Сөреде және тығыз топта орналасу (велосипед). • Қашықтыққа күш бөлу туралы жалпы түсінік.

		● Топтың қарқынымен жұмыс істеу (жүгіру жобасы (драфтинг) жоқ, рұқсат етілген вело жобасымен (драфтинг)).
Теориялық	5	● Триатлонның тарихы мен пәндері. ● Жарыстың негізгі ережелері мен форматтары (суперспринт, спринт және т.б.). ● Тамақтану және ішу режимінің негіздері. ● Спортшының гигиенасы, қалпына келтіру және ұйқы. ● Жаттығулар мен жарыстардағы қауіпсіздік. ● Терминологиямен танысу (импульстік аймақтар, "каденс" (қозғалыс жиілігі), "транзитка" (транзиттік карта) және т.б.). ● Жабдықты жабдықтау және күту ережелері
Психологиялық	3	- Назар салу мен реакцияға арналған ойын жаттығулары. - Жұптар мен командаларда жұмыс істеу – коммуникацияны дамыту. - Жаттығуға мақсат қою (Біз тапсырманы тұжырымдауға үйретеміз). - Өзін-өзі реттеу әдістерімен танысу: тыныс алу, визуализация. - Мотивациялық әңгімелер, табысты спортшылардың мысалдарын талқылау. - Бастамалар алдында толқумен жұмыс (релаксация, тыныс алу жаттығулары).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Аймақтық жарыстардағы төрешілер тәжірибесі, триатлон терминологиясын меңгеру.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Ойын жаттығулары, кросс, гимнастика, жеңіл атлетика элементтері. - Түзету жаттығулары (жарақаттанудың алдын алу).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	- Негізгі бұлшықеттерді, тірек-қимыл аппаратын нығайту. - Төзімділікке арналған аралық жаттығулар (аэробты, анаэробты). - Дене салмағымен, қарсылық белдеулерімен, салмақтармен күш жұмысы. - Жүзу, вело және жүгіруге арналған арнайы жаттығулар (жүзу үшін құрғақ жаттығулар, вело және жүгіру үшін аяқтың күшіне төзімділік). - Пульсометрлермен жұмыс, берілген Пульс аймақтарында жаттығу.
Техникалық	43	Үш түрдегі дұрыс техниканы игеру: ● Жүзу: тыныс алу, дене қалпы, қолмен серпілу (есу) техникасы (кроль), бұрылыстар, сөрелер (бастаулар). ● Велоспорт: отыру, педальдау, бұрылыстардан өту, ауыстырғышпен жұмыс.. ● Жүгіру: аяқ қою техникасы, қол жұмысы, үнемді тыныс алу. T1 және T2 ауысу әдістерін меңгеру. Көпсайыстағы техникалық элементтер (екі түрдің комбинациясы бар жаттығулар – "Brick").
Тактикалық	12	- Жарыс тактикасын құру (күштерді кезеңдерге бөлу). - Старт пен мәредегі Тактика, позиция үшін күрестің ерекшеліктері. - Топта жұмыс істеу (велосипед кезеңіндегі жоба), этика және ережелер. - Тактикалық ойындар және бәсекелестік жағдайларды модельдеу.
Теориялық	5	- Триатлонның спорт түрі ретіндегі негіздері (тарих, пәндер, ережелер). - Спорт физиологиясы(бұлшықет жұмысы, ОЖЖ, қалпына келтіру). - Қарқындылық аймақтары, импульстік жаттығулар, lactate threshold.

		- Жарысқа дейін, жарыс кезінде және одан кейін тамақтану және ылғалдандыру. - Өзін-өзі бақылау және жаттығу күнделігін жүргізу негіздері.
Психологиялық	5	- Ерікті қасиеттерді, мотивацияны, стресске төзімділікті дамыту. - Сәтсіздіктерді жеңе білу, мақсат қою. - Релаксация әдістері, тыныс алу жаттығулары. - Бастамас бұрын шоғырлану, жарысты визуализациялау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Жарыс ережелерімен және төрешілердің міндеттерімен танысу. - Балалар мен жасөспірімдер сөрелерінде төрешілік ету кезінде көмек. - Қашықтықты белгілеуге, өту аймақтарын ұйымдастыруға қатысу. - Уақытты белгілеуді, хаттамаларды ресімдеуді пысықтау.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	- Жүгіру жаттығулары, кросс (жасына байланысты 5-12 км). - Функционалды айналмалы жаттығулар.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
	10	- Өз дене салмағымен жұмыс: тартылу, итеру, секіру, жолақтар. - Жеңіл салмақпен күш жаттығулары: штанга техникасы, тренажерлер. - Емдік дене шынықтыру, созылу, ашық ойындар. - Шаңғы жаттығулары (қыста). - Аралық жүгіру (400 м, 1 км, 2 км сегменттер). - Велосипед жаттығулары: каденс, 3-5 аймақтардағы аралықтар, спринттер. - Жүзу: аралықтар, қолмен серпілу (есу), спринттер, қарқын сегменттерінің сериясы.

Арнайы дене дайындығы (АДД)		- Серпімді таспамен күш жұмысы (қолмен серпілуге, есуге еліктеу). - Brick-жаттығулар (велосипед + жүгіру). - Техникалық-күштік жұмыс (мысалы, тауға жүгіру, жүзгіштермен жүзу).
Техникалық	43	Жүзу: ● кроль техникасы (тыныс алу, сырғанау, қолмен серпілу, есу, бұрылу). ● Ашық суда жүзу, бағдарлау. ● Жағадан бастау, дельфин, жағаға шығу. Велосипед: ● отыру, педальдау, бұрылыстар. ● топта жұмыс істеу, басып озу, байланыста жүру. ● берілістерді пайдалану, каденс, тұрақты тарту. Жүгіру: ● аяқтың орналасуы, қадамы, амплитудасы, жиілігі. ● үдеу, ырғақ, аяқтау үдеуі. Транзит: ● T1 және T2 тәжірибесі (пішінді өзгерту, аяқ киім, дулыға кию). ● жабдықты орналастыру. ● велосипед сатысында "секіру".
Тактикалық	15	- Қашықтықты өту тактикасын талдау (теріс сплит, біркелкі, әрлеу үдеуімен). - Велосипед тобындағы жұмыс: ауысым, желден қорғау. - Тамақтану және ылғалдандыру стратегиясы. - Қарсыластарды бағалау, "пелотонда" жұмыс істеу, шабуыл жасау үшін сәттерді тандау. - Бастау және үдеткіш психологиясы. - Сценарийлік жаттығулар: нақты жарыстарды модельдеу.
Теориялық	6	- Триатлон тарихы мен ережелері, жарыс форматтары (Спринт, Олимпиада, Ironman (WTC сериясы) және т. б.). - Физиология негіздері: жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ), қарқындылық аймақтары, лактат. - Тамақтану және қалпына келтіру негіздері.

		- Допингке қарсы ережелер. - Жаттығудың интроспекциясы (күнделік жүргізу). - Оқу циклін жоспарлауға үйрету.
Психологиялық	5	- Релаксация әдістерін оқыту (тыныс алу техникасы, визуализация). - Шоғырлануға үйрету (медитация, тыныс алуға назар аудару, эмоцияны бақылау) - Мотивациялық әңгімелер, мақсаттармен жұмыс. - Қиындықтарды жеңу сценарийлері (пункция, артта қалу, айыппұл). - Бәсекелестік сенімділікті қолдау. - Сенім мен бірлікке арналған командалық жаттығулар.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Топ үшін қыздырыну және қалпына келтіру. - Кіші спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру. - Жаттықтырушының бақылауымен шағын жоспарлар құру. - Бейне талдауларды талдау, қателерді анықтау. - Жаңа бастаған спортшыларды жаттығулар мен старттарда қолдау. - Itu/World Triathlon төрешілік ережелерін зерттеу. - Аймақтар мен хаттамалар (T1, T2, жобалау, қашықтықты бұзу). - Балалар мен Клубтық жарыстарда төрешілікке қатысу (көмекші рөлінде). - Наразылықтарды, айыппұлдарды және төрешінің әрекеттерін талдау. - Карточкалармен, таңбалармен, басталу/аяқталу аймақтарымен тәжірибе. Старттарды ұйымдастыруға қатысу.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Күш: дене салмағына, салмаққа, айналмалы жаттығуларға арналған жаттығулар.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	Төзімділік: кросс, ұзақ велосипедпен жүру, аралық жаттығулар. Жылдамдық-күш қасиеттері: спринттер, жоғары жүгіру, секіру жаттығулары. Үйлестіру және икемділік: гимнастика, акробатика, созылу жаттығулары. Жарақаттанудың алдын алу: тұрақтандырғыш бұлшықеттерді күшейту, ұтқырлық. Аэробты төзімділік: жүзу, велоспорт және жүгірудегі ұзақ және қарқынды жаттығулар. Сүт қышқылына төзімділік: аэробты шекті деңгейден жоғары аймақтардағы аралықтар. Өтпелі кезеңдер (өтпелі кезең): тез киіну және пәндерді өзгерту жаттығулары. Күшке төзімділік: салмағы аз және қайталануы көп жаттығулар. Каденс/қозғалыс жиілігі: ырғақты басқарумен жүгіру және велосипед жаттығулары.
Техникалық	41	Жүзу: инсульт техникасы, тыныс алу, бұрылу, бастау, Ашық суда жүзу. Велоспорт: қону, педальдау техникасы, көтерілу және түсу жұмыстары, бұрылыстар, топта жүру. Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадамның жиілігі мен ұзындығы, қолдың жұмысы, дененің орналасуы. Өткелдер: костюмді шешуді, аяқ киім киюді және т. б. қоса алғанда , Т1 және Т2 жаттығулары. Бейне талдау: барлық үш түрдегі техниканы жазу және талдау.
		Жарыс құру: сегменттердің қарқыны, күш пен тамақтануды жоспарлау. Топтық жұмыс (VELO): жоба, ауысым, жүргізу және қадағалау. Бастапқы дәлізде орналасу (жүзу). Аяқтау тактикасы: жеделдету, психологиялық қысым, үзілістер.

Тактикалық	17	В жоспары: ауа-райына, бұзылуларға, күтпеген жағдайларға бейімделу. - Спортшының физиологиясы мен анатомиясының негіздері. - Жарыс ережелері (ITU/World Triathlon). - Жоспарлау және жаттығу күнделігін жүргізу. - Жаттығулар мен жарыстарда тамактану және ылғалдандыру. - Қарқындылық аймақтары, пульсометрлер мен ваттметрлерді пайдалану. - Допингке қарсы білім (спорттық Этика аясында маңызды).
Теориялық	6	- Мақсат қою және мотивация. - Бастамас бұрын стресс пен мазасыздықты басқару. - Бәсекелестік тұрақтылықты дамыту. - Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу әдістері, бейнелеу). - Командалық рух, сәтсіздіктерді жеңу.
Психологиялық	5	- Кіші топтармен сабақтарда жаттықтырушыға көмектесу. - Техникалық элементтерді көрсету. - Қыздырыну/қалпына келтіру. - Жаттығуларды түсіндіру және оларды орындауға көмектесу. - Қарапайым жаттығу тапсырмаларын дайындау. - Триатлоннан жарыс ережелерін зерттеу (World Triathlon/ITU). - Жергілікті жарыстарда төрешілік ету тәжірибесі (уақыт, жабдықты бақылау, транзит). - Жүзу, вело, жүгіру кезеңдерінде жұмыс істеу. - Даулы жағдайларды талдау. - Бәсекелестікке объективтілік пен адалдықты қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	
Барлығы	100	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	- Жүгіру дайындығы (кросс, кросс , аралық жүгіру).
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	- Күш жаттығулары (өз салмағы, резинке таспалар, қосымша салмақ).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	- Икемділік (динамикалық және статикалық созылу). - Үйлестіру жаттығулары (эстафеталар, секіру жаттығулары). - Емдік дене шынықтыру (ЕДШ) және қалпына келтіру гимнастикасы. - Жүзу: техника, интервалдар, тыныс алу, суды сезіну жаттығулары. - Велосипед: каденс, қуат сегменттері, көтерілу, біркелкі бұралу. - Жүгіру: аралықтар, қарқын сегменттері, фартлек. - Ауысулар Brick-сессиялар: велосипед → жүгіру. Төзімділікті, қуатты, қозғалыс үнемділігін дамытуға арналған жаттығулар.
Техникалық	42	Жүзу: дене қалпы, инсульт, бұрылыстар, қабырғадан бастау. Велосипед: отырғызу, педальдау техникасы, бұрылу, тежеу, бастау және аяқтау. Жүгіру: аяқтың орналасуы, қадам жиілігі, дененің орналасуы, қолдың жұмысы. Ауысу техникасы: аяқ киімді кию/ алу, ауысым аймағын ұйымдастыру, кіру/шығу.
Тактикалық	22	- Қашықтықты кезеңдерге бөлу. - Кезеңдер бойынша күш-жігерді жоспарлау. - Басып озу және траекторияны таңдау (суда, велода, жүгіруде). - Велодағы топта жұмыс істеу (егер жобаға рұқсат етілсе). - Судан шығу және жүгірудің бірінші километрінің тактикасы.
Теориялық	6	- Спорт және жарыс ережелері. - Оқу процесінің негіздері (жүктеме, қалпына келтіру, суперкомпенсация). - Тамақтану және ылғалдандыру принциптері. - Гигиена және күн тәртібі.

		- Спортшының анатомиясы және физиологиясы. - Жарақаттың алдын алу. - Спорттық жабдықтар (костюм, велосипед, кроссовкалар және т. б.).
Психологиялық	5	- Спорттық мотивация мен ерік-жігерді қалыптастыру. - Бастамас бұрын толқуды бақылау. - Старт пен кезеңдерді визуализациялау. - Өзін-өзі реттеу әдістері (тыныс алу, концентрация). - Сәтсіздіктермен және өзін-өзі бағалаумен жұмыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Құрдастарына жаттығуларды өз бетінше түсіндіру. - Шағын топтарда жылыту және салқындату. - Жаттығуды қорытындылау (кателерді, табыстарды талдау). - Жаттықтырушының бақылауымен жолдастар үшін қарапайым жаттығулар құру - Оқу процесін ұйымдастыруға қатысу (кіші көмек). - Триатлон кезеңдеріндегі төрешілік негіздері. - Ауысым аймағында, кезеңдерде судьялардың міндеттерін зерделеу. - Айыппұлдарды белгілеу және трассада жүріс-тұрыс ережелері. - Жаттықтырушының бақылауымен жергілікті старттарда төрешілік етуге көмектесу. - Хаттамалармен танысу, нәтижелерді тіркеу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	- Жалпы төзімділікті, күшті, икемділікті, үйлестіруді, жылдамдықты дамыту. - Дене салмағына арналған жаттығулар, гимнастика, төзімділік пен реакция ойындары.
Жалпы дене дайындығы (ЖДЦ)	10	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	- Жүгіру, кросс, айналмалы жаттығулар, секіру жаттығулары. - ЕДШ және жарақаттанудың алдын алу (соның ішінде аяқты, арқаны, тізені нығайту). - Жүзу, велоспорт, жүгірудегі циклдік төзімділік (негізгі аймақтар: аэробты, аэробты-гликолитикалық). - Педальдау тиімділігін арттыруға арналған жаттығулар, қадамдар жиілігі, жүзу кезінде қолдың жұмысы. - Велосипед станцияларында, жүгіру жолдарында имитаторлар мен жаттығулар. - Плиометрия, каденс бойынша жұмыс, жылдамдық-күш аралықтары.
Техникалық	38	Жүзу: ● Кроль техникасын пысықтап жаттықтыру (тыныс алу, дене қалпы, қол мен аяқтың жұмысы). ● Бұрылыстар, бастаулар, сырғанау. ● Толқындар жағдайында жұмыс істеу, жағадан бастау, ашық суға бағдарлау. Веложарыс: ● Қону, педальдау техникасы, бұрылыстар мен түсулерден өту. ● Берілістерді пайдалану, топта жұмыс істеу (пелотон, "дөңгелек") . ● Үдеткіш, тежеу, маневр жасау техникасы. Жүгіру: ● Қадам жиілігі, үнемділік, аяқтың (табан) ортасына қону. ● Әр түрлі жылдамдықтағы техника, қолдың жұмысы, корпусың орналасуы. ● Велосипед кезеңінен кейінгі ауысулар (Brick-сессиялар), " шаршаған аяқтармен" жүгіру. Өтпелер (T1 және T2): ● Аймақты ұйымдастыру, жабдықты ауыстыру, "құрғақ" өтпелі жаттығулар. ● Судан шыққан кезде, костюмді шешкенде, аяқ киім кигенде қозғалысты автоматтандыру.

Тактикалық	26	- Қашықтықты өту стратегиясы (қарқынның таралуы, "сплит" стратегиясы). - Кезеңдерде күрес жүргізу: басып озу, позицияны қорғау, шабуылдарға реакция. - Велосипед сатысында жобалаудағы командалық өзара іс-қимыл. - Жобалау тактикасы (соңғы кезең үшін күш үнемдеу). - Қарсыластар мен жағдайларды талдау (рельеф, жел, температура).
Теориялық	6	- Спорт физиологиясының негіздері: қарқындылық аймақтары, қалпына келтіру, тамақтану. - Триатлоннан жарыс ережелері (World Triathlon, ұлттық). - Жаттығу кезеңділігінің негіздері: микро және мезоциклдер. - Температураның, ылғалдандудың, ұйқының және тамақтанудың нәтижеге әсері. - Допингке қарсы саясаттың негіздері, санитарлық-гигиеналық талаптар.
Психологиялық	5	- Жарыс алдындағы толқулармен жұмыс, тыныс алу және релаксация әдістері. - Спорттық мотивация мен мақсат қоюды қалыптастыру. - Ауырсыну мен шаршауға төзімділік жаттығулары (бейнелеу). - Топтық өзара іс-қимыл, көшбасшылық, топтық жұмыс. - Өз бастауларын бағалау және рефлексия (спортшының күнделігін жүргізу).
		- Кіші топтар үшін қыздырыну және қалпына келтіру. - Тәжірибесі аз спортшыларға техникалық элементтерді түсіндіру. - Дұрыс техниканы көрсету. - Оқу-жаттығу жиындары мен жаттығуларын ұйымдастыруға қатысу. - Орындалған жаттығулардың нәтижелері бойынша кері

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	байланыс (өзіндік рефлексия элементі). - Төрешілік жүйесімен және жарыстарды ұйымдастырумен танысу. - Ішкі жарыстарды өткізуге көмек (уақыт, мәре, транзит). - Бастапқы хаттамаларды оқу, аяқтау парақтарын толтыру тәжірибесі. - Төрешілердің рөлдерін түсіну: Бас төреші, стартер, хронометр, T1/T2 аймағындағы төреші.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Күш жаттығулары: дене салмағымен, гантельдермен, штангалармен, TRX-те жаттығулар; негізгі бұлшықет топтарында жұмыс істеу. Икемділік пен ұтқырлық: динамикалық және статикалық созылу, жұмылдыру жаттығулары. Үйлестіру және ептілік: секіру жаттығулары, жеңіл атлетика мен гимнастикадан ЖДД элементтері. Төзімділік: әр түрлі ұзындықтар мен қарқындылықтағы кростар, жалпы аэробты жаттығулар (жүгіру, шаңғы, велосипед). Күшке төзімділік: велосипед станциясындағы немесе судағы аралық жиынтықтар, залдағы эстафеталар. Плиометрия: жарылғыш күшті жақсартуға арналған жаттығулар, әсіресе жүгіру кезеңінде. Велосипед және жүгіру АДД: арнайы жүрек соғу жиілігі/ватт аймақтарындағы аралық жұмыстар. Жүзу АДД: қолмен есу техникасы, цикл жиілігі мен ұзындығы бойынша жұмыс.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
		Жүзу: барлық стильдердің техникасы, әсіресе кеудедегі кроль ; бұрылыстарды, бастауды, тыныс алуды, есу жиілігін зерттеу. Велосипед: қону, каденс, редукторды ауыстыру,

Техникалық	32	бұрылыстар, топта жүру, қауіпсіздік. Жүгіру: жүгіру техникасы, үнемділік, аяқтың орналасуы, дененің орналасуы. T1 және T2 (өтпелер): транзиттік аймақтағы іс-әрекеттерді пысықтау, жабдықты ауыстыру, судан шығу және вело/жүгіруден бастау.
Тактикалық	32	Жарысты жоспарлау: қашықтықты талдау, кезеңдер бойынша тактиканы анықтау. Күш-жігерді бөлу: импульсті/куатты, қаркынды "ұстау" мүмкіндігі. Топтық жүру: пелотондағы жұмыс, көшбасшылардың өзгеруі, энергияны үнемдеу. Жүзу позициясы: бастапқы позиция, траекторияны таңдау, "аяқтар" үшін күрес. Аяқтау стратегиясы: жеделдету, позициялар үшін күрес.
Теориялық	7	Спорттың анатомиясы мен физиологиясы: қалпына келтіру, шаршау, тамақтану принциптері. Триатлоннан жарыс ережелері (ITU, ASTC). Оқу процесін құру принциптері: микро және мезоциклдер, ауыспалы жүктемелер. Жарыста Гидрация және тамақтану: көмірсулардың, электролиттердің рөлі. Допингке қарсы: негіздер және тыйым салынған заттар.
Психологиялық	6	Психорегуляция: тыныс алу әдістері, бейнелеу, релаксация. Жарысқа деген көзқарас: сенімділікті, мотивацияны қалыптастыру. Сәтсіздіктермен жұмыс: жеңіліс қорқынышын жеңу, сындарлы сын. Фокус: тапсырмаға шоғырлану мүмкіндігі (толқу, кедергі).
		ЖДД/жылыну өткізу: кіші спортшыларды даярлауға қатысу. Оқытуға көмек: техниканы түсіндіру, жаңадан

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	бастаушылардағы кателерді түзету. Жаттығуларды талдау: орындалған тапсырмаларды талдау, жаттықтырушыға кері байланыс. Жаттығу және интроспекция күнделігін жүргізу. Жарыстың ережесі мен қағидаттарымен танысу. Жарыста төрешінің көмекшісі болып жұмыс істеу: уақытты белгілеу, ережелерді қадағалау. Айыппұлдарды, дисквалификация негіздерін зерттеу. Нақты жағдайларды пысықтау (бұзушылықтарды модельдеу).
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	- Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру, жылдамдық. - Барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар: дене салмағымен жұмыс, кроссфит элементтері, функционалды жаттығулар. - Тірек-қимыл аппаратын түзету: жарақаттанудың алдын алу, буындарды, аяқты және арқаны нығайту. - Маусымаралық және өтпелі кезеңдердегі арнайы циклдар. - Жүгіру, велоспорт, қарқынға және аэробты-анаэробты аймақтарға баса назар аударатырып жүзу бойынша аралық жаттығулар. - Слайдтар, күшпен жүгіру, көтерілу, қарсылықпен жүзу. - Brіck-сессиялар: вело + жүгіру комбинациясы. - Қуатқа төзімділік пен қозғалыс үнемділігін (lactate tolerance) дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
		Биомеханиканы ескере отырып, әр түрдің техникасын (жүзу, вело, жүгіру) зерделеу және тегістеу: ● Жүзу: ұстау, сырғанау, бұрылу техникасы, тыныс алу бойынша жұмыс.

Техникалық	32	● Велосипед: педальдау, қону, каденс, күш тиімділігі. ● Жүгіру: кадам жиілігі, тік тербелістер, қону, корпус. Транзиттік аймақ техникасы (Т1 және Т2): әрекеттер тізбегін, уақытты және қателерді пысықтау . Бейне талдау, бекіту және кері байланыс жаттығулары. Көмекші жабдықты пайдалану (серпімділік, қалқандар, жүзгіштер, smart-trainers және т.б.).
Тактикалық	34	● Жарыста күштерді бөлу стратегиялары: теріс бөліну, тұрақты қарқын, оң бөліну negative split, steady pace, positive split. ● Бәсекелестік жағдайларды модельдеу: басып озу, топта жұмыс істеу (жобада), қуу. ● Әр түрлі қашықтықтағы тактика (sprint, Olympic, 70.3, Ironman). ● Ауа-райы, бедерлі және бастапқы жағдайларға арналған тактиканы түрлендіру. ● Жетекші спортшылардың тактикасын талдау, нақты жарыстарды талдау
Теориялық	7	- Физиология негіздері, оқу процесі, периодизация. - Қалпына келтіру принциптері: ұйқы, тамақтану, массаж, ылғалдандыру. - Жаттығу аймақтары, lactate threshold, VO2max, power және HR мониторингі. - Спорттық тамақтану негіздері: стартқа дейін, кезінде және одан кейін тамақтану. - Допингке қарсы ережелерді, WADA және Ұлттық агенттіктерді білу.
Психологиялық	6	- Психологиялық тұрақтылық пен стресске төзімділікті қалыптастыру. - Жарыстарды визуализациялау, тыныс алу техникасы, автотренинг . - Мотивациямен жұмыс, мақсат қою, табысқа деген ішкі көзқарас.

		- Жарыс кезінде алдын-ала мазасыздық пен "дағдарыстармен" күресу әдістері. - Спорт психологымен жеке консультациялар.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	- Жаттықтырушының бақылауымен кіші спортшылармен немесе жаңадан бастаушылармен жаттығулар өткізу. - Техника мен жаттығуларды түсіндіру әдістерін зерттеу. - Басқа спортшылардың қателіктерін бағалау және түзету. - Оқу процесін ұйымдастыру, күнделік жүргізу және жүктемені есепке алу дағдылары. - Кері байланыс және қарым-қатынас дағдыларын дамыту. - Триатлон төрешілігінің ережелерімен танысу (ITU/World Triathlon, Ironman). - Старттардағы тәжірибе: хатшылықтың жұмысына қатысу, бір жүйге қою, уақытты белгілеу, транзиттік аймақтарды бақылау. - Брифингтерге қатысу, пит-аймақтар және пенальти бойынша ережелер. - Жарыстардағы даулы жағдайлар мен шағымдарды талдау. - Төрешіні сертификаттауға дайындық (ұлттық деңгей және одан жоғары).
Барлығы	100%	

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

Алғашқы дайындық тобы үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемі	Оқу жылына дейінгі нормалар				Оқу жылынан жоғары нормалар			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,0	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		Минут/	6.20,0	10	7.00,0	10	5.35,0	10	6.25,0	10
			6.40,0	5	7.20,0	5	5.55,0	5	6.45,0	5

	1 000 м жүгіру	секунд/	7.00,0	0	7.40,0	0	6.00,0	0	7.00,0	0
1.3	Орнына н ұзындық қ а секіру	См.	135	10	130	10	168	10	160	10
			125	5	115	5	150	5	140	5
			115	0	105	0	130	0	120	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері										
2.1	Шалқас ынан жатқан қалыпта н денесін көтеру	Саны	15	10	12	10	40	10	35	10
			12	5	10	5	35	5	30	5
			10	0	8	0	20	0	20	0
2.2	Б і р аякпен отырып " тапанша " жасау	Саны	-	-	-	-	25	10	20	10
			-	-	-	-	20	5	15	5
			-	-	-	-	15	0	10	0
2.3	Кермеде тартылы п тұрып қолды бүгу жазу	Саны	-	-	-	-	5	10	-	-
			-	-	-	-	3	5	-	-
			-	-	-	-	0	0	-	-

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

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері (ОЖТ)						
1.1.	60 м жүгіру	секунд	8,2	10	9,2	10
			8,5	5	9,5	5
			9,0	0	10,0	0
1.2	2 000 м жүгіру	Минут/секунд	9.00,0	10	9.20,0	10
			9.30,0	5	10.0,0	5
			10.20,0	0	10.30,0	0
1.3	Орнынан ұзындыққа секіру	См.	220	10	190	10
			200	5	170	5
			180	0	150	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері (ОЖТ, СЖТ және ЖСШТ)						
2.1.	Кермеде тартылып тұрып қолды бұғу жазу	Саны	12	10	-	-
			10	5	-	-
			5	0	-	-

5	Су өткізбейтін матадан жасалған куртеш	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Гидрокостюм (жүзуге арналған)	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
7	Жүзуге арналған іш киім (купальник)	дана	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1
8	Велодулыға	дана	адам	-	-	1	1	2	1	2	1	1	2
9	Жүзуге арналған қалпақ	дана	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1
10	Велосипед аяқ киімі	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Жүзуге арналған көзілдірік	дана	адам	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2
12	Жүгіру аяқ киімі (марафон)	жұп (2 дана)	адам	2	1	4	1	6	1	6	1	1	1
13	Триатлонға арналған	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-

	арнайы аяқ киім											-	
14	Веложилет	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Велошұлықтар	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
16	Веложендер	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
17	Пульсниктер (білекті жарақаттан қорғау, буындарды қолдау және терді сіңіру үшін)	жұп (2 дана)	адам	2	1	4	1	4	1	4	1	-	-
18	Тізе жастықшалары	жұп (2 дана)	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
19	Велосипедіш киімі (велотрусилер)	дана	адам	-	-	4	1	4	1	4	1	2	2

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1.1	Спортшыларды сүйемелдеуге және автожолдарда қауіпсіздікті қамтамасыз етуге арналған жеңіл автокөлік	дана	Әр жаттықтырушыға
1.2	Спортшыларды тасымалдауға арналған шағын автобус	дана	3 бөлімшеге
1.3	Велосипед жарыс жолы	дана	100 бөлімшеге

1.4	Үш роликті Велостанок	дана	50 бөлімшеге
1.5	Қуатты өлшейтін және ZWIFT бағдарламаға қосылатын велосипед станциясы	дана	20 бөлімшеге
1.6	Артқы дөңгелек дискі (тас жол)	дана	10 бөлімшеге
1.7	Дөңгелекке шина	дана	100 бөлімшеге
1.8	Велосипедке арналған қосалқы бөлшектер	дана	Мемлекеттік сатып алуға сәйкес қажеттілік бойынша
1.9	Дөңгелекке камера	дана	300 бөлімшеге

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Өнімдер саны
1.1	Велосипед аяқ киімі	жұп	100 бөлімшеге
1.2	Топтық жарыстарға арналған велосипед дулығасы (каска)	дана	100 бөлімшеге
1.3	Логотипі бар қысқа жеңді велосипед жейдесі	дана	100 бөлімшеге
1.4	Велосипед шорттары	дана	100 бөлімшеге
1.5	Ұзын жеңді велосипед жейдесі	дана	100 бөлімшеге
1.6	Велосипед гамаштары	дана	100 бөлімшеге
1.7	Велосипедпен жүретін Термо күрте	дана	100 бөлімшеге
1.8	Қысқы велосипед қолғаптары	жұп	100 бөлімшеге
1.9	Вело жеңдер	жұп	100 бөлімшеге
1.10	Термо жеңсіз	дана	100 бөлімшеге

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 99 қосымша

Желкенді спорт бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – желкенді спорт спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1			
	АДТ – 2 (9-11 жас)	12	9	468
	ОЖТ – 1			
	ОЖТ – 2 (12-14 жас)	10	12	624
	ОЖТ – 3			
	ОЖТ 3 о. ж. жоғары (15 жас)	8	14	728
	СЖТ – 1			
	СЖТ – 2 (16-17 жас)	6	16	832
	СЖТ 2 о.ж. астам			
	ЖСШТ (18+жас)	4-6	20	1040

	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Халықаралық федерация World Sailing регламентіне сәйкес көрсетіледі.	4ке дейін	24-30	до 1560
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 даярлау бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
	АД – 1					
	АД – 2	Қарастырылм аған	Жылына 1 рет (3–5 күн)	ОЖЖның ішінде	Жылына 1 рет	
	ОЖТ – 1					

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	Қарастырылмаған	Жылына 2 рет (7 күндік мерзімде)	ОЖЖның ішінде+1 күн бөлек	Жылына 1 рет	
	ОЖТ – 3					
	ОЖТ 3 о.ж.	Болуы мүмкін (келісім бойынша)	Жылына 2-3 рет (10-12 күндік мерзімде)	Жоспар бойынша, старт алдында	Жылына 1 рет +СЖ кезеңіне өту кезінде	
	СЖТ – 1					
	СЖТ – 2	Жылына 1 рет (10-14 күн)	Жылына 2-3 рет (10 күндік мерзімде)	Дәрігерлер мен бапкерлердің көрсеткіштері бойынша	Жылына 1-2 рет	Шетелге шығу кезінде – жеке медициналық тексеру
	СЖТ 2 о.ж. астам					
	ЖСШ	Жылына 2-3 рет (14-21 күн)	Жылына 2-3 рет	Жарыстардан кейін қалпына келтіру блогі міндетті болып табылады	Жылына 2 рет + халықаралық турнирге қатысуға іріктеу кезінде	Ұлттық құрамалардың дәрігерлерін тарта отырып
	Клубтар/секциялар					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	World Sailing регламент бойынша	Жыл ішінде тұрақты оқу-жаттығу жиындары, жылына кемінде 3 рет	Ұлттық жарыстар алдында міндетті түрде 2-3 рет өткізіледі	Тұрақты түрде жоспарға енгізілген)	График бойынша (6 айдың ішінде 1 рет)	Акклимитизация жағдайында дайындық жиындары

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

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шебер	АД – 1						
	АД – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1						
	ОЖТ – 2	0	1	1	1	0	1
	ОЖТ – 3						
	ОЖТ 3-тен жоғары	1	1	1	0	1	1
	СЖ – 1						
	СЖ – 2	2	1	1	0	1-2	1

лігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ 2-ден жоғары						
ЖСШ	3-4	1-2	-	-	2-3	1	
Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
Қ Р ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын	World Sailing регламент бойынша	Әрдайым	Міндетті	-	-	Әрдайым, 3+ жылына	

ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						Міндетті
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары						Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

турнирлер	1	3	2	6	1	3	1	3		
Республикалық турнирлер	1	3	2	6	1	3	1	3		
Ресми облыстық жарыстар	1	3	2	6	1	3	1	3		
Ресми республикалық жарыстар	1	3	2	6	1	3	1	3		
Халықаралық жарыстар	1	3	2	6	1	3	1	3		

Ескерту: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарға арналған соңғы медальдар мен комплектілердің саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) реттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
		Яхта басқаруды меңгеру барлық жел

Дене дайындығы	25	бағыты бойынша, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық даму. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді дайындауға бағытталған жаттығулар кешені: дене, аяқ, қол бұлшықеттерін, сондай-ақ имитациялық және техникалық дайындыққа арналған судың үстіндегі жаттығулар. Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар (қолды көтеріп-түсіру, тартылып шығу, денеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
Техникалық	30	Яхтаны барлық жел бағыттарында басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар; Оқушыларға спорттық тактика бойынша білім беру; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық амалдар мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.

Тактикалық	15	Тренерге ассистирование жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, протоколдарды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе; Жаттықтырушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру.
Теориялық	10	Дене тәрбиесі мен спорттың негізгі түсініктері. Дене тәрбиесінің түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитарияға қатысты түсінік. Қатайтудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауа, су және күнмен қатайту. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу бойынша шаралар. Тамақтану және күн тәртібі.
Психологиялық	15	Барлық жел бағыттарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыстар техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар; сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресстік

		жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыс парусшылары ережелері (RRS), метеорологияның негіздері, тактика мен стратегия, парустың аэродинамикасының негіздері, яхтаның құрылымы, сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, протоколдарды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	25	Яхтаны барлық жел бағыты бойынша басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуы. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді (тұлға, аяқ, қол) дайындауға арналған жаттығулар кешені, имитациялық жаттығулар және техникалық дайындыққа арналған судағы жаттығулар. Қолдар мен иық белдеуі үшін жаттығулар (қолды жазу және бүгуді итеру позициясында, тартылу, дене бұлшықеттері үшін жаттығулар, аяқ бұлшықеттері үшін жаттығулар және т.б.).
Техникалық	35	Яхтаны барлық жел бағыты бойынша басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар; Оқушыларға

		спорттық тактика бойынша білім алу; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	15	Тренерге ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, протоколдарды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды ұйымдастыру бойынша бастапқы тәжірибе алу; Оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Көп қырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру.
Теориялық	10	Дене тәрбиесі мен спортқа түсінік . Дене тәрбиесінің түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы түсінік. Қатайтудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауамен, сумен, күнмен қатайту. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу ережелері. Тамақтану және күн тәртібі.
Психологиялық	5	Барлық жел бағыттарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы , швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, судың үстіндегі жаттығулар; сондай-ақ психологиялық төзімділікті, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Парустық жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика мен стратегия, парустың аэродинамика негіздері, яхтаның құрылымы, сигналдар мен ту командалары; бапкерге ассистенттік ету, старт пен финиште жұмыс, хаттамаларды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		

Дене дайындығы	25	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, пристаньге тоқтау, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуы. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді – дене, аяқ, қол бұлшықеттерін дайындауға бағытталған жаттығулар кешені, техникалық дайындыққа арналған имитациялық жаттығулар мен судың үстінде жасалатын жаттығулар. Қолдар мен иық белдеуі үшін жаттығулар (қолды бұгумен және созумен жату ұстауда, подтягивание, дене үшін жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
Техникалық	40	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыс техникасы, пристаньге тоқтау, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар; Оқушылардың спорттық тактика бойынша білімін игеру; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	10	Тренерге ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс, хаттамаларды жүргізу, төрешілік коллегиямен өзара әрекеттесу, старттарды өткізуге бастапқы тәжірибе алу; қатысушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; жан-жақты функционалдық дайындық деңгейін арттыру.
Теориялық	10	Дене тәрбиесі мен спорт туралы түсінік. Дене тәрбиесінің түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена және санитария туралы түсінік. Қатты дене шынықтырудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауа, су, күн арқылы шынықтыру. Қауіпсіздік техникасы. Допингті болдырмау бойынша ережелер. Тамақтану және күн тәртібі.
Психологиялық	5	Барлық жел бағыттарында яхтаны басқаруды меңгеру, старттық рәсімдер, бұрылыстар техникасы, швартовка, жарыс тапсырмаларын орындау, судағы жаттығулар; сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және	10	Желкенді жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика мен стратегия, желкен аэродинамикасының негіздері, яхтаның құрылымы, сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға ассистенттік

төрешілік тәжірибе		жасау, стартта және финиште жұмыс істеу, протокол жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дене дайындығы	20	Барлық ж е л бағыстары н д а яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедура л а р , бұрылыс техникасы , швартовка , жарыс тапсырмал а р ы н орындау, с у д а жаттығула р . Оқушылар д ы ң денсаулығ ы н нығайту ж ә н е жан-жақт ы физикалық дамуын қамтамасы з ету. Бұл спорт түрінде маңызды болып саналатын дене, аяқ, қ о л бұлшықет терін дайындауғ а арналған жаттығула

		р кешені, имитациял ы қ жаттығула р және техникалы қ дайындық қ а арналған судағы жаттығула р. Қолдар мен иық белдеуіне арналған жаттығула р (қолды тік ұстап иілу және созу, тартылу, денеге арналған жаттығула р, аяққа арналған жаттығула р және т.б.).
Техникалық	45	Барлық ж е л бағыстары н д а яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедура лар, бұрылыс техникасы , швартовка , жарыс тапсырмал ар ын орындау, с у д а жаттығула р . Оқушылар ғ а спорттық

		тактика бойынша білім беру; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістермен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	10	Тренерге ассистенттік жасау, старт пен финиште жұмыс істеу, хаттамаларды жүргізу, төрешілер құрамымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізуге бастапқы тәжірибе алу; Оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорттың бүл түрінің техникаларын терең меңгеру; Көпсалалы функционалдық дайындық

		деңгейін көтеру.
Теориялық	10	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена және санитария туралы түсінік. Дене шынықтырудың негізгі ережелері мен қатайтудың негізгі тәсілдері. Ауа, су, күн сәулесімен қатайту. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу шаралары. Тамақтану және күн тәртібі.
		Барлық жел бағыттарында қайықты басқаруды меңгеру, старттық процедура лар, бұрылыста

Психологиялық	5	р техникасы , бекіту (швартовка) , жарыстық тапсырмаларды орындау, суда жаттығулар ; сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Желкенді жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика және стратегия, желкен аэродинамикасы негіздері, қайық құрылымы, сигналдар мен ту командалары ; жаттықтырушыға көмек көрсету, стартта

		және финиште жұмыс, хаттамала рды жүргізу, төрешілер коллегияс ымен өзара әрекеттесу , старттард ы өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы		100 %
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дене дайындығы	15	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық рәсімдер, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, суда жаттығу. Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз ету. Бұл спорт түрінде ең маңызды бұлшықеттерді (дөңгелек бұлшықеттер, аяқ, қол) дайындауға арналған жаттығулар кешені, имитациялық жаттығулар және техникалық дайындыққа арналған суда жаттығулар. Қолдар мен иық белдеуіне арналған жаттығулар (көзділік күйде қолды бүгізу және созу, тартылу, денеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.).
Техникалық	50	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық рәсімдер, бұрылыс техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, суда жаттығулар; Оқушылардың спорттық тактика бойынша білімдерін алу; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық және тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық	10	Тренерге ассистенттік жасау, стартта және финиште жұмыс істеу, хаттамаларды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы практика; Оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, спорт түрінің техникасын терең меңгеру; Көпжақты функционалдық дайындық деңгейін көтеру.
Теориялық	5	Дене шынықтыру және спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена және санитария туралы түсінік. Қатты дене шынықтырудың негізгі ережелері мен білімдері. Ауа, су

		және күнмен шынықтыру. Қауіпсіздік техникасы. Допингтің алдын алу бойынша ережелер. Тамақтану және күн тәртібі.
Психологиялық	10	Барлық жел бағыты бойынша яхтаны басқаруды меңгеру, старттық процедуралар, бұрылыстар техникасы, швартовка, жарыстық тапсырмаларды орындау, судағы жаттығулар; сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, өзін-өзі сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Желкенді жарыстар ережелері (RRS), метеорология негіздері, тактика және стратегия, желкен аэродинамикасы негіздері, қайық құрылымы, сигналдар мен ту командалары; жаттықтырушыға көмек көрсету, стартта және финиште жұмыс, хаттамаларды жүргізу, төрешілер коллегиясымен өзара әрекеттесу, старттарды өткізу бойынша бастапқы тәжірибе.
Барлығы	100 %	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	сек	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			6,5 аса	0	7,0 аса	0	6,0 аса	0	6,4 аса	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
2.1.	Биік белтемір де тартылу	сек	20,0	10	15,0	10	25,0	10	20,0	10

Оқу-жаттығу топтары, спорттық жетілдіру, жоғарғы спорттық шеберлігі

Оқыту кезеңдері үшін норматив спорт түрі/дисциплинасына байланысты ақпараттық сипатта көрсетіледі. Егер спорт түрінде бірнеше дисциплина болса, әрбір дисциплина үшін ауысым нормативі көрсетіледі.

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	3000 м жүгіру	мин, сек	≤12:00	"отл"	≤13:30	"отл"
1.2.	Еденнен денені 1 минутта көтеру	Рет саны	≤45	"отл"	≤40	"отл"
1.3.	Планка (статикалық ұстау)	сек	≤120	"отл"	≤90	"отл"

2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Жүзу 100 м	сек	≤100	"отл"	≤110	"отл"
2.2	Шкотты тарту (20м)	сек	≤18	"отл"	≤20	"отл"
2.3	Оқшауланған қисаюды имитациялау	мин, сек	≤7:00	"отл"	≤5:00	"отл"

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

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

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	"Лазер-стандарт" класындағы яхталар комплектінде	дана	10
2	"Лазер-радиал" класындағы яхталар комплектінде	дана	10
3	"Лазер 4.7" класындағы яхталар комплектінде	дана	10
4	Тренерлік қайық	дана	3

Спорттық экипировкамен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Калипсо костюмы мен етікшелері	жиынтық	20
2	Суға төзімді матадан жасалған курткалар	дана	20
3	Болонья костюмы	дана	20

Ескерту: бұйымдар саны оқу тобына есептелген

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 100 қосымша

Гольф бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және оның тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – гольф бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыратын барлық ұйымдар мен мекемелер үшін бірыңғай талаптар мен өлшемшарттарды белгілеу.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі/жас	Топтардың толығы (адам)	Бір аптадағы сағаттар саны	Бір жылдағы (52 апта) сағаттардың жалпы саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық	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

түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ЖСШТ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (IGF қағидаларына сәйкес)	Даярлық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке даярлық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

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

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

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 2	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (I G F қағидаларына сәйкес)	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
		18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
		18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
		21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолдан						

балы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

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

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Даярлық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

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

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өтетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз етудің нормалары жасөспірімдер, жастар, ерлермен әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Жасөспірімдер ұлдар мен қыздар (12 жасқа дейін)		Жасөспірімдер ұлдар мен қыздар (14 жасқа дейін)		Жастар (15 жастан 18 жасқа дейін)		Ересектер (16 жастан және одан жоғары)		Ардагерлер (+60 жас)	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Ресми аудандық жарыстар	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Ресми облыстық жарыстар	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Ресми республикалық жарыстар	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Халықаралық жарыстар	-	-	12	36	12	36	6	18	8	24

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, ҚР спартакиадасы, ҚР Кубогы, жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД және АДД (ЖДД – жалпы дене дайындығы, АДД – арнайы дене дайындығы)	56 %	Мақсаты: Баланың физикалық дамуының негізін қалыптастыру, жалпы еңбекқабілеттілігін арттыру және гольфпен айналысуға дайындау. Мазмұны: Негізгі қозғалыс сапаларын дамыту: Төзімділік – жүгіру, төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар, белсенділікті сақтауға арналған ойын жаттығулары. Күш – өз салмағымен жұмыс, дене және қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл күш жаттығулары, свинг үшін қажетті бұлшықеттер. Икемділік – созылу жаттығулары, иық белдеуі, арқа және жамбастың қозғалыс қабілетін жақсарту. Координация – қозғалыстың дәлдігіне арналған жаттығулар,

		эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доппен жаттығулар. Өртүрлі іс-шараларды қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, координация және тепе-теңдікке арналған жаттығулар, гольф элементтері бар ойындар (мишеньге соққылар, бағытты бақылау). Дене қалыптарына назар аудару және омыртқа-бұлшықет аппаратының бұзылуын алдын алу, соққылар кезінде дұрыс тұру және дене қалпын қалыптастыру.
Техникалық	26 %	Мақсаты: Гольфтегі негізгі қозғалыстар мен техникаларды меңгеру. Мазмұны: Негізгі соққылармен танысу: драйв (тиден соққы), айрон-соққылар, қысқа ойын (пичинг және чиппинг), паттинг. Доп пен таяқпен жұмыс жасау жаттығулары: мишеньдерге дәл соққылар, қысқа қашықтыққа доп жүргізу, соққының күші мен бағытын жаттықтыру. Далада қозғалыстың негізгі тәсілдерін үйрету: соққылар арасындағы жүру және қайта орналасу, әр соққы кезінде дұрыс тұру мен позицияны сақтау, тепе-теңдікті бақылау. Допты сезіну және алаңда бағдарлау дағдысын қалыптастыру: қашықтықты бағалау, соққы бағытын анықтау, қозғалыстарды үйлестіру және рельефті түсіну.
Тактикалық	12 %	Мақсаты: Гольф ойыншысының ойындық ойлау негіздерімен таныстыру. Мазмұны: Ойындық жағдайларды түсіну: лункаға қашықтық, алаңның рельефі және доптың орналасуына байланысты соққы түрін таңдау. Позицияны үйрету: әр соққы алдында дұрыс тұру, дене қалпы мен таяқтың орналасуы. Негізгі ойындық ойлауды дамыту: доптың орналасуы, алаң ерекшеліктері және ойын

		стратегиясына байланысты таяк пен соққы күшін таңдау. Ойын жүргізу ережелерімен таныстыру: соққылар реттілігі, лункадағы кезектілік, гольфтың негізгі ережелері.
Теориялық	2 %	Мақсаты: Гольфты спорт түрі ретінде жалпы мәдениет және түсінік қалыптастыру. Мазмұны: Ойын ережелерін үйрену (таныстық деңгей): соққыларды есептеу, лункалардағы ойын кезегі, алаңның белгіленуі. Гольфтың шығу тегі мен дамуы туралы баяндау. Спорттық этика негіздері: қарсыласты сыйлау, адал ойын, алаңдағы мінез-құлық. Маңызды жарыстармен және танымал гольфшылармен таныстыру.
Психологиялық	1 %	Мақсаты: Қорқыныш деңгейін төмендету, сенімділік пен алаңда өзара әрекеттесу дағдысын дамыту. Мазмұны: Назар мен концентрацияны дамытуға арналған жаттығулар: доптардың орналасуын және соққылар реттілігін есте сақтау ойындары, мақсаттарға "соққыны қайталау" жаттығулары. Мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін марапаттау, мини-жарыстарға қатысу және соққылардың дәлдігін дамытуға арналған ойын тапсырмалары. Өзін-өзі реттеуді үйрету: соққы алдында тыныс алу жаттығулары, қобалжу мен қорқынышты жеңуге арналған ойын элементтері. Эмоциялық тұрақтылықты дамыту : жарыстар мен бәсекелестік элементтері бар ойын тапсырмаларына қатысу, қателер кезінде сабыр сақтауды үйрену.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	3%	Семинарларға қатысу және турнирлерде төрешілік тәжірибе

Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	29%	Максаты: Баланың физикалық дамуының негізін қалыптастыру, жалпы еңбекқабілеттілігін арттыру және гольфпен айналысуға дайындау. Мазмұны: Негізгі қозғалыс сапаларын дамыту: Төзімділік: жүгіру, төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар, белсенділікті және энергияны сақтауға арналған ойын әрекеттері. Күш: өз салмағымен жұмыс, дене, қол және аяқ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл күш жаттығулары, свинг үшін қажетті бұлшықеттер. Икемділік: созылу жаттығулары, иық белдеуі, арқа, жамбас және білектердің қозғалыс қабілетін жақсарту. Координация: қозғалыстың дәлдігіне арналған жаттығулар, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доптар мен таяқтармен жаттығулар. Өртүрлі іс-шараларды қолдану: гимнастика, жүгіру, лақтыру, секіру, баланс пен координацияға арналған жаттығулар, гольф элементтері бар ойындар (мақсатқа дәл соққылар, бағытты бақылау). Дене қалыптарына назар аудару және омыртқа-бұлшықет аппаратының бұзылуын алдын алу : дұрыс тұру қалыптарын қалыптастыру, соққы кезінде және алаңда қозғалыста дене қалпын дұрыс ұстау.
		Максаты: Дене жаттығуын гольфқа тән жүктемелерге дайындау. Мазмұны: - Қозғалыстың жылдамдығы мен реакцияны дамытуға арналған

АДД	22%	жаттығулар: соққылар арасында жылдам ауысуды, лункалар арасындағы қозғалысты, алаңның рельефіндегі өзгерістерге реакцияны жаттықтыру. - Икемділік жаттығулары: координациялық саты, алаңда қозғалыс кезінде бағытты өзгерту, соққылардың дәлдігін бақылауға арналған доппен жаттығулар. - Гольфқа тән бастапқы элементтерді енгізу: допсыз свинг жаттығулары (көзге көрінетін көлеңке), дұрыс дене және таяқ позициясы, алаңдағы қозғалыс пен тұру. - Ұсақ моторика мен көру-қозғалыс координациясын дамыту: соққылардың дәлдігі, күш пен бағытты бақылау, таяқ пен доппен жұмыс.
Техникалық	31 %	Мақсаты: Гольфтегі негізгі қозғалыстар мен техникаларды меңгеру. Мазмұны: - Негізгі соққылармен танысу: драйв (тиден соққы), айрон-соққылар, қысқа ойын (пичинг, чиппинг), паттинг. - Доп пен таяққа бақылау жасау жаттығулары: мишеньдерге дәл соққылар, соққының күші мен бағытын жаттықтыру, доп ұшуын бақылау. - Алаңда қозғалыстың негізгі тәсілдерін үйрету: әр соққыда дұрыс тұру мен позицияны сақтау, лункалар арасындағы қозғалыс, баланс пен тепе-теңдікті сақтау. - Допты сезіну және алаңда бағдарлау дағдысын қалыптастыру: қашықтықты бағалау, соққы бағытын анықтау, рельеф пен кедергілермен әрекеттесу.
		Мақсаты: Гольф ойыншысының ойындық ойлау негіздерімен таныстыру. Мазмұны: - Ойын жағдайларын түсіну: лункаға қашықтық, алаңның

Тактикалық	13 %	рельефі, доптың орналасуы және стратегиялық мақсатқа байланысты соққыны таңдау. - Позицияны үйрету: соққы алдында дұрыс тұру мен дене қалпы, алаң сызықтары мен мақсатты аймаққа бағдарлау. - Негізгі ойындық ойлауды дамыту: доптың орналасуына, алаң ерекшеліктеріне және жоспарланған стратегияға байланысты таяқ, соққы күші мен түрін таңдау. - Ойын жүргізу ережелерімен таныстыру: соққылар реттілігі, лункалардағы ойын кезегі, гольфтың негізгі ережелері.
Теориялық	2 %	Мақсаты: Гольфты спорт түрі ретінде жалпы мәдениет пен түсінік қалыптастыру. Мазмұны: - Ойын ережелерін үйрену (таныстық деңгей): соққыларды есептеу, лункалардағы ойын кезегі, алаңды белгілеу, әртүрлі типтегі лункалардағы ойындық ерекшеліктері. - Гольфтың шығу тегі мен дамуы туралы баяндау. - Спорттық этика негіздері: қарсыласты сыйлау, адал ойын, алаңдағы мінез-құлық, гольф этикетін сақтау. - Маңызды жарыстармен және танымал гольфшылармен таныстыру.
Психологиялық	1 %	Мақсаты: Қорқыныш деңгейін төмендету, сенімділік пен алаңда өзара әрекеттесу дағдысын дамыту. Мазмұны: - Назар мен концентрацияны дамытуға арналған жаттығулар: доптардың орналасуы мен мақсаттарды есте сақтау ойындары, "соққыны қайталау" жаттығулары және лункаға дәл тигізу. - Мотивацияны қалыптастыру: күш салғаны үшін марапаттау, мини-жарыстарға қатысу және соққының дәлдігі мен күшін

		дамытуға арналған ойын тапсырмалары. - Өзін-өзі реттеуді үйрету: соққы алдында тыныс алу жаттығулары, қобалжу мен қорқынышты жеңуге арналған ойын элементтері. - Эмоциялық тұрақтылықты дамыту: жарыстар мен бәсекелестік элементтері бар ойын тапсырмаларына қатысу, кателер мен соққыны жіберген кезде сабыр сақтауды үйрену.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	Семинарларға қатысу және турнирлерде төрешілік тәжірибе
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	17%	Мақсаты: Жалпы физикалық базаны қолдау және дамыту, гольф та жоғары спорттық жетістіктерге негіз қалдыру. Мазмұны: Күштік төзімділік пен жылдамдық-күш сапаларын дамыту: - дене, арқа және қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған ауырлықпен жаттығулар (тұрақты замах үшін маңызды); - соққы күшін және координацияны дамытуға арналған доппен жұмыс (соққыға арналған медициналық доптар); - дене қалпын бақылау мен балансқа бағытталған айналымдық жаттығулар. Икемділік жаттығулары: - иық белдеуі, арқа және аяқтарға арналған динамикалық және статикалық созылу жаттығулары; - тұрақтылық пен дене бақылауын дамыту үшін йога элементтері; - жарақаттарды алдын алу үшін жалпы дене даярлығы (ЖДД), соққы кезінде және аланда жүруде.

		Жалпы төзімділікті дамыту: - жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру үшін кросс-жаттығулар және интервалды жүгіру; - ұзақ ойын мен тұрақты дене қалпы үшін дене мен аяқ төзімділігіне арналған жаттығулар. Көпқырлы дамуға арналған әртүрлі іс-шараларды енгізу: - координация мен балансқа арналған гимнастика және акробатика; - гольфқа бейімделген көпсайыс элементтері мен қозғалмалы ойындар (мысалы, соққылардың дәлдігі мен бақылауына арналған мини-ойындар); - соққы кезінде қозғалысты бақылау және тұрақтылықты дамытатын жаттығулар.
АДД	25%	Мақсаты: Гольфқа тән физикалық жүктемелерге бағытталған дайындық. Мазмұны: Жылдамдыққа төзімділік пен күшті дамыту: - тиімді замах үшін дене мен қолдың жарылғыш күшін дамыту жаттығулары; - ұзақ ойын және тұрақты дене қалпы үшін аяқ пен арқа төзімділігіне арналған жаттығулар. Дәлдік пен қозғалысты бақылауға арналған кешендер: - соққы алдында позицияны бекітіп, алаңда қозғалу; - дене қалпын тез өзгерту кезінде баланс жаттығулары; - допқа "старттық" қозғалыстар және позицияны жылдам түзету. Шаршаған жағдайда координацияны дамыту: - төзімділік жаттығуларының сериясынан кейін мишеньдерге немесе лункаларға соққылар; - дене қалпын сезу және замахты бақылау үшін көзді жапқан жаттығулар;

		- екі тапсырманы бір уақытта орындау: допты бақылау және келесі соққыға позицияны түзету. Арнайы инвентарьмен жаттығулар : - резеңке эспандермен соққылар арқылы күш пен замақты бақылауды дамыту; - дене, арқа және қол бұлшықеттерін нығайту тренажерлары; - мини-доптар немесе тренажерлер арқылы соққының дәлдігі мен күшін жетілдіру жаттығулары.
Техникалық	37 %	Мақсаты: Гольфта соққылардың техникалық арсеналын жетілдіру және орындау тұрақтылығын қалыптастыру. Мазмұны: Барлық түрдегі соққыларды терең меңгеру: - әртүрлі күш пен траекториядағы соққылар: қысқа (putt), орташа (chip), ұзын (full swing); - доптың айналуын және траектория бағытын бақылаумен соққылар; - позиция мен кедергілерге байланысты лункаға әртүрлі тәсілдермен соққы жасауға үйрету . Динамикада тұрақты ойын дағдыларын қалыптастыру: - қозғалыс кезінде және алаңда қозғалғаннан кейін соққылар; - қарсыласымен ойынды имитациялай отырып соққылар практикасы (соққылар кезегі, лункаларды өту стратегиясы). Жоғары қайталану жиілігі және қысым жағдайында техниканы автоматтандыру: - позицияны бекіту және замақты бақылаумен соққы сериялары; - соққы саны артқан кезде және шаршаған жағдайда дәлдік пен тұрақтылықты дамыту жаттығулары; - қысым астында концентрацияны жаттықтыру үшін мини-турнирлер немесе бәсекелік тапсырмалар.

		Техникалық қателерді түзету, жеке ерекшеліктерді ескеру: - тұру, таяқ ұстау және замахты түзету; - ойыншының бойы, күші және икемділігін ескеретін жаттығулар; - қозғалысты дәл орындау үшін видеоанализ немесе жаттықтырушы бақылауы.
Тактикалық	15 %	Мақсаты: Соққылар техникасын ойын жағдайында, алаң жағдайы мен лункаларды өту стратегиясын ескере отырып қолдану қабілетін дамыту. Мазмұны: Әртүрлі ойын тәсілдерін үйрету: - кедергілерден (бункерлер, беткейлер, биік шөп) айналып өту үшін әртүрлі күш пен траекториядағы соққылар; - лунка позициясына байланысты доптың бағыты мен жылдамдығын өзгерту; - доп ұшу биіктігі мен ұзындығын бақылауға арналған жаттығулар (қысқа chip, ұзын full swing, lofted соққылар). Тактикалық ойлауды дамыту: - доптың орналасуын талдау және ең тиімді соққыны таңдау; - қашықтық, кедергілер және алдыңғы соққылар негізінде шешім қабылдау; - лункадағы жалпы соққы санын азайту үшін соққылар ретін жоспарлау. Әртүрлі ойын сценарийлерін модельдеу: - қиын жағдайдан шығуға арналған қорғаныс соққылары (мысалы, бункерден немесе rough-тен); - лункаға максималды жақындауға арналған шабуыл соққылары; - стратегияны қорғаудан ілгері жылжытуға ауыстырғанда қолданылатын өтпелі соққылар. Жеке және жұптық ойын тактикасын үйрену:

		- жеке форматтағы ойын стратегиясы (stroke play, match play); - командалық ойын: соққыларды бірлесіп жоспарлау, жұптық ойында рөлдерді бөлу; - мини-турнирлер немесе жаттығу ойындары үшін бірлескен стратегия элементтері.
Теориялық	2 %	Мақсаты: Гольф ойынын терең түсіну және спорттық сананы дамыту. Мазмұны: Ойын ережелерін егжей-тегжейлі үйрену: - ұпай санау (stroke play, match play), қосымша ережелер (penalty strokes, drop zones); - әр лунканы есепке алу, жарыстардағы тай-брейк ерекшеліктері; - әртүрлі типтегі алаңдарда (беткейлер, кедергілер) ойынның тактикалық схемалары. Турнир құрылымы және рейтинг жүйесімен танысу: - ірі турнирлер және олардың форматы (The Masters, US Open, Ryder Cup және т.б.); - кәсіби ойыншылар мен аматорлардың рейтинг жүйесі; - жарыстарды күрделілік деңгейі мен алаң типіне қарай жіктеу. Видеоматериалдарды талдау және кәсіби ойыншылардың ойындарын қарастыру: - соққылар техникасы мен лункаларды өту стратегиясын талдау; - әртүрлі ойын жағдайларында тактикалық шешімдерді үйрену; - алынған білімді жаттығу және ойындық жаттығуларда қолдану. Анатомия, биомеханика және спорттық тамақтану негіздерін енгізу: - замах және алаңда жүру кезінде негізгі бұлшықет топтарының жұмысын түсіну; - соққы мен дене қозғалысының биомеханикасы тиімділікті

		арттыру және жарақаттарды болдырмау үшін; - жаттығулар мен жарыстар кезінде энергия мен төзімділікті қолдау үшін тамақтанудың негізгі қағидалары.
Психологиялық	2 %	Мақсаты: Гольф бойынша жаттығулар мен жарыстар жағдайында тұрақты психиканы қалыптастыру және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Мазмұны: Назар, концентрация және ауысуды дамытуға арналған жаттығулар: - әртүрлі алаңдатушы факторларға қарамастан доптың орны мен мақсатты лунканы бақылау; - замах техникасы, дене қалпы және соққы стратегиясы арасында назарды тез ауыстыру жаттығулары; - соққы сериялары және шаршау жағдайында концентрацияны дамыту тапсырмалары. Өзін-өзі сенімділік пен ерік қасиеттерін дамыту: - жаттығулар мен мини-турнирлерде қолжетімді мақсаттар қою; - күрделі ойын жағдайларында шешім қабылдау жаттығулары; - қателер мен соққыны жіберген кезде позитивті ішкі диалогты қолдау. Психологиялық разряд әдістерін үйрету: - соққы алдында және соққы серияларынан кейін тыныс алу техникасы; - идеалды замах пен доп траекториясын визуализациялау; - эмоционалды жағдайды тұрақтандыру және алаңдаушылықты төмендету үшін аутотренинг. Мотивация мен өзін-өзі бағалаумен жұмыс: - өсуге және қиындықтарды еңсеруге бағытталған көзқарасты қалыптастыру;

		- жеке прогресті және жетістіктерді талдау жаттығулары ; - позитивті мотивация мен ойынға сенімділікті бекіту үшін командалық және жеке тапсырмалар.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2 %	Мақсаты: Гольф бойынша жаттығулар мен жарыстарға қатысу арқылы көзқарасты кеңейту, көшбасшылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Кіші спортшыларға жаттығулар жүргізу: - жаттықтырушыға разминка мен координация, соккы дәлдігі және бақылау жаттығуларын ұйымдастыруға көмек көрсету; - бастауыштарға арналған қарапайым ойындар мен мини-тапсырмаларды өткізу; - кіші ойыншылардың техникасын бақылау және жаттықтырушы жетекшілігінде түзету. Жас төреші курстарынан өту және турнирлерде судьялық практика: - жарыстардың негізгі ережелері мен есеп жүргізуді үйрену; - мини-турнирлер мен достық матчтарда судьялыққа көмек көрсету; - сокқылар кезегін бақылау және алаңдағы мінез-құлық ережелерін сақтау. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру: - кіші ойыншыларға дұрыс тұру, таяқ ұстау және замах жасау әдістерін үйрету; - ойын жағдайларын пайдалана отырып көрсетілімдер мен түсіндірулер өткізу; - білімді қолжетімді түрде жеткізу дағдыларын дамыту. Саналы ойлау мен жауапкершілікті қалыптастыру: - жаттығу процесін жоспарлау және дайындауға жаттықтырушымен бірге қатысу;

		- өз қатысуы мен кіші ойыншылардың нәтижесіне жауапкершілік сезімін дамыту; - жаттығуларда тәртіп, зейін және өзара көмек маңыздылығын түсіну.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	17 %	Мақсаты: Негізгі физикалық қасиеттерді нығайту және жалпы физикалық дайындықты дамыту, гольфта тиімді ойнауға негіз қалыптастыру. Мазмұны: Күш пен икемділікті дамыту: - өз салмағымен жаттығулар: приседания, отжимания, планка; - замах амплитудасын арттыру үшін арқа, иық белдеуі және аяқ бұлшықеттерін созу; - корпус пен координацияны нығайту үшін акробатика элементтері мен қарапайым гимнастикалық жаттығулар. Төзімділік пен шеберлікті дамыту: - ойын және интервалды жаттығулар: қысқа эстафеталар, жылдамдық пен реакцияны дамыту жаттығулары; - дене қалпын бақылау және баланс сақтай отырып алаңда қозғалу; - қозғалысты үйлестіру және шеберлікті дамыту жаттығулары, мысалы, шартты "кедергілерден" өту кезінде бағытты өзгерту. Осанка мен буындардың қозғалғыштығын дамыту: - замах кезінде дұрыс қалып үшін арқа және корпус бұлшықеттерін нығайту жаттығулары; - жарақаттарды болдырмау үшін буындарды (иық, білезік, жамбас және тізе) разминка жасау; - замах және алаңда жүру кезінде қозғалысты үйлестіруді бақылау.
		Мақсаты:

АДД	25 %	Гольфта дәл және тиімді замах жасауға қажет реакция жылдамдығын, үйлесімділікті және қозғалыстың тұрақтылығын дамыту. Мазмұны: Реакция жылдамдығы мен старттық шапшаңдықты дамыту: - доптың немесе кедергінің орнындағы өзгерістерге тез жауап беру үшін сигналдармен (дыбыстық немесе визуалды) жаттығулар; - допқа тез старттық қозғалыстар жасау, соққы алдында позицияны бекіту. Қозғалыс бағытын бірнеше рет өзгертуге арналған жаттығулар: - әртүрлі лункаларға жақындағанда бағытты күрт өзгерте отырып алаңда қозғалу; - замах алдында денені дәл орналастыру үшін корпус бұрылысын және қадам бағыттарын өзгерту жаттығулары. Гольф техникасы элементтері бар теңгерімділік жаттығулары: - замах имитациясы кезінде бір аяқпен тұру; - корпус тепе-теңдігін сақтай отырып бақылаулы замахтар жасау; - замах кезінде тұрақты қалып үшін корпус және аяқ бұлшықеттерін нығайту жаттығулары. Қозғалыс ритмі мен тұрақтылығын отработка жасау: - замах жасау және доп қозғалысын бірқалыпты ритмде бақылау; - корпус тұрақтылығы мен қозғалыс жалғасымдылығын бақылаумен соққы серияларын қайталау; - алаңның әртүрлі сценарийлерін өту кезінде қадамдар мен замах үйлесімділігін дамыту жаттығулары.
		Мақсаты: Гольфта негізгі соққыларды дәлдікпен, тұрақтылықпен және

Техникалық	32 %	дұрыс техникамен орындауды жетілдіру. Мазмұны: Негізгі соққыларды жетілдіру: - қысқа (putt), орташа (chip) және ұзын (full swing) соққыларды дәлдік пен күшін бақылаумен орындау; - әртүрлі ойын жағдайларында соққыларды тұрақты орындауға назар аудару; - замах амплитудасының біркелкілігін және мақсатқа дәл жетуді дамыту жаттығулары. Техниканы біртіндеп күрделендіру: - доптың әртүрлі траекториясы мен айналымымен соққыларды меңгеру (draw, fade, lofted соққылар); - доппен байланыс кезінде амортизацияны бақылау арқылы жылдамдық пен бағытты басқару; - қозғалыс кезінде соққылар жасау , алаңдағы ойын жағдайларын имитациялау. Қорғаныстан шабуылға өту: - қиын позициялардан шығу жаттығулары (bunker, rough) келесі соққы үшін тиімді позицияға; - қорғаныс және шабуыл стратегиясымен соққылар сериясын жоспарлау; - әртүрлі соққы нұсқалары бар ойын сценарийлерін модельдеу. Корпус жағдайы, таяқ ұстау және соққы таймингін жетілдіру: - замах кезінде тұру, корпус бұрылысын және тепе-теңдікті бақылау; - доппен дәл байланыс үшін таяқ ұстауды түзету; - қол, корпус және аяқ қозғалысын синхрондау арқылы соққының дұрыс таймингін дамыту.
		Мақсаты: Ойын тактикасын терең түсіну және әртүрлі ойын жағдайларында дұрыс шешім қабылдау қабілетін дамыту. Мазмұны:

Тактикалық	20 %	Қарапайым тактикалық схемаларды терең түсіну: - соққылар сериясын жоспарлау: алғашқы қауіпсіз соққы, содан кейін лункаға жету; - алаңдағы кедергілерді ескере отырып, соққы траекториясы мен күшін таңдау; - келесі соққы үшін допты ыңғайлы позицияға орналастыру. Подача және одан кейінгі алғашқы соққыны отработка жасау: - tee shot дәлдігі мен күшін бақылау; - "алғашқы соққы – лункаға жету" комбинациясын имитациялау; - "ти"-тен шығу кезінде қателіктерді азайтуға арналған жаттығулар. Ойын эпизодтарын талдау: - рельеф, жел және лункаға қашықтыққа байланысты доп позициясын таңдау; - траектория мен қозғалысты оңтайландыру үшін алаңның "әлсіз" аймағына соққы; - жаттықтырушы немесе серіктестермен ойын шешімдерін талдау және талқылау. Командалық ойын элементтері (жұптар): - ойыншылар арасында жауапкершілік аймақтарын бөлу; - лункаларды бірлесіп өту стратегиясы: біреуі шабуыл жасайды, екіншісі қауіпсіз соққылар жасайды; - зоналарды ауыстыру және тактикалық коммуникация арқылы алаңды тиімді өту.
		Мақсаты: Ойын ережелері мен жарыс құрылымын терең түсіну, өзін-өзі талдау және ойын жағдайларын түсіну дағдыларын дамыту. Мазмұны: Жеке және жұптық ойынды ережелерін қайталау және тереңдету: - stroke play және match play, ұпайларды есептеу ережелері;

Теориялық	2 %	- алаңдағы тәртіп, соққылар кезектілігі, айыпты жағдайлар; - жеке және командалық ойын үшін гольф этикетінің негіздері. Турнир құрылымымен танысу: - лункаларды өту форматы, сеттер және жарыстың ерекшеліктері; - ұпай тең болған жағдайда тай-брейк ережелері; - түрлі турнирлермен танысу (жергілікті, аймақтық, ұлттық). Тренировка мен ойынның өзін-өзі талдау элементтерін енгізу: - жаттығулар мен нәтижелер күнделігін жүргізу; - қателіктер мен сәтті соққыларды жазып алу, кейін түзету жасау; - жаттығуға және турнирге жеке мақсаттар жоспарлау. Бейнематериалдарды қарау және талқылау: - соққы техникасын, лункаларды өту стратегиясын талдау; - ойын жағдайларын және қабылданған шешімдерді талдау; - техника мен тактиканы жақсарту үшін негізгі сәттерді бөліп алу.
		Мақсаты: Эмоциялық өзін-өзі бақылауды, концентрацияны және өзін-өзі сенімділікті дамыту, сондай-ақ командалық және жеке ойында коммуникативтік дағдыларды қалыптастыру. Мазмұны: Эмоциялық өзін-өзі бақылау мен концентрацияны дамыту: - допқа, лункаға және замах техникасына назар аудару жаттығулары; - алаңдағы алаңдататын факторлар (жел, шу, қарсылас қатысуы) жағдайында назарды сақтау тапсырмалары; - соққылар арасындағы дем алу және релаксация жаттығулары концентрацияны қалпына келтіру үшін. Қысқа мерзімді мақсаттар арқылы сенімділікті қалыптастыру:

Психологиялық	2 %	- жаттығуда нақты мақсаттарды анықтау (мысалы, соққылар дәлдігі, сәтті putt соққылар саны); - прогресті бақылау және мақсаттарға жеткенде позитивті қолдау; - нәтижелерді жаттықтырушымен талқылау арқылы сенімділікті нығайту. Матч алдында өзін-өзі баптау әдістерімен танысу: - лункаларды сәтті өтуге визуализация жасау; - старт алдында аутотренинг және позитивті ойларды қолдану; - ойынға дайындық үшін жеке ритуалды жасау. Командалық жаттығуларға қатысу және коммуникативтік дағдыларды дамыту: - ойын және жарыстық тапсырмаларды бірге орындау; - серіктестермен бақылаулар мен стратегияларды бөлісу; - басқа ойыншыларды қолдау және мотивациялау дағдыларын жаттықтыру.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары	2 %	Мақсаты: Көрегенділікті кеңейту, көшбасшылық қасиеттерді дамыту және жас ойыншыларды гольфке үйрету дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Жас спортшыларға жаттығу жүргізу: - жылыту және негізгі жаттығуларды өткізуге көмек көрсету; - соққы техникасын, допқа бақылау және алаңдағы қозғалысты көрсету; - мини-турнирлер мен ойын жаттығуларын ұйымдастыруға қатысу. Жас төреші курстарынан өту және турнирлерге қатысу: - жарыс ережелерімен және ұпай есептеу тәсілдерімен танысу; - бастаушы спортшыларға арналған жергілікті турнирлерде төрешілік ету;

Инструкторлық және төрешілік практика		- алаңда әділ және адал төрешілік дағдыларын игеру. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру: - жас ойыншыларға дұрыс стойка, клюшканы ұстау және замах жасауды үйрету; - нақты және түсінікті нұсқаулар беруді дамыту; - соққыларды көрсету үшін көрнекі мысалдар мен демонстрацияларды қолдану. Жаттығу процесіне саналы қатысу және жауапкершілікті қалыптастыру: - жаттығулардағы қауіпсіздік пен ережелерді сақтау бақылауы; - жаттығу сессияларын жоспарлау және ұйымдастыру; - өз жұмысы мен оқушылардың жұмысын бағалау және өзін-өзі рефлексиялау дағдыларын дамыту.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Гольфте соққылардың тұрақтылығы мен тиімділігін арттыру үшін физикалық төзімділікті, күшті, координацияны және икемділікті дамыту. Мазмұны: Төзімділік пен күшке арналған жаттығулардың қарқындылығы мен көлемін арттыру: - замах кезінде тұрақты дене жағдайын сақтау үшін аяқ, корпус және қол бұлшықеттерін жаттықтыру; - жалпы төзімділікті арттыру үшін интервальды және айналымдық жаттығулар; - өз салмағы мен жеңіл салмақтармен жұмыс жасау. Күрделі координациялық және акробатикалық жаттығулар:

ЖДД	15%	- тепе-теңдікті сақтау, бір аяқта тұру, корпус тұрақтылығын жаттықтыру; - дене қозғалысы мен жағдайын бақылаумен динамикалық замахтар; - гимнастикалық доптар немесе баланс платформаларын пайдаланып тепе-теңдікті жаттықтыру. Жылдамдыққа төзімділік, бұлшықет күші және икемділікті дамыту: - замах қуатын дамытуға арналған қысқа жарылғыш жаттығулар; - иық, арқа және аяқ бұлшықеттерін созу және икемділік жаттығулары; - ұзақ раундтар кезінде тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін қол мен корпус бұлшықеттерінің төзімділігін дамыту. Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалды кешендер): - күш, координация және буындардың қозғалыс мүмкіндігін жақсартатын функционалды жаттығулар; - гольф замахы қозғалыстарын имитациялайтын кешендер; - жылдамдық-қуат төзімділігі, тепе-теңдік және корпус тұрақтылығын дамытуға арналған жаттығулар.
		Мақсаты: Сокқыларды тиімді орындау және алаңда қозғалысты жақсарту үшін икемділікті, координацияны және реакцияны арттыру. Мазмұны: Қозғалыс жылдамдығы мен бағытты өзгертуге қойылатын талаптарды арттыру: - лункалар немесе жаттығу алаңындағы нүктелер арасында жылдам қозғалыс жаттығулары; - допқа жақындағанда аяқтың динамикалық жұмысы арқылы дұрыс позицияны алу.

АДД	25%	Көрнекі және дыбыстық сигналдарға реакция жасау жаттығулары: - жаттықтырушының бұйрығына немесе сигналға (мысалы, қозғалыс бағытын өзгерту, соққыға дайындық) жылдам жауап беру дағдысын дамыту; - назарды шоғырландыру және алаңдағы жағдайды алдын ала болжау жаттығулары. Қарсыласумен қозғалыстарды көп рет қайталау: - резеңке амортизаторлар немесе жеңіл салмақтармен клюшканы айналдыру; - соққыға қатысатын иық, корпус және аяқ бұлшықеттерін нығайту; - жылдамдық пен дәлдікті бақылаумен соққыларды қайталау. Жүктеме кезінде икемділік пен тепе-теңдікті дамыту кешендері: - тұрақсыз бетте тепе-теңдікті сақтау, бір аяқта тұру; - соққы кезінде қол мен көз координациясын дамыту жаттығулары; - корпус пен тепе-теңдікті бақылаумен динамикалық замахтар мен қозғалыстар.
		Мақсаты: Соққыларды, дәлдікті және допка бақылауды жетілдіру, сондай-ақ техникасын алаңдағы ойын жағдайларына интеграциялау. Мазмұны: Әртүрлі техника мен траекториядағы соққыларды жетілдіру: - допты төмен, орта және жоғары ұшумен соққылар; - арақашықтықты бақылау және гринде допты тоқтату үшін әртүрлі spin түрлерін (backspin, topspin) үйрену; - лунканың қажетті жеріне дәл соққыны орындауды жетілдіру. Дәлдік, жылдамдық және бағытқа терең жұмыс: - drive, approach және putt соққыларының ұзындығы мен күшін бақылау;

Техникалық	32%	- әртүрлі қашықтықтан лунка аймағына мақсатты соққы жасау жаттығулары; - замаһ тұрақтылығын және энергияны допқа дұрыс беру дағдыларын дамыту. Стандартты емес жағдайларда соққыларды енгізу және жаттығу: - көтерілістен соққылар (approach shots), жақын қашықтықтағы волейлер; - құмды бункерлер мен шөпті учаскелерден соққылар; - әртүрлі бұрыштар мен рельефтерден соққыларды практика жасау. Соққыларды қозғалыс пен ойын жағдайымен біріктіру: - tee-ден лункаға дейінгі соққы тізбегін модельдеу; - бір лунканың ішінде әртүрлі соққыларға өту жаттығулары; - доптың орналасуына және кедергілерге байланысты соққыны таңдау элементтері бар стратегияны енгізу.
Тактикалық	22%	Мақсаты: Стратегиялық ойлауды дамыту, соққыны жағдайға байланысты таңдауды үйрену, жеке ойын стилін қалыптастыру. Мазмұны: Соққыны позицияға байланысты таңдауды дамыту: - лункаға дейінгі қашықтық пен кедергілерді бағалау (құмды бункерлер, су, бұталар); - ең тиімді соққы түрін (drive, approach, chip, putt) және замаһ күшін анықтау; - алаңның жағдайы мен рельефін ескере отырып соққыларды түзету. Шабуыл және қорғаныс тактикасының негіздері: - лункаға қауіпсіз жолды таңдау немесе соққылар арқылы тәуекел жасау арқылы соққы санын азайту; - лунканың ерекшеліктерін ескере отырып соққылар тізбегін жоспарлау;

		- гринде және оның айналасында ойын стратегиясын үйрену. Екі раундтық матчқа қатысу ережелерін сақтау: - есеп жүргізу практикасы, ойын ережелері мен этикетін сақтау; - жарыстық жағдайда ойын темпін және концентрацияны бақылау; - раунд барысында соққыны және тактиканы таңдаудағы өз шешімдерін талдау. Жеке ойын стилін қалыптастыру: - ыңғайлы және тұрақты замаһ, клюшкаларды және соққы түрлерін таңдау дағдыларын дамыту; - ойыншының күшті жақтарын ескеретін жеке ойын стратегиясын қалыптастыру; - тактикалық ойлау дағдыларын тұрақты жаттығулар мен жарыстық жағдайлар арқылы бекіту.
Теориялық	2%	Максаты: Гольф теориясын, ойын схемаларын, ережелерін және спорт тарихын тереңірек үйрену. Мазмұны: Терминология мен ойын схемаларын терең меңгеру: - терминдерді үйрену: drive, iron, putt, chip, bunker, fairway, green және басқалар; - лункалардың схемаларын, алаңды өту стратегияларын және соққылардың реттілігін зерттеу; - типтік ойын жағдайларын және ең тиімді шешімдерді талдау. Типтік қателіктерді талдау және оларды түзету жолдары: - соққылардағы техникалық және тактикалық қателіктерді талдау; - замаһ, дене позициясы және клюшканы таңдауды түзету бойынша ұсыныстар; - оқу алаңдарында жаттығулар арқылы қателіктерді түзету мысалдары. Гольф тарихымен және танымал ойыншылармен танысу: - гольфтың шығу тарихы мен дамуы;

		- танымал гольф ойыншыларымен және олардың жетістіктерімен танысу; - маңызды турнирлер мен рекордтарды талдау. Ережелер бойынша теориялық тесттер мен викториналарға қатысу: - ойын ережелері, алаңда этикет және жарыстарды өткізу ерекшеліктері бойынша білімді тексеру; - терминология, стратегия және гольф тарихы бойынша викториналар; - теорияны практикада қолдану дағдысын қалыптастыру.
Психологиялық	2%	Мақсаты: Бәсекелестік ойын кезінде психологиялық тұрақтылықты, өзін-өзі бақылауды және мақсаттылықты дамыту. Мазмұны: Бәсекелестік стресс жағдайына төзімділікті дамыту: - уақыт қысымы немесе есеп бойынша ойын жағдайларын модельдеу; - көрермендер немесе шуақты орта жағдайында ойнау практикасы; - күрделі және стресс тудыратын лункаларда концентрацияны дамыту жаттығулары. Өзін-өзі реттеу, тыныс алу және назарды ауыстыру жаттығулары: - соққы алдында алаңдаушылықты азайту үшін тыныс алу техникасы; - соққылар арасындағы қысқа медитациялық үзілістер; - назарды қателіктен келесі лункаға ауыстыру жаттығулары. Өзін-өзі бағалауды қалыптастыру және нәтижеге жауапкершілікті дамыту: - әр соққыдан кейін өз әрекеттерін талдау; - раундқа және жеке лункаларға нақты мақсаттар қою; - тек нәтиже үшін емес, дұрыс шешімдер үшін марапаттау. Мақсаттылықты және соңына дейін күресуді дамыту:

		- ұзақ раундтарда концентрацияны сақтау жаттығулары; - ішкі мотивацияны және табандылықты дамыту; - қолайсыз есеп жағдайында “қайту” сценарийлерін модельдеу.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	Мақсаты: Көркем ой-өрісті кеңейту, көшбасшылық қасиеттерді дамыту және кіші спортшыларды оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Кіші спортшыларға жаттығулар жүргізу және секция шараларында қатысу: - жаттықтырушыға оқу алаңдарында көмек көрсету; - жаңадан бастаушыларға арналған негізгі соққылар мен техника көрсетілімдері; - мини-ойындар мен жаттығулар ұйымдастыру. Жас төреші курстарынан өту, бастапқы деңгейдегі турнирлерде төрешілік ету: - гольф ережелері мен этикетін үйрену; - есеп жүргізу және турнирде ереженің сақталуын бақылау тәжірибесі; - кіші категориядағы жарыстарда төрешілікке қатысу. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру, білімді беру қабілетін дамыту: - соққыларды көрсету, дұрыс дене орны мен замахты түсіндіру; - жаңадан бастаушылардың қателерін түзету; - нақты және түсінікті нұсқаулар беруге дағылану. Жаттығу процесіне саналы қатысу мен жауапкершілікті қалыптастыру: - өз дайындық жоспарын құру және оқушылардың прогресін бақылау; - тәртіп, ереже және басқа ойыншыларға құрмет көрсету маңызын түсіну; - кіші қатысушыларға тәлімгерлік жасап, қолдау көрсету арқылы

		көшбасшылық қасиеттерді дамыту .
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	13%	Мақсаты: Гольф ойынында тиімділікті арттыру үшін жалпы дене даярлығын, күшті, төзімділікті және үйлесімділікті дамыту. Мазмұны: Төзімділік пен күшті арттыруға бағытталған жаттығулардың қарқындылығын және көлемін көтеру: - өз салмағымен орындалатын жаттығулар (отырып-тұру, қадам жасап еңкею, планка); - корпус пен қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл салмақтармен жұмыс; - ұзақ уақыт күшті сақтауға көмектесетін шеңберлі жаттығулар. Күрделі координациялық және акробатикалық жаттығулар: - замах кезінде дене бақылауын дамыту үшін тұрақсыз бетте жасалатын баланс жаттығулары; - қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін дамытуға арналған жаттығулар; - икемділік пен жалпы үйлесімділікті арттыруға арналған гимнастика және акробатика элементтері. Жылдамдық-төзімділік, бұлшықет күші және икемділік жаттығулары : - төзімділікті арттыруға бағытталған интервалды жаттығулар; - соққы кезіндегі қозғалыс амплитудасын оңтайландыруға арналған созылу және динамикалық икемділік; - реакцияны және қозғалыс жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар.

		Атлетикалық дайындық элементтерін енгізу (функционалдық кешендер): - замах пен алаңда жүру қозғалыстарын еліктейтін жаттығулар; - тұрақты әрі дәл замахты қамтамасыз ету үшін арқа, иық және корпус бұлшықеттерін күшейту; - жарақаттың алдын алу және жалпы спорттық жұмыс қабілеттілігін арттыруға арналған функционалдық кешендер.
АДД	22%	Мақсаты: Гольфтегі дәл және тиімді соққыларды орындау үшін дененің жылдамдығын, үйлесімділігін және тұрақтылығын дамыту. Мазмұны: Қозғалыс жылдамдығы мен бағытты ауыстыру талаптарын арттыру: - алаң бойымен жылдам қозғалу, лункаларға жақындағанда позицияны өзгерту жаттығулары; - қысқа және ұзын соққылар алдында аяқ пен дене позициясын дәл орналастыруға арналған жаттығулар. Көру және дыбыстық сигналдарға реакция жасау жаттығулары: - жаттықтырушының бұйрықтарына немесе сигналдарына (доптың орналасуы, желдің бағыты, лункаға дейінгі қашықтық) жылдам жауап беру; - концентрацияны арттыру үшін "көру сигналы – соққы" үйлесімділігін дамыту жаттығулары. Қарсылықпен орындалатын гольф-қимылдарын көп мәрте қайталау: - соққыға қатысатын бұлшықеттерді нығайту үшін резеңке жгуттармен немесе жеңіл утяжелителдермен орындалатын соққылар; - күш пен дәлдікті арттыру мақсатында жүктемесі арттырылған свинг қимылдарын имитациялау.

		Жүктеме жағдайындағы ептілік пен тепе-теңдікті дамыту кешендері: - свинг кезінде дене бақылауын жақсарту үшін тұрақсыз платформада орындалатын баланс жаттығулары; - еңістікте немесе бейім жерде соққы орындау кезінде тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; - барлық бұлшықет топтарының үйлесімді жұмысын қалыптастыру үшін аяқ, корпус және қол қимылдарының комбинациясы.
Техникалық	34%	Мақсаты: Ойын жағдайларында соққы техникасын, дәлдігін және свинг вариативтілігін жетілдіру. Мазмұны: Әртүрлі эффектісі бар соққыларды жетілдіру: - доптың төмен, орташа және жоғары траекториядағы ұшуын орындау, әртүрлі спинмен соққылар жасау; - доптың айналуын бақылау арқылы гринге немесе лункаға дәл жеткізу. Дәлдік, күш және бағыт бойынша тереңдетілген жұмыс: - алаңдағы әртүрлі мақсаттарға соққы беру жаттығулары; - бақылауды жоғалтпай, әртүрлі күшпен орындалатын свинг жаттығулары; - қашықтық пен доптың орналасуын ескере отырып, подачаны (удар) орындау. Арнайы соққыларды енгізу және жетілдіру: - қысқа әрі дәл соққылар (chip, pitch), подброс арқылы және лета соққылары; - еңісте немесе қалыптан тыс позициядағы доппен орындалатын соққылар; - күрделі жағдайларда (жел, рельеф) дәлдікке арналған жаттығулар. Соққыларды қозғалыспен және ойын жағдайымен үйлестіру: - алаңда қозғалу барысында аяқ, корпус және қолдың үйлесімділігін жетілдіру;

		- позиция мен қашықтық өзгерген сериялы соққылар; - әртүрлі стратегиялық міндеттері бар ойын жағдайларын модельдеу (лункаға жақындау, кедергілерді айналып өту).
Тактикалық	25%	Мақсаты: Тактикалық ойлауды дамыту, соққы түрін дұрыс таңдауды меңгеру және жеке ойын стилін қалыптастыру. Мазмұны: Доптың орналасуына және алаң жағдайына қарай соққы таңдау дағдысын дамыту: - доптың орналасуын, рельефті және лункаға дейінгі қашықтықты талдау; - жағдайға байланысты соққы түрін таңдау (драйв, подходящий соққы, чип, питч); - қысым жағдайында және стандартты емес жағдайда шешім қабылдау дағдыларын жаттықтыру. Шабуылдық және қорғаныстық тактиканы құру негіздері: - лункаға жақындау стратегиясы: қауіпсіз соққылар мен тәуекелді соққыларды салыстыру; - оңтайлы траектория мен свинг күшін таңдау; - қателерді азайту үшін соққылардың тиімді реттілігін қалыптастыру. Ережелер мен регламентті ескере отырып, жаттығу матчтарына қатысу: - 9-18 лункалық реалистік ойын жағдайларын модельдеу; - есеп жүргізу және соққы кезектілігі ережелерін сақтау; - матч барысында қателерді талдау және тактиканы түзету. Жеке ойын стилін біртіндеп қалыптастыру: - ойыншының күшті және әлсіз жақтарын анықтау; - жеке стратегияны әзірлеу; - ойын жағдайларын қайталау арқылы тұрақты техника мен тактиканы бекіту.

Теориялық	2%	Мақсаты: Гольф туралы теориялық білімді тереңдету, қателерді талдау және спорттағы жалпы көзқарасты кеңейту. Мазмұны: Гольф терминологиясы мен ойындық схемаларын тереңдетіп меңгеру: - драйв, апроуч, питч, чип, патт, фэрвей, грин, бункер сияқты терминдерді меңгеру; - ойын алаңындағы схемаларды талдау, лункаларды өтудің стратегиялары, әртүрлі жағдайларда соққы түрін таңдау. Жиі кездесетін қателерді талдау және оларды түзету жолдары: - ең жиі жіберілетін техникалық және тактикалық қателерді талдау; - свингті, дене позициясын, клюшка таңдауын және соққы траекториясын түзету бойынша жұмыс; - дұрыс техника мен тактиканы бекітуге арналған жаттығулар. Гольф тарихымен және танымал ойыншылармен танысу: - гольфтың қалыптасуы, негізгі турнирлер және ережелер тарихын зерделеу; - аңызға айналған гольфистер және олардың ойын стилімен танысу; - олардың стратегиясы мен техникасын талқылап, жеке ойынға енгізу. Ережелер бойынша теориялық тесттер мен викториналарға қатысу: - ойын ережелері мен алаңдағы этикет бойынша білімді тексеру; - ойындық жағдайларды талқылау, дұрыс соққы таңдауын бағалау; - терминология мен стратегияларды бекітуге арналған интерактивті тапсырмалар.
		Мақсаты: Ойындық және жарыстық жағдайларда психологиялық тұрақтылықты, өзін-өзі бақылауды және мақсаткерлікті қалыптастыру. Мазмұны:

Психологиялық	2%	Жарыстық күйзеліс жағдайларына төзімділікті дамыту: - жаттығу алаңында шиеленісті ойын жағдайларын модельдеу; - күрделі соққылар кезінде концентрацияны сақтап, тыныштықты ұстап тұруға арналған жаттығулар; - толқуды азайту үшін соққы алдындағы тұрақты әрекеттерді (рутинаны) пысықтау. Өзін-өзі реттеу және тыныс алу жаттығулары: - стрессті төмендетіп, концентрацияны қалпына келтіруге арналған тыныс алу техникалары; - лункалар мен соққылар арасында назарды ауыстыруға бағытталған жаттығулар; - медитативтік тәжірибелер мен сәтті соққыны визуализациялау. Өзін-өзі дұрыс бағалау және нәтижеге жауапкершілікті қалыптастыру: - эмоционалды күйзеліссіз жіберілген қателерді талдау; - жаттығу мен ойынға шынайы, қолжетімді мақсаттар қою; - ішкі мотивация мен өзін-өзі тәртіпке келтіру дағдыларын дамыту. Мақсаткерлікті және соңына дейін күресу қабілетін дамыту: - ұзақ раундтар мен турнирлерде тұрақтылықты сақтау жаттығулары; - ойын барысында концентрацияны жоғары деңгейде ұстау үшін тапсырмаларды кезең-кезеңімен қиындату; - әр жаттығуды және әр раундты соңына дейін орындау әдетін қалыптастыру.
		Мақсаты: Көкжиегін кеңейту, жас гольфшілерде көшбасшылық және үйрету дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Кіші жастағы спортшыларға жаттығу өткізу және секция шараларына қатысу:

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	- жаңадан бастаушыларға арналған негізгі гольф жаттығуларын өткізу; - мини-турнирлер мен ойын сессияларын ұйымдастыру; - соққы техникасын, клюшканы дұрыс ұстауды және дұрыс дене қалпын қадағалау. Жас төреші курстарынан өту және бастапқы деңгейдегі турнирлерді төрешілік етуге қатысу: - жарыс ережелерін, алаңдағы этикетті және төрелік ету рәсімдерін меңгеру; - балалар турнирлерін ұйымдастыруға және өткізуге қатысу; - ойынды объективті бағалау дағдыларын дамыту. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру және білім беруге қабілеттілікті дамыту: - соққы техникасын қарапайым әрі түсінікті түрде түсіндіруді үйрену; - дұрыс тұрысты, замахты, паттинг пен қысқа подход соққыларын көрсету; - қателерді тиімді түзету үшін кері байланыс пен практикалық кеңестер беру. Жаттығу процесіне саналы көзқарас пен жауапкершілікті қалыптастыру: - жаттығуларды өз бетінше бақылау дағдысын дамыту; - өз ойынының нәтижесіне және кіші спортшыларға жауапкершілікті тәрбиелеу; - жаттығу сабақтарын жоспарлауда бастамашылдық танытуды қолдау.
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Ойын алаңындағы жүктемелерге төзімділікті арттыруға және жарақаттардың алдын алуға ықпал ететін жоғары

ЖДД	13%	деңгейдегі жалпы дене дайындығын, күш пен шыдамдылықты қамтамасыз ету. Мазмұны: Аэробтық және анаэробтық төзімділікті дамыту: - ұзақ раундтар кезінде физикалық қалыпты сақтау үшін интервалдық жүгіру және кросс-тренинг; - соққы барысында белсенді жұмыс істейтін аяқ, соға және арқа бұлшықеттеріне бағытталған төзімділік жаттығулары. Күштік дайындық: - бүкіл денеге арналған салмақтармен, эспандерлермен және қарсылықпен орындалатын жаттығулар; - функционалдық күшке назар аудару: корпус, иық белдеуі, арқа және аяқ бұлшықеттері; - клюшканы сенімді бақылау үшін қолдың және білектің күшін дамыту. Буындардың қозғалыс мобильдігі мен икемділігін дамыту: - замах амплитудасын арттыру және жарақаттардың алдын алу үшін динамикалық және статикалық созылу; - иық, жамбас, бел және білек буындарының икемділігіне арналған жаттығулар. Тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту: - тұрақсыз бетте (мысалы, баланс платформаларында) орындалатын тепе-теңдік жаттығулары; - замах және паттинг кезінде денені тұрақты ұстап тұруға арналған жаттығулар. Жарақат профилактикасы: - соға, аяқ тірегі (стопа) және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту; - арнайы кор-комплексер және буынды тұрақтандыратын жаттығулар; - жүктемелердің алдын алу және жаттығудан кейінгі бұлшықет кернеуін азайтуға арналған қалыпқа келтіру жаттығулары. Мақсаты: Гольфтағы сәттілікті анықтайтын қозғалыс сапаларын

АДД

22%

оңтайландыру: соққының қуаты, тұрақтылық, дәлдік, үйлесімділік және денені бақылау.

Мазмұны:

Жылдамдық-қуаттық қасиеттерді және соққы қуатын дамыту:

- корпус, жамбас және аяқтың жарылғыш күшін арттыруға арналған жаттығулар (медбол лақтырулар, ротациялық жаттығулар);
- замах жылдамдығы мен импульсті дамыту;
- визуалды сигналдарға жылдам әрекет ету қабілетін дамыту (мақсатқа бағдарланған соққылар).

Дене қозғалысы мен тұрақтылықты жетілдіру:

- ротация кезінде аяқ пен жамбас тұрақтылығын нығайту;
- қысқа және ұзын замах кезінде ауырлық орталығын тұрақты ұстауды үйрету;
- алаңдағы төбешіктерде, ойыс-батпақ жерлерде және стандарт емес позицияларда дене позициясын өзгертуге жаттығу.

Гольфқа арнайы төзімділікті дамыту:

- ұзақ раунд барысында соққының дәлдігі мен қуатын сақтау қабілетін дамыту;
- шаршаған кезде корпус тұрақтылығын қамтамасыз ететін кешендер;
- ауыспалы қарқынмен жүру, аэробтық жаттығулар арқылы 18 лунка бойы концентрация мен физикалық төзімділікті сақтау.

Гольфке тән жабдықтарды пайдалану:

- ротациялық күшке арналған резеңке амортизаторлар;
- тепе-теңдікке арналған баланс платформалары;
- замах ритмін бақылауға арналған таймерлер мен метрономдар;
- паттинг және соққы дәлдігін жетілдіруге арналған тренажерлар.

Дене дайындығы бағдарламасын жеке бейімдеу:

		- ойыншының техникасын, замах амплитудасын және ойын стилін (қуатты, техникалық, әмбебап) ескеріп, мақсатты дене дайындығы бағдарламаларын құру; - антропометрияны ескере отырып жүктемені түзету (қол ұзындығы, бой, дене салмағы); - турнирлік кестеге байланысты дайындық кезеңін бейімдеу.
Техникалық	31%	Мақсаты: Гольфтағы барлық техникалық элементтердің тұрақтылығын, вариативтілігін және тиімділігін арттыру. Мазмұны: Барлық түрдегі соққыларды тереңдетіп жетілдіру: - әртүрлі траекториядағы драйвтар (жоғары, төмен, слайс, дро); - айрон-ударларды қашықтық пен биіктікті бақылаумен орындау; - чиптер, питчтер, лоб-ударлар; - бункерлік соққылар (жақын/алшақ құм); - паттинг: қысқа, орташа және ұзын патттар, ритм мен сызықты бақылау. Соққыларды қозғалыс кезінде және ауысулармен біріктіру: - ұзақ ойынды қысқа ойынға ауыстыру (драйв → айрон → чип → патт); - жеңіл шаршаған күйде соққыны орындауды жаттықтыру; - әртүрлі жағдайларда ойнау: рафтан, көлбеу беттерден, ыңғайсыз позициядан. Жағдайға байланысты техникалық вариативтілікті дамыту: - ауа райы жағдайына бейімделу (жел, ылғалдылық, температура); - әртүрлі газон түріне (фэрвей, раф, грин) сәйкес соққы траекториясын және күшін өзгерту; - матч-плей кезінде қарсыластың стилі мен деңгейіне қарай техникаға түзетулер енгізу. Физикалық және психологиялық қысым кезінде техникалық әрекеттерді автоматтандыру:

		- шектеулі уақыт ішінде сериялы соққылар орындау; - қысым жағдайында жаттығу: дәлдік бойынша жарыс, дуэльдік жаттығулар; - жаттығу циклы немесе раунд соңында техниканың сапасын сақтау. Техниканы видеоанализ арқылы жетілдіру: - замах фазаларын талдау (backswing, downswing, impact, follow-through); - техникасын кәсіби ойыншылардың үлгілерімен салыстыру; - биомеханикалық қателіктерге негізделген қозғалыстарды түзету.
		Мақсаты: Раунд барысында ойын тактикасын икемді және саналы басқаруды дамыту, соның ішінде стандарт емес және стресс жағдайларында. Мазмұны: Жеке ойын үлгісін құру: - Силь таңдау: - агрессивті (ұзын соққылар, тәуекелге бару, лунканы қысқарту әрекеті); - консервативті (қауіпсіз траекторияларды таңдау, дәлдікке мән беру); - универсалды (жағдайға байланысты стильді икемді ауыстыру). - Әр түрлі лунка түрлерінен өтуге арналған жеке стратегия жасау (қысқа par 3, ұзын par 5, тар fairway). Тактиканы бейімдеуді дамыту: - газонның күйіне, желге, қарсыластың көңіл-күйіне (матч-плейде) байланысты клюшканы таңдау; - есепке қарай ойын агрессиясын өзгерту (алдыңғы қатарда / артта қалғанда / тең); - шаршау деңгейі мен ағымдағы соққы сапасын ескере отырып, ойын желісін таңдау. Ойын жағдайларын талдау:

Тактикалық	22%	- матч-плейде тең күресте не істеу керек (all square); - артта қалған жағдайда стратегия: қай жерде тәуекелге баруға болады, қай жерде қауіпті; - match point кезінде тактика (ойынды сақтау немесе агрессивті аяқтау әрекеті); - қиын аймақтарға түскенде шешім қабылдау: бункер, rough, ағаштар, көлбеу. Алынған тактикалық шешімдерді алаңда практикада қолдану: - қысқа немесе сәтсіз драйвтан кейін ойын: қауіпсіз lay-up немесе агрессивті recovery shot; - матч-плейде қарсыластың қысқа approach-тарына жауап нұсқалары; - гринге агрессивті шығу: қашан флагқа бару керек, қашан "грин ортасына"; - сценарийлерді жаттықтыру: желі бойынша тәуекелді драйв, кедергі арқылы соққы, қиын позициядан құтқару. Қарсыластың ойын деңгейін оқу және өз тактикасын түзету: - қарсыластың әлсіз және күшті жақтарын анықтау (драйв тұрақтылығы, патт дәлдігі, қысқа ойын); - раунд барысында стратегияны нақты уақыт режимінде өзгерте білу; - өз техникалық қателіктерін бақылап, оларды сенімді шешімдер арқылы бірден түзету.
		Мақсаты: Ойын сауаттылығын арттыру және қазіргі заманғы гольф принциптерін терең түсіну. Мазмұны: Сайыс ережелері мен рейтингтік жүйелерді егжей-тегжейлі зерттеу: - гольф турнирлерін өткізу ережелері (stroke-play, match-play, командалық форматтар); - әр деңгейдегі жарыстар құрылымы: жергілікті, ұлттық, халықаралық (R&A, USGA, PGA/LPGA, European Tour); - рейтинг жүйелерін зерттеу (WAGR – World Amateur Golf

Теориялық

2%

Ranking, FedExCup, Race to Dubai және т.б.);

- ұпай санау ережелері, гандикап, төрешілік процедуралары және этикет.

Қазіргі кәсіби гольфтің тенденциялары:

- қазіргі ойын стильдерін талдау: күштік гольф, техникалық тәсіл, универсалды стиль;

- жетекші гольфисттердің ойын үлгілерін зерттеу (тәуекелге бейімділік, гринде жұмыс істеу, ұзын лункалардағы стратегия);

- тенденциялар: атлетизм, аналитика, биомеханика, деректермен жұмыс (strokes gained) рөлі артуы.

Видеоматериалдармен жұмыс:

- топ ойыншылардың раундтарын талдау: стратегия құрылымы, соққы таңдауы, қысым астындағы әрекет;

- драйв, айрондармен ойын, қысқа ойын, паттинг техникасын талдау;

- әртүрлі стильдегі ойыншылардың негізгі шешімдерін салыстыру.

Тренинг процесінің периодизациясының негіздері:

- дайындық, жарыстық және өтпелі кезеңдер;

- "форманың шыңы" ұғымы және турнирлерге дайындау принциптері;

- қалпына келтірудің маңызы: ұйқы, гидратация, мобилити, қалпына келтіру жаттығулары, психорегуляция.

Гольфке қатысты анатомия, биомеханика және спорт физиологиясының элементтері:

- замахтың биомеханикасы: корпус ротациясы, күшті аяқтан иыққа беру;

- кора бұлшықеттерінің, стабилизаторлардың және омыртқаның мобильділігінің рөлі;

- икемділік пен функционалды күштің клюшканың жылдамдығына және соққының тұрақтылығына әсері;

		- 18 лункалы раунд кезінде физиологиялық жүктемелерді түсіну.
Психологиялық	8%	Мақсаты: Психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру, қысым астында өнер көрсету қабілеті және гольфтегі жарыстық жағдайларда эмоцияларды тиімді басқару. Мазмұны: Раунд алдындағы концентрация, босаңсу және визуализация техникалары: - жеке алдын-ударлық рутина жасау (тыныс алу, фокус, кілт сөздер); - соққыны, оның траекториясын, лунканы сәтті өтуін визуалдау; - старт алдында және сәтсіз соққылардан кейін бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары. Жоғары жаттығу жүктемесі мен сәтсіздіктер кезінде мотивацияны сақтау: - қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттарды қою; - прогресті бақылау жүйесін әзірлеу (дистанциялар, дәлдік, жылдамдық көрсеткіштері); - қателіктерді ойыншы дамуының бір бөлігі ретінде қабылдауға үйрету. Ойын барысында эмоцияларды басқару: - сәтсіз соққылардан кейін ашуды тыныс алу және назар аударуды өзгерту арқылы бақылау; - ұзын раундтарда апатия мен ішкі пассивтілікпен күресу; - маңызды патттар немесе шешуші лункалар алдында уайымды азайту. Сырттағы жарыстарға дайындық: - жаңа алаңға бейімделу: рельеф, гриндердің жылдамдығы, газон ерекшеліктері; - сыртқы факторлардың қысымымен жұмыс — көрермендер, төрешілік, беймәлім атмосфера; - тез бейімделу үшін жеке “комфортты рутина” жасау.

		Спорт психологымен жұмыс: - жеке консультациялар — жеке кедергілер мен стресс триггерлерін шешу; - топтық тренингтер — сенімділік, тұрақтылық және командалық форматтағы коммуникацияны дамыту; - психодиагностика, өзін-өзі реттеу техникаларын таңдау және психологиялық сүйемелдеуді маусым бойына жоспарлау.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	2%	Максаты: Жас гольфшілердің көкжиегін кеңейту, лидерлік, ұйымдастырушылық және оқыту дағдыларын қалыптастыру. Мазмұны: Жас спортшыларға жаттығу жүргізу және секциялық іс-шараларға қатысу: - жаттықтырушыға негізгі жаттығуларды жүргізуге көмек көрсету (тұрыс позиция, хват, қысқа ойын); - эстафеталық ойындар, мини-турнирлер, оқу станцияларын ұйымдастыру; - секциялық іс-шаралар, "ашық есік" күндері, клубтық мерекелерді дайындауға қатысу. Жас төреші курстарын өту және бастапқы деңгейдегі турнирлерді судейлеу: - гольф ережелері, этикет, соққыларды есептеу процедураларын үйрену; - балалар турнирлерін судейлеуге көмек көрсету (ойын темпін бақылау, доптарды белгілеу, ережелерді сақтау); - маршал мен турнир хатшылығының жұмыс негіздерін түсіну. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру және кіші спортшыларды оқыту қабілетін дамыту: - тұрыс, замах, паттингті қарапайым және қолжетімді түрде түсіндіруді үйрену; - қозғалысты бөліп көрсету қабілеті: grip – stance – backswing – impact – follow-through;

		- кері байланыс дағдысын дамыту: қателіктерді қысым жасамай, сын айтпай түзету жолдары. Тренировкалық процеске саналы түрде қатысу және жауапкершілікті қалыптастыру: - жеке жаттығу мақсаттарын жоспарлау және жас спортшыларға оны формулировкалауға көмек көрсету ; - орындаушылық, уақытылы болу және жоспар бойынша жұмыс істеу дағдыларын дамыту; - топтағы лидер рөлін түсіну: қолдау көрсету, мотивациялау, әріптестерге құрмет көрсету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
		Мақсаты: Гольф ойынында жалпы физикалық қабілеттілікті, төзімділікті және күшті жоғары деңгейде қамтамасыз ету, ойын барысында жүктемеге төзімділікті арттыру және жарақаттарды алдын алу. Мазмұны: Аэробтық және анаэробтық төзімділікті одан әрі дамыту: - интервальді жүгіру, ауыспалы қарқынмен жүру, кросс-тренинг; - 18 лунка ойыны кезінде ұзақ жүктемеге төзімділікті дамыту; - шаршау кезінде сокқылардың сапасы мен концентрацияны сақтау үшін жаттығулар. Функционалды күшке бағытталған жалпы дене үшін күштік дайындық: - салмақтармен, резеңке амортизаторлармен және тренажерлерде жаттығулар; - корпус, иық белдеуі, арқасы мен аяқтардың ротациялық күшін дамыту; - замах кезінде, тұрақтандыруда және сокқыны аяқтауда қатысатын бұлшықеттерді күшейту.

ЖДД	13%	Икемділік пен буындардың мобильдігін дамыту: - жаттығудан бұрын және кейін динамикалық және статикалық созылу; - иық, кеуде бөлімі, жамбас, сан және тобық буындардың мобильдігі; - замахты тиімдірек жасау үшін ротация ауқымын арттыру және қозғалыс еркіндігін қамтамасыз ету. Тепе-теңдік пен координацияны, әсіресе тұрақсыз жағдайларда дамыту: - баланс-платформада, BOSU және тұрақсыз беттерде жаттығулар; - ойындағы замах және соққы кезінде дененің тұрақтылығын дамыту; - динамикалық координацияны және денені бақылауды жетілдіру. Жарақаттардың алдын алу: - терең тұрақтандырғыш бұлшықеттерді күшейту үшін арнайы кор-жаттығулар; - табан, тобық, білезік және иық белдеуін нығайту; - бел ауруын және буындардың шамадан тыс жүктелуін алдын алу үшін тұрақтандыру жаттығулары.
		Мақсаты: Гольфта сәттілікке әсер ететін қозғалыстық қасиеттерді оңтайландыру: соққының күші, қозғалыстардың тұрақтылығы, координация, тепе-теңдік және төзімділік. Мазмұны: Жылдамдық және жылдамдық-құшақтық дайындық: - жарылғыш күшке арналған жаттығулар (медбол лақтыру, ротациялық тартулар); - арнайы жүктемелер арқылы клюшканың жылдамдығын арттыру (speed sticks, резеңке тренажерлер); - визуалды сигналдарға реакцияны жаттықтыру арқылы дәлдік пен соққыға дайындық уақытын арттыру. Аяқ пен корпус тұрақтылығын дамыту:

АДД	21%	- аяқ бұлшықеттерін нығайту арқылы замах тұрақтылығын және салмақ ортасын бақылауды жақсарту; - ротация кезінде орталық тепе-теңдікті сақтау мен тұрақтылықты дамыту; - дене орнын өзгертуге жаттығу: ойынында көтеріңкі беттерден, беткейлерден, жұмсақ жерден соққылар. Гольфқа арнайы төзімділікті дамыту: - ұзақ раунд (4–5 сағат) кезінде замах күшін және техника тұрақтылығын сақтау қабілеті; - шаршаған кезде және күрделі рельеф арқылы жүргеннен кейін соққы жасау; - концентрацияны сақтау және ойын соңында қателіктерді азайтуға бағытталған аэробтық жүктемелер. Гольфқа арнайы құралдарды пайдалану: - аяқ пен ритм үшін координациялық баспалдақтар; - ротациялық күш үшін резеңкелер мен амортизаторлар; - замах ритмін бақылау үшін таймерлер мен метрономдар; - жаттығу доптары, мата, бағыттаушы құралдар және alignment sticks. Жеке функционалды дайындық бағдарламасын құру: - ойын стилін ескеру (күшакты, техникалық, әмбебап); - бағдарламаға антропометриялық мәліметтерді енгізу (бой, корпус күштілігі, буындардың мобильдігі); - турнир кестесі мен жаттығу циклінің периодизациясына байланысты жүктемені түзету.
		Максаты: Гольфтағы барлық техникалық элементтердің тұрақтылығын, вариативтілігін және тиімділігін арттыру. Мазмұны: Барлық түрдегі соққыларды тереңдетіп жаттықтыру:

Техникалық

27%

- драйв әртүрлі траекториялармен (дро, фейд, жоғары/төмен соққы);

- айрон-соққыларды қашықтық пен ұшу биіктігін бақылаумен орындау;

- қысқа ойын: чиптер, питчтер, лоб-соққылар, rough және бункерден соққылар;

- әртүрлі қашықтықтағы патттар, ритмге, сызыққа және доп арқылы жылдамдыққа көңіл бөлу.

Соққыларды қозғалыс кезінде және комбинацияда орындау:

- "драйв → айрон → чип → патт" тізбегін бір немесе бірнеше лункада жаттықтыру;

- ұзын соққыдан қысқа ойынға өту кезінде ритм мен техниканы сақтау;

- жүргеннен кейін, жеңіл шаршаған күйде немесе рельеф өзгергенде соққыларды жаттықтыру.

Жағдайларға байланысты техниканың вариативтілігін дамыту:

- әртүрлі жабындарға бейімделу: тез/баяу fairway, жұмсақ немесе қатты грин;

- ауа райына бейімделу: жел, ылғалдылық, температура;

- ойын форматына және қарсыласқа байланысты ойын стилін өзгерту (әсіресе матч-плейде).

Физикалық және психологиялық қысым кезінде техниканы автоматтандыру:

- уақыт шектеуі кезінде немесе қарқынды жаттығулардан кейін соққыларды орындау;

- жарыстық стресс жағдайында жаттығу: дәлдікке дуэльдар, "must make" сериялары;

- маңызды соққыларда тұрақтылықты жаттықтыру: бункерден шығу, rough-тен апроуч , шешуші патт.

Техникалық талдау үшін видеожазбаларды пайдалану:

- замах фазаларын талдау: корпус позициясы, ротация, қол жұмысы, импакт;

		- ағымдағы техниканы жетілдірілген ойыншылардың немесе өз эталондық үлгісінің техникасымен салыстыру; - анықталған биомеханикалық қателер бойынша қозғалыстарды кезең-кезеңімен түзету.
Тактикалық	23%	Мақсаты: Гольфта ойынды икемді және саналы басқару, соның ішінде стандартты емес және стресс жағдайларында әрекет ету қабілетін дамыту. Мазмұны: Жеке ойын моделін құру: - шабуылдық стиль (агрессивті ойын: ұзақ драйвтар, тәуекелді апроучтар флагқа); - қорғаныс стилі (консервативті клюшкарды таңдау, "гриннің ортасы" бойынша ойын, тәуекелдерді азайту); - универсалды стиль (стильдерді икемді біріктіру: алаңға, ауа райына және қарсыласқа байланысты, әсіресе матч-плейде). Тактиканы бейімдеуді дамыту: - матч-плейде қарсыластың стиліне сәйкес шешімдерді түзету (агрессор, тұрақты ойыншы, қысқа ойынға бейім ойыншы); - есепке байланысты бейімделу: лидер, артта қалған немесе тең ойын жағдайында ойнау; - раунд кезеңіне қарай тактиканы өзгерту (алғашқы лункалар, орта кезең, шешуші лункалар). Ойын жағдайларын талдау: - матч-плейде тең күресте не істеу керек (кателерді азайту, қауіпсіз аймақты таңдау); - артта қалған жағдайда ойын жоспары (ақылмен агрессияны арттыру, шабуыл позицияларын таңдау); - "матч ұпайы" немесе шешуші паттқа стратегия; - тәуекелді бағалау: қашан флагқа шабуыл жасау, қашан грин ортасын таңдау. Тактикалық сценарийлерді жаттықтыру: - сәтсіз немесе тым қысқа драйвтан кейін ойын: лунканы

		күтқару, recovery shots стратегиясы; - қарсыластың қысқартылған соққыларына жауап (матч-плейде) : контр-шабуыл немесе қауіпсіз стабилизация; - әртүрлі қашықтықтардан және позициялардан агрессивті апроуч жасау; - қиын жағдайларды модельдеу: жел, ыңғайсыз рельеф, терең rough , флажка жақын бункер. Қарсыласты оқу және тактиканы өзіндік түзету: - қарсыластың типтік шешімдерін бақылау (тәуекел, қашықтық, әлсіз жақтар); - ойын барысында өз жоспарын түзету: темпті өзгерту, тиімді соққыларды таңдау; - әр соққы алдында "салқын бағалау" қабілетін дамыту; - болашақ стратегияны жетілдіру үшін раунд соңында талдау жүргізу.
Теориялық	4%	Мақсаты: Ойын сауаттылығын арттыру және заманауи гольф принциптерін түсіну. Мазмұны: Сайыстардың регламенттері мен рейтинг жүйелерін терең меңгеру: - ойын ережелері, алаңдағы этикет ; - PGA, European Tour, ұлттық және жасөспірімдер турнирлерінің құрылымы; - ранжирлеу жүйесі мен ұпайларды есептеу, ойыншының рейтингіне және квалификациясына әсері. Кәсіби гольфтағы тенденцияларға шолу: - үздік гольфшылардың ойын стильдерін талдау (драйвинг, қысқа ойын, паттинг, алаңдағы стратегиялық шешімдер); - қазіргі замандағы алаңдағы стратегияға және тәуекелдерді басқаруға деген тәсілдер. Видеоматериалдармен жұмыс: - соққыларды, клюшкарларды орналастыруды, жеке лункалардағы стратегияны талдау;

		- кәсіби ойыншылардың матчтарындағы сәтті және қате шешімдерді қарастыру. Тренировканың периодизациясының негіздері: - негізгі турнирлерге форманы шыңдау жоспарын құру; - қарқынды жаттығулар мен сайыстардан кейін қалпына келу; - драйвинг, қысқа ойын және паттингке арналған жүктемелерді ауыстыра отырып жаттығу. Анатомия, биомеханика және спорттық физиология элементтері: - күш, икемділік және координацияның соққылар тиімділігіне әсері; - свинг кезіндегі қозғалыстарды оңтайландыру, жарақат қаупін төмендету; - жаттығулар мен турнирлерге қатысты тамақтану және қалпына келу негіздері.
Психологиялық	8%	Мақсаты: Тұрақты психиканы қалыптастыру, қысым жағдайында ойнау қабілетін дамыту және алаңдағы эмоцияларды бақылау. Мазмұны: Концентрация және босансу техникалары: - соққы алдында тыныс алу жаттығулары; - свингті және лункаларды өту жолын визуализациялау; - медитация және процестің өзіне назар аудару, нәтижеге емес. Мотивацияны сақтау: - жаттығулар мен турнирлер үшін мақсаттармен жұмыс; - сәтсіз соққылар мен серияларды жеңу; - ұзақ мерзімді прогреске қызығушылықты сақтау. Эмоцияларды басқару: - қателіктерге ашулануды, ренішті немесе апатияны бақылау; - маңызды соққылар мен жарыстар алдындағы уайымды азайту; - қарсыластардың қысымына және ойын жағдайларына төзімділікті дамыту.

		Шетелде ойынға дайындық: - жаңа алаңдар мен климаттық жағдайларға бейімделу; - судейлік ерекшеліктер мен жергілікті этикетті ескеру; - көрермендер алдында және турнирлерде ойнауға психологиялық дайындық. Спорт психологымен жұмыс: - эмоция мен концентрацияны бақылау бойынша жеке консультациялар; - командалық қолдау және стресс-менеджментке арналған топтық тренингтер; - ойын барысында өзін-өзі реттеу үшін жеке стратегияларды жасау.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	4%	Мақсаты: Кең көзқарасты қалыптастыру, жас гольфшыларда көшбасшылық және оқыту дағдыларын дамыту. Мазмұны: Жас спортшыларға арналған жаттығулар жүргізу: - жаттықтырушыға сабақтарда көмек көрсету, қарапайым жаттығулар өткізу; - жаттығу процесін және ойын практикасын ұйымдастыруға қатысу. Жас төреші курстарын өту және турнирлерде қатысу: - бастапқы деңгейдегі турнирлерде судейлік ережелерін меңгеру; - есеп жүргізу және ережелердің сақталуын бақылау тәжірибесі. Техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін меңгеру: - әріптестерді және жас спортшыларды оқыту дағдыларын дамыту; - свингті, ережелерді және алаңдағы этикетті қарапайым және түсінікті тілде түсіндіру. Сана мен жауапкершілікті қалыптастыру: - өз әрекеттерінің жаттығу және жарыс процесіне әсерін түсіну; - өзін-өзі бақылау, зейін және ұйымдастырушылық дағдыларын дамыту.

Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	12%	Мақсаты: Жоғары деңгейдегі жалпы физикалық дайындығын, төзімділігін және күшін қамтамасыз ету, бұл тұрақты ойын мен жарақаттардың алдын алуға ықпал етеді. Мазмұны: Төзімділікті дамыту: - аэробтық жүктемелер: интервальды жүгіру, кросс-тренинг, велотренажер; - анаэробтық жүктемелер: қысқа спринттер, аяқтар мен дене корпусын дамытуға арналған интервальды жаттығулар. Күш жаттығулары: - өз салмағымен, резеңке амортизаторлармен, гирия немесе гантельдермен жаттығулар; - функционалдық күшке көңіл бөлу: корпус, иық белдеуі, арқа және аяқ бұлшықеттері. Икемділік пен буындардың қозғалғыштығы: - динамикалық және статикалық созылу жаттығулары; - свинг үшін маңызды: иық белдеуі, жамбас және омыртқа қозғалғыштығын дамыту жаттығулары. Баланс және координация: - тұрақсыз беттерде жаттығулар, баланс платформалары, дене корпусын саналы бақылауды дамыту; - ойын қимылдарын тұрақсыз позицияларда имитациялау. Жарақаттарды алдын алу: - корпус, аяқ, иық белдеу бұлшықеттерін нығайту; - свинг және алаңдағы жүріс кезінде қозғалысты тұрақтандыру және бақылау жаттығулары.
		Мақсаты: Гольф ойынында табысқа жетуді анықтайтын

АДД	22%	қозғалыс қасиеттерін оңтайландыру. Мазмұны: Жылдамдық пен жылдамдық-күш қасиеттері: - қысқа қашықтықта серпінді қозғалыстар мен үдеулер, алаңдағы қимылдарды имитациялау; - аяқ пен корпус үшін жарылғыш күшке арналған жаттығулар (секіру, шығулар, гиря/доппен айналдыру); - шешімді жылдам қабылдау үшін визуалды және дыбыстық сигналдарға реакция. Аяқ жұмысы және баланс: - бағытты өзгерте отырып бірнеше қысқа үдеулер (допка қозғалысты имитациялау); - нысанға соққан кезде және тегіс емес бетте жүргенде корпус позициясын бақылау және тұрақтылық. Арнайы төзімділік: - 9-18 лунка бойы концентрация мен физикалық белсенділікті сақтау; - қарқынды әрекеттерді (соққылар, жүру) төмен жүктемелі кезеңдермен ауыстыру. Арнайы жабдықты қолдану: - қозғалыстарға арналған координациялық баспалдақтар мен маркерлер; - соққының дәлдігі мен күшін бақылауға арналған резеңкелер, доптар; - уақыт пен реакцияны бақылауға арналған таймерлер мен датчиктер. Жеке бағдарламалар: - ойын стилі, антропометрия және турнирлік кестеге сәйкес жаттығуларды құру; - дайындық кезеңіне (маусым/маусымсыз) байланысты жүктемені түзету.
		Максаты: Гольфте соққылардың жоғары тұрақтылығы, өзгергіштігі және тиімділігін қамтамасыз ету. Мазмұны:

Техникалық	24%	Соққыларды тереңдетіп жаттықтыру: - драйвтер, темір клюшкалармен соққылар, чиптер және патттар дәлдікке, күшке және әсерге (спин , траектория) бағытталған; - әртүрлі орындардан және позалардан соққыларды жаттықтыру (шөп, құм, тегіс емес жер). Соққылар комбинациясы және ойын жағдайында: - лункадан лункаға және алаңның әртүрлі жағдайларына ауысатын соққылар тізбегі; - "қысым астында" жағдайларды модельдеу, уақытқа және есепке ойнау. Техникадағы өзгергіштікті дамыту : - соққыларды алаң жағдайына, ауа-райына және қарсылас стилине бейімдеу; - әртүрлі клюшкалармен соққының ұзындығы мен траекториясын өзгертуге арналған жаттығулар. Әрекеттерді автоматтандыру: - физикалық және психологиялық қысым жағдайында тұрақты қайталау; - шаршаған кезде қозғалыстардың ритмі мен тұрақтылығын сақтау. Техниканы талдау және түзету: - соққыларды видеожазба арқылы жан-жақты талдау және қателерді түзету; - биомеханикалық көрсеткіштерді және жаттықтырушының кері байланысын пайдалану.
		Мақсаты: Гольф ойынын икемді және саналы басқаруды дамыту, оның ішінде стандарттан тыс және стресс жағдайларында әрекет ету. Мазмұны: Жеке ойын моделін құру: - ойын стилін анықтау; - агрессивті (қауіпке бару арқылы ұзын соққыларға бағдарлау); - қорғанысшы (дәлдікке және қателерді азайтуға басымдық беру);

Тактикалық	24%	- әмбебап (жағдайға байланысты тәсілдерді үйлестіру). Тактиканы жағдайға бейімдеу: - алаңдағы позиция, қарсыластың күйі, есеп және раунд кезеңіне байланысты стратегияны түзету; - рельеф пен желді ескере отырып клюшканы, траекторияны және соққы күшін таңдау. Ойын жағдайларын талдау: - тең есеп, артта қалу немесе лунканы ұту мүмкіндігі кезінде әрекет жоспары; - стандарттан тыс жағдайларды басқару: қиын рельеф, құмды капкандар, тегіс емес шөп. Тактикалық комбинацияларды тәжірибелеу: - әртүрлі сценарийлерді жаттықтыру: қиын гринге апроуч, құмнан соққылар, кедергілерді айналып өту; - агрессия немесе сақтық қажет болғанда соққылар тізбегін практикадан өткізу. Алаң мен қарсыласты оқу дағдылары: - тудың орны, жел, рельеф және қарсыластың стратегиясын талдау; - ойын барысында тактиканы түзету, қателіктерді азайту және сәтті соққы мүмкіндігін арттыру.
		Мақсаты: Гольф ойынын терең түсіну және заманауи гольф принциптерін меңгеруді арттыру. Мазмұны: Сайыстардың регламенттері мен құрылымын оқу: - гольф ережелері (R&A / USGA), турнирлерді өткізу тәртібі, форматтары (stroke play, match play); - рейтинг жүйелері: World Amateur Golf Ranking, кәсіби турлар – PGA, LPGA, European Tour. Ойын стилдері мен трендтерге шолу: - жетекші ойыншылардың техникасы мен стратегияларын талдау;

Теориялық	4%	- әртүрлі алаңдар мен жағдайларға сай қазіргі заманауи ойын тәсілдерін зерттеу. Видеоматериалдармен жұмыс: - ойындарды талдау, соққы техникасы, алаңдағы стратегиялар ; - ойыншылардың қиын жағдайдағы шешімдерін сараптау. Периодизация және дайындық негіздері: - жаттығу циклі жоспарын құру, турнирге дейінгі шарықтау формасын жоспарлау; - раундтардан кейін қалпына келу және демалу шаралары. Анатомия, биомеханика және физиология элементтері: - бұлшықет жұмысы, дененің қозғалысы және дұрыс биомеханиканы қолдану арқылы соққыларды жақсарту; - жарақаттарды алдын алу және ойынды тиімділігін арттыру.
Психологиялық	10%	Мақсаты: Сабағы бар психиканы қалыптастыру, қысым астында ойнау қабілетін дамыту және алаңда эмоцияны бақылау. Мазмұны: Концентрация және өзін-өзі реттеу әдістері: - соққылар алдында және лункалар арасында зейінді шоғырландыру жаттығулары; - тыныс алу техникасы және босансу әдістері арқылы кернеуді азайту. Визуализация және ментальдық дайындық: - идеалды соққы мен стратегиялық жүрістерді елестету; - ойын жағдайларын алдын ала болжау және ойдағы нәтижелерді басқару. Мотивацияны сақтау және эмоционалдық тұрақтылық: - нашар соққы немесе сәтсіз раундтан кейін көңіл-күйді қалпына келтіру; - турнир бойы позитивті ой мен мотивацияны сақтау. Жаңа жағдайларға бейімделу:

		- әртүрлі алаңдарда ойнауға дайындалу, әртүрлі судейлер, ауа райы жағдайлары және көрермендердің болуын ескеру. Спорт психологымен жұмыс: - жеке кеңестер, топтық тренингтер; - өзін-өзі бақылау әдістерін үйрету, стресс жағдайларын жеңу және қысымға төзімділікті дамыту.
Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	4%	Максаты: Жас гольфшылардың көкжиегін кеңейту, көшбасшылық және оқыту қабілеттерін қалыптастыру. Мазмұны: Жас спортшыларға жаттығу жүргізу: - тәжірибелі жаттықтырушылардың бақылауымен негізгі жаттығулар өткізу; - қарапайым техникалық элементтерді түсіндіру: свинг, паттинг, клюшканы пайдалану. Секция және турнирлік іс-шараларға қатысу: - жарыстарды, мини-турнирлерді, мастер-класстарды ұйымдастыруға көмек көрсету; - жас ойыншыларды ойын процесіне тарту. Жас төреші курстарынан өту: - гольф ережелерін үйрену, бастапқы деңгейдегі жарыстарда төрешілік әдістерін меңгеру; - қарапайым матчтарды қадағалау. Педагогикалық дағдыларды дамыту: - техникалық әрекеттерді түсіндіру әдістерін үйрену; - жаттығуларды көрсету және кеңес беру қабілетін дамыту; - білімді тиімді жеткізу машықтарын қалыптастыру. Жауапкершілік пен саналы болуды қалыптастыру: - жаттығуларда қауіпсіздік пен тәртіпті қадағалау; - процесс ұйымдастырысына қатысты өзін-өзі бақылау және жауапкершілікті дамыту.
Барлығы	100 %	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:		
ЖДД	11%	Мақсаты: Гольфшының спорттық формасы мен кәсіби мансабының ұзақ мерзімділігін қамтамасыз ету үшін жалпы физикалық дайындықтың максималды деңгейін сақтау. Мазмұны: Жеке дайындық бағдарламалары: - күштік, аэробты және анаэробты жаттығуларды ойын стилі, антропометриялық деректер және турнирлік кестені ескере отырып әзірлеу және түзету. Функционалды күш жаттығулары: - еркін салмақтар, тренажерлер, кроссфит-комплексер арқылы жұмыс істеу; - кор, иық белдеуі, аяқтар мен арқаны дамытуға баса назар аудару, бұл свинг және соққылардағы тұрақтылық үшін маңызды. Координация және икемділікті дамыту: - тепе-теңдікті бақылау, буындардың мобильдігі, корпус тұрақтылығы; - қозғалыс амплитудасын арттыру үшін динамикалық және статикалық созылу жаттығулары. Қалпына келтіру және жарақаттарды алдын алу: - релаксация және қалпына келтіру үшін йога, пилатес, жүзу; - жаттығулардан кейінгі шаршауды азайту және шамадан тыс жүктемеден қорғау. Физикалық көрсеткіштерді бақылау: - қуаттылық, икемділік, жүрек соғу жиілігі, лактат деңгейін жүйелі түрде тестілеу; - өзгерістерді талдау арқылы жаттығу процесін түзету.
		Мақсаты: Гольфтағы ойын нәтижелілігіне ең көп әсер ететін физикалық қасиеттерді сақтау және дамыту.

АДД	23%	Мазмұны: Жылдамдық-қуат жұмысы: - свингтің қуаты мен жылдамдығын, қол, корпус және аяқтың күшін дамытуға арналған жаттығулар; - позицияларды ауыстырғанда қозғалыстардың үйлесімділігі мен старттық реакцияны жетілдіру. Арнайы төзімділікті дамыту: - ойын циклына сәйкес (удар сериялары, алаң бойынша қозғалыс) жаттығуларды модельдеу; - нақты жарыстық жүктемеге ұқсас жоғары қарқынды интервалды жаттығулар. Жоғары қарқынды интервалды жаттығулар (НПТ): - гольф раундының ұзақтығын ескере отырып циклдар; - әр цикл арасында қалпына келуге арналған үзілістер; - төзімділікті арттыру және шаршауға төзімділікті дамыту. Технологиялық құралдарды пайдалану: - қозғалысты видео талдау арқылы бақылау; - алаң бойынша қозғалысты GPS арқылы қадағалау; - соққының қуатын және дәлдігін өлшеу. Жоспарлы қалпына келтіру: - қарқынды жаттығулардан кейін микроциклдік демалыс; - бұлшықеттің тонусын қалпына келтіру үшін созылу және релаксация жаттығулары; - жүрек соғу жиілігін және жалпы самочувствиені бақылау.
		Максаты: Стрестік жағдайларда техникалық тұрақтылықты сақтау және соққылар мен ойын комбинацияларының арсеналын кеңейту. Мазмұны: Соққыларды жан-жақты жетілдіру: - әртүрлі соққылармен жұмыс: драйвтар, апроучтар, паттинг, бүйірлік айналдыру (side spin) бар

Техникалық	22%	соққылар, әртүрлі күш пен траекториямен соққылар; - алаңдағы позицияны өзгерткен кезде соққылар арасындағы ауысуларды отработка жасау. Вариативтік және жеке стиль: - жеке ойын стилін қалыптастыру; - жағдайға, флагтың орналасуына және рельефке байланысты әртүрлі стратегияларды пайдалану. Техникалық жаттығулар ойын жағдайында: - соққыларды жарысқа мүмкіндігінше жақын жағдайларда жаттықтыру: уақыт қысымын, ауа райын, қарсыластың қатысуын имитациялау. Видеоанализ және биомеханика: - свингті тұрақты жазып, тренер және спорттық аналитикпен техникасын талдау; - қателіктерді анықтау, қозғалыстар тиімділігін арттыру және жарақат алу қаупін төмендету. Сыртқы және қиын жағдайларды отработка жасау: - жел, жаңбыр, әртүрлі газон типтері, құмды бункерлер жағдайында ойын; - флагтың стандарттан тыс орналасуына бейімделу.
		Мақсаты: Алаңда шешімдерді жедел қабылдау, бүкіл турнирге стратегия құру, жағдайларға және қарсыластарына бейімделу. Мазмұны: Жеке ойын модельдерін құру: - әртүрлі алаң түрлеріне, ауа райына және қарсыластың ойын стиліне сәйкес стратегияларды әзірлеу; - жағдайға байланысты оптималды соққылар мен траекторияларды таңдау. Ойындарды талдау: - кәсіби гольфшылардың ойын схемаларын зерттеу;

Тактикалық	22%	- өз және басқа ойыншылардың турнирлерін талдау арқылы күшті және әлсіз жақтарын анықтау; - шешім қабылдаудағы заңдылықтарды табу. Мақсатпен матчтарды жаттықтыру: - есепті бакылауды үйрену; - күрделі соққылар кезінде тәуекелді басқару; - сәтсіз соққыдан немесе лункадан кейін ойынды қалпына келтіру қабілетін дамыту. Турнирлерді жоспарлау: - әр турнирге стратегия құру, алаң ерекшеліктерін, ауа райын және қарсыластарды ескеру; - алаңдағы нақты жағдайларға дайындық. "Ойынды оқу" қабілеті: - доптың орналасуын, газонның жағдайын, желді, қарсыластың психологиялық күйін және өз реакциясын бағалау дағдысын дамыту; - раунд барысында тактиканы бейімдеу.
Теориялық	2%	Мақсаты: Ойыншының мансабын және дайындық процесін саналы басқару, кәсіби құзыреттілікті арттыру. Мазмұны: Ережелер мен рейтингілік жүйелерді білу: - турнирлердің ережелерін, классификацияларын және PGA, European Tour, ұлттық федерациялар рейтингілік саясатын зерттеу. Сезонды жоспарлау және пиков формаларды анықтау: - жаттықтырушы мен менеджермен бірге турнир күнтізбесін жасау, мақсаттарды анықтау және максималды форма кезеңдерін жоспарлау. Жүктемені басқару және қалпына келу: - жаттығу және демалыс циклін есепке алу;

		- тамақтану, ұйқы және психофизиологиялық жағдайдың ойын нәтижесіне әсерін ескеру. Тактикалық және стратегиялық талдаулар: - ойындарды талқылауға қатысу, стратегияны зерттеу; - алаңда шешім қабылдау дағдыларын тәжірибелік түрде дамыту. Кәсіби гольфшылар тәжірибесін зерттеу: - белгілі гольфшылардың жетістік тарихымен танысу; - заманауи тәсілдерді, жаттығу процесін және стратегиялық жоспарлауды меңгеру.
Психологиялық	16%	Мақсаты: Максималды психологиялық тұрақтылыққа жету, сындарлы жағдайларда жеңіске жету қабілетін дамыту. Мазмұны: Спорт психологымен жеке жұмыс: - стресс, күмән, шаршау және көрермендердің қысымын басқару Менталдық тұрақтылықты дамыту: - жеңіске бағдарланған ойлау, сенімділік және психологиялық икемділікті қалыптастыру. Концентрация және өзін-өзі реттеу жаттығулары: - турнир алдында ойын жағдайларын визуализациялау, назар мен эмоцияны бақылау. Алқаптағы мінез-құлықты жаттықтыру: - эмоцияларды басқару, сындарлы сәттерде тыныштықты сақтау. Ұзақ мерзімді мотивация: - ішкі мотивацияны дамыту, жетістіктер мен сәтсіздіктерге қарсы тұру қабілетін қалыптастыру, тұрақты прогреске жету.
		Мақсаты: Кәсіби көзқарасты кеңейту, ойынға әртүрлі қырынан түсінік қалыптастыру. Мазмұны: Педагогикалық және оқыту жұмысы:

Жарыстарға қатысу, бақылау-тестілеу сынақтары Инструкторлық және төрешілік практика	4%	- жасөспірімдерге арналған мастер-класстар мен жаттығулар өткізу; секция немесе клубты дамытуға қатысу. Сертификация және лицензиялау: - ұлттық және халықаралық деңгейде тренерлік лицензиялар немесе төрешілік сертификаттарын алу. Тәжірибені талдау және беру: - жас спортшылардың ойындарын талдау арқылы тактикалық ойлау мен техникалық дағдыларды үйрету. Федерация жұмысына қатысу және имидж қалыптастыру: - федерация іс-шараларына қатысу, кәсіби имиджді дамыту және қоғаммен өзара әрекет дағдыларын жетілдіру.
Барлығы	100 %	

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

Тобы	Жас ерекшелігі	Жынысы	Секіру (см)	Жүгіру 30м (сек)	Жүгіру 3х10м (сек)	Жүгіру 5 мин (м)	Жылдамдық 10м (сек)	Жылдамдық 15м (сек)	Тартылулар (реті)
АДТ – 1	6-9	М	130	6.0	10.5	750	18.0	-	4
АДТ – 1	6-9	Ж	120	6.2	11.0	700	20.0	-	2
АДТ – 2	6-9	М	150	5.7	9.8	900	15.0	-	4
АДТ – 2	6-9	Ж	140	5.9	10.2	850	15.0	-	3
ОЖТ – 1	10-14	М	170	5.3	9.0	1100	14.0	-	6
ОЖТ – 1	10-14	Ж	160	5.5	9.4	1000	15.0	-	4
ОЖТ – 2	10-14	М	200	4.8	8.5	1400	8.0	16.0	6
ОЖТ – 2	10-14	Ж	190	5.1	9.0	1300	10.0	17.0	4
СЖТ – 1	15 жас және одан жоғары	М	220	4.6	8.0	1600	-	14.0	10
СЖТ – 1	15 жас және одан жоғары	Ж	200	4.9	8.5	1500	-	16.0	6
СЖТ – 2	15 жас және одан жоғары	М	230	4.4	7.8	1800	-	13.0	10
СЖТ – 2	15 жас және одан жоғары	Ж	210	4.7	8.2	1700	-	14.5	6

2	ры (жатты ғ у және жарыс , әртүр л і қатты лық деңгей і)	пачка	адам	10	1 ай	10	1 ай	46	1 ай	78	1 ай	-	-
3	Гольф қ а арналғ а н қолғап тар (әртүр лі ауа райын а және қол өлшем і не арналғ ан	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Клюш каларғ а арналғ а н сөмке лер (Бэг)	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
5	Гольф қ а арналғ а н поло футбо лкалар	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
6	Гольф қ а арналғ а н шалба рлар	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай	2	1
7	Гольф қ а арналғ	дана	адам	2	2	2	2	4	6 ай	4	6 ай		1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	күшін өлшеу үшін)		оқу тобы										
24	Камер алар мен видео жүйел ері (техни каны талдау және қателі ктерді түзету үшін)	дана	оқу тобы										
25	Фитне с-гадж еттер мен пульс ометр лер (жатты ғулар кезінд е пульс пен жүкте мені бақыл а у үшін)	дана	оқу тобы										
26	Компъ ютер және проект ор (жатты ғ у процес ін талдау және видео көрсет у үшін)	дана	оқу тобы										

Мәнерлеп сырғанау бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – мәнерлеп сырғанау бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшының логикалық және тиімді даму жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорттық резервті қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толықтығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	10	8	416
	АД – 2	8	10	520
	ОЖТ – 1	8	12	624
	ОЖТ – 2	8	14	728
	ОЖТ – 3	6	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20	1040
	СЖ – 1	5	24	1248
	СЖ – 2	4	26	1352
	СС 2-ден жоғары	4	28	1456
	ЖСШ	3	32	1664
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	СЖ – 1	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды дайындаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	СЖ – 2			
	СЖ – 3			
	ЖСШ			
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 қағидаларына сәйкес			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттары н а дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	-	-	-	-	
	АД – 2	-	-	-	-	
	ОЖТ – 1	-	-	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ОЖТ – 2	-	18 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ОЖТ – 3	-	18 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбе күнге дейін	18 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ – 1	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ – 2	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	14 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	18 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	ЖСШ	21 күнтізбе күнге дейін	21 күнтізбе күнге дейін	18 күнтізбе күнге дейін	3 тәулікке дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	

	Клубтар/ секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыра тын ұйымдар, ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру және спортты дамытуды жүзеге асыратын	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларға сәйкес					

дене шынықтыру орталықтары	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді	

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	-	-	-	-	-	-
	АД – 2	-	-	1	1	-	-
	ОЖТ – 1	-	-	5	5	-	-
	ОЖТ – 2	-	4	7	7	-	4
	ОЖТ – 3	-	4	7	7	-	4
	ОЖТ 3 жоғары	1-2	4	10	10	1-2	4
	СЖ – 1	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	СЖ – 2	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	С Ж 2 жоғары	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	ЖСШМ	5-6	6	6	6	5-6	4-5
	Клубтар / секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен қағидаларына сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және							

астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСПМ)		
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 жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер, әйелдер, синхронды

Медальдармен қамтамасыз ету					

Жарыстың түрлері	11-13		14-15		16-19		20-22		Ерлер	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Республикалық турнирлер	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Ресми облыстық жарыстар	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Ресми республикалық жарыстар	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Халықаралық жарыстар	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

Ескерту: Ресми жарыстарда ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрлері мен пәндер бойынша) әлем чемпионаттарында ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	5	5	3		
Облыстық турнирлер	5	5	4	1	
Республикалық турнирлер	5	5	6	3	1
Ресми облыстық жарыстар	5	5	6	3	
Ресми республикалық жарыстар	5	10	6	6	2

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары.

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
1. Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	30 20	Жалпы дене дайындығын (ЖДД) – саптық жаттығулар, сап түзеу, құрылулар, сапта жүру, орнында және қозғалыста бұрылу, орнында және қозғалыста қайта құрылу, сапты ашу және т.б. гимнастикалық сап түзеу. Жалпы дамытатын жаттығулар: қолға, иыққа, денеге және аяққа арналған . Жүгіру, секіру. Дұрыс тік қалыппен еркін жүгіру. Бағыт пен жылдамдықты өзгертумен жүгіру және т.б. Жылдамдықты ойындар. Ең қарапайым ойындар мен эстафеталар. Арнайы дене дайындығы (АДД) – Тепе-теңдік жаттығулары, Қалып (Позалар), Қозғалыстар, Бұрылулар және т.б. Айналу дағдыларын дамытуға арналған жаттығулар. Секіру, Секіру имитациялары, Музыкалық ойындар. Дұрыс құлау, Дұрыс көтерілу
Хореография	17	Бас, қол, аяқ, арқаны қою. Қалыптарды (позицияларды), негізгі батмандарды, қарапайым секірулерді үйрену. Станоктағы жаттығулар. Аяқ позициялары. Деми-плие (фр. demi-plié) (жартылай отыру), Батман (би қозғалысы), Қол позициясы, би қойылымы
Техникалық	30	Сырғанау техникасын жетілдіру. Қадамдар. Түзу және шеңбер бойымен қадамдар жолдарын құрастыру және салу. Бір айналымды секіру техникасын үйрену және меңгеру. Элементтерден нақты кіреберістерді және шығуларды жетілдіру. Айналу сапасы бойынша жұмыс (орталықтандыру)

		, дыбыссыз, коньки жазықтығында айналу және т. б.)
Теориялық	3	Спортшының жеке гигиенасы. Күн режимі. Спорт процесінде өзін-өзі бақылау. Жарыс ережелері. Қауіпсіздік техникасы
Барлығы	100	
2. Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы	30 18	Жалпы дене дайындығын (ЖДД) – саптық жаттығулар. Құралсыз жаттығулар. Қолға, иыққа арналған жаттығулар, әр түрлі бастапқы қалыптағы жаттығулар (тұру, отыру, жату). Дене жаттығулары. Дұрыс қалыпты қалыптастыруға арналған жаттығулар. Аяқ буындарының қозғалтқыштығын дамытуға арналған жаттығулар. Жаяу, жүгіру, секіру. Құралдармен жаттығулар. Акробатикалық жаттығулар. Доп ойындары, музыкалық ойындар. Арнайы дене дайындығы (АДД) – ырғақ сезімін дамытуға арналған жаттығулар, музыкалық-ырғақты жаттығулар. Би қимылдары. Секіру қабілетін дамытуға, білек буындарының қозғалғыштығын нығайтуға және дамытуға арналған жаттығулар. Тепе-теңдік жаттығулары. Бөренедегі қарапайым жаттығулар. Жылдамдық пен төзімділікті дамыту үшін конькимен жылдамдықта сырғанау
Хореография	10	Өткен жаттығуларды қарқынмен қайталау. Станоктағы жаттығулар
Техникалық	35	4 бағыт бойынша сырғанау техникасын жетілдіру. Әр түрлі доғаларға, үштіктерге және басқа бұрылуларға негізделген қадамдар. Түзу, шеңбер бойымен қадамдардың жолдарын құру. Бір айналымды секіру техникасын үйрену және меңгеру. Айналу техникасын үйрену – бір аяқпен тұру (винт-бұранда), айналдыру шыңы (волчок-отырып айналу), либела ("қарлығаш" айналу)
Тактикалық	3	Бағдарламаның жекелеген бөліктерін, тұтас ерікті бағдарламаларды дайындау және

		оларды музыкаға салып айналдыру
Теориялық, психологиялық	4	Негізгі психологиялық қасиеттерді қалыптастыру: ерікті қасиеттерді көрсету қабілеті, спортшының жаттығу және жарыстың стресстік жағдайларына төзімділігі
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100	
3. Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	15 20	Жалпы дене дайындығын (ЖДД) - дене мүсінін тұру және отыру қалпында дұрыс ұстап бекіту. Денені дұрыс орналастыруға арналған жаттығулар – әртүрлі қозғалыстар кезінде. Аяқ буындары қозғалтқыштығын дамытуға арналған жаттығулар: секіру жаттығулары: ұзын және қысқа секіртпемен секіру, ілулі заттарды бір жерден алу арқылы секіру, қадам жасай отырып секіру , ұзындықтан секіру. Екі аяғыңызда тұрып және аяғыңызды алмастырып жұмсақ топыраққа және құмға секіру (секіру биіктігіне назар аудара отырып). Арнайы дене дайындығы (АДД) – секіру қабілетін дамытуға, тобық буындарының қозғалғыштығын нығайтуға және дамытуға арналған жаттығулар. Үлкен қозғалыс амплитудасымен қиындатылған жаттығулар
Хореография	17	Өткен жаттығуларды қарқынмен қайталау. Үйлесімділікті, бірқалыптылықты, мәнерлікті және музыкалықты дамытуға арналған 4 және 8 тактпен хореографиялық және гимнастикалық еркін жаттығулары. Би қадамдары
Техникалық	40	Бұрын өткен секірулерден секіру каскадтары мен комбинацияларын зерттеу және құрастыру. Элементтерден нақты кіреберістерді және шығуларды жетілдіру. Айналу сапасы

		бойынша жұмыс (орталықтандыру , дыбыссыз, коньки жазықтығында айналу, жылдамдық және т. б.)
Тактикалық	2	Бағдарламаларды құрастыру және енгізу бойынша жұмыс. Бағдарламаның жекелеген бөліктерін, тұтас ерікті бағдарламаларды дайындау және оларды музыкаға айналдыру
Теориялық, психологиялық	6	Жарақаттанудың алдын алу. Негізгі психологиялық қасиеттерді қалыптастыру: спортшының жаттығу және бәсекелестік қызметтегі стресстік жағдайларына төзімділігі; көрнекі-бейнелі есте сақтауды, көрнекі-бейнелі ойлауды, зейінді бөлуді дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100	
4. Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	15 15	Бұрын зерттелген, қайталану санының артуымен және бастапқы қалыптардың күрделендірумен. Негізгі бұлшықет топтарын одан әрі дамыту, қозғалыстық дағдыларды жетілдіру, икемділікті дамыту және қозғалыстарды үйлестіру үшін күрделі жаттығулар қолданылады. Қайталау санын көбейту. Күш пен икемділікті дамыту үшін серіктеспен жаттығу. Серіктесті көтеру және көтеріп жүру (ұлдар үшін). Бірге болатын қимылдарды үйлестіруге арналған еркін жаттығуларды, музыкалық сүйемелдеумен топтық жаттығуларды орындау
Хореография	17	Өткенді қайталау және жаңасын үйрену. Бәсекелестік бағдарламаларды орындау (бағдарламаны құрастыру және енгізу бойынша жұмыс. Бағдарламаны бөліктерге және тұтастай орау. Бағдарламадағы элементтердің тұрақтылығы бойынша жұмыс)
		Мұз айдынында сабақ барысында бұрын зерттелген жаттығулар жетілдіріледі, жаңалары

Техникалық	43	зерттеледі: каскадта немесе комбинацияда бір айналымға секіру, Аксель; айналдыру шыңында, қарлығашта, еңісте (қыздар үшін) айналу; алға, артқа, аяғы өзгерген спиральдар, доғалар бойымен, қадамдық жолдардың элементтері, үштік, тарылту қадамдары
Тактикалық	2	Жарыстық жағдайларды модельдеу, жарыстық шынықтыруды модельдеу; штаттан тыс жағдайларды модельдеу (музыкалық сүйемелдеудің үзілуі, шынығуға кешігу, стартқа кешігу, костюм, коньки ақаулары және т. б.)
Теориялық, психологиялық	8	Лекциялар (дәрістер), әңгімелесулер. Жарыс ережелері. Спорт процесінде өзін-өзі бақылау негіздері. Жарысқа дайындық. Жарыс күнін жоспарлау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0	
Барлығы	100	
5. Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	12 13	Бұрын зерттелген жаттығулар қарқыны мен қайталану санының артуымен, бастапқы қалыптардың күрделендірумен. Секіру қабілетін дамытуға арналған жаттығулар. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар. Тепе-теңдік жаттығулары. Олардың орындалу қарқыны мен зейінін жылдам ауыстыратын жаттығулар. Конькимен жылдам жүгіру. Мұздағы ойындар мен эстафеталар
Хореография	20	Жартылай саусақ жаттығулары енгізіледі. Ортасында жаттығуда және станокта Адажио. Станоктағы жаттығулар. Круазе, эфасе, атетюд, экарте артқа, алға. Екінші арабеск. Тіреусіз жаттығулар (ортасында)
Техникалық	45	Конькимен мәнерлеп сырғанау техникасын үйрену және жетілдіру. Қозғалыс қарқыны, ритм (ырғағы), амплитудасы күшейтумен бұрын зерттелген жаттығулар. Алдыңғы жылдары

		өткен міндетті жаттығулар мен еркін сырғанау элементтерін қайталау және жетілдіру
Тактикалық	2	Жарыс жағдайларын модельдеу: жарыстық шынықтыруды модельдеу; әртүрлі трибундарға жарыстық бағдарламаларды жалға алу; жарыстық костюмдерді жалға алу; әртүрлі бастапқы нөмірлермен жалға алу; штаттан тыс жағдайларды модельдеу (музыкалық сүйемелдеудің үзілуі, шынығуға кешігу, басталуға кешігу, костюмдегі, конькидегі ақаулар және т.б.)
Теориялық, психологиялық	6	Спорт процесінде өзін-өзі бақылау . Өзін-өзі бақылаудың мәні, формалары мен мазмұны, өзін-өзі бақылау күнделігі. Гигиена және күн тәртібі. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы (мақсаты, міндеттері, мазмұны, дайындық түрлері). Спорттық режимнің рөлі және тамақтану. Спорттық жаттығулардың негізгі құралдары. Дене жаттығулары (жалпы даму, арнайы, дайындық)
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Төмен разрядты спортшыларда міндетті және ерікті бағдарламаның жекелеген элементтерін сырғанатудағы және орындаудағы қателіктерді анықтау тәжірибесі. Қосалқы топтардағы ішкі жарыстардың төрешілігі
Барлығы	100	
6. Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дене дайындығы	10 15-20	Кешенді әсер ету жаттығулары: жалпы дамыту жаттығулары; акробатикалық және гимнастикалық жаттығулар (бұрын зерттелген, дозаны ұлғайту арқылы). Бұрын зерттелген жаттығулар қарқыны мен қайталану санын арттырумен, бастапқы калыптардың күрделендірумен. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар. Жылдамдық-күштік сипаттағы жаттығулар, ырғып секіру арқылы тереңдікке секіру, қарғу арқылы секіру

Хореография	15	Ортадағы жаттығулар (тіреусіз). Би қадамдары, өткен материалға негізделген би қойылымы
Техникалық	45-50	Көп айналымды секірулерді имитациялау, хореографиялық дайындық (мұз айдынында арнайы қозғалыстарды жасау, пластика және мимика көмегімен конкурстық композицияларды музыкалық сүйемелдеу идеясы мен сипатын бейнелеу); "серпантин" суреті бойынша доғаларды сыртқа қарай, алдынан айқастыра отырып ішке қарай сырғанауды, екі еселенген үштікті алға-сыртқа және ішке қарай орындауды қамтитын сынақ жаттығулары арқылы қабырғалық сырғанау
Тактикалық	4	Төмен разрядты спортшыларда міндетті және ерікті бағдарламаның жекелеген элементтерін сырғанатудағы және орындаудағы қателіктерді анықтау тәжірибесі. Қателерді түзету әрекеті. Орындалған элементтерді бағалау мүмкіндігі
Теориялық, психологиялық	8	Допинг және допингке қарсы бақылау. Қауіпсіздік ережелері. Спорт процесінде өзін-өзі бақылау . Спорттық дайындық түрлері. Тапсырма бойынша жеке сабақтар . Жарыс түрлері. Жарыстарға оңтайлы жауынгерлік дайындық жағдайын қалыптастыру. Жарысқа деген көзқарастардың әр түрлі түрлері: "жеңіске жету үшін", "өз нәтижесінен асу үшін"
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығу процесінің және бәсекелестік қызметтің бейнематериалдарын талдауға белсенді қатысу, әртүрлі жарыстарда өнер көрсетумен статистикалық деректерді талдау; жас конькишілер топтары ішіндегі жарыстар, кіші жастағы сабақтарда ашық ойындардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100	
7. Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
		Дене дайындығы мәнерлеп сырғанаушылардың арнайы

Дене дайындығы	10 10-15	төзімділігін, жылдамдық-күш қабілеттерін, үйлестіру қабілеттерін одан әрі жетілдіруге бағытталған
Хореография	10-15	Ортадағы жаттығулар (тіреусіз). Би қадамдары, өткен материалға негізделген би қойылымы
Техникалық	50	Қысқа және еркін бағдарламалардың элементтерін жетілдіру. Жеке элементтер: секіру, секіру каскадтары, бір аяқты ауыстырумен айналу комбинациясы, микроэлементтерді міндетті түрде орындайтын қадамдар комбинациясы: ілмектер, ілгектер, қапсырма қозғалыстары
Тактикалық, теориялық және психологиялық	5	Спорт процесінде өзін-өзі бақылау . Спорттық дайындық түрлері. Тапсырма бойынша жеке сабақтар . Жарыс түрлері. Жарыстарға оңтайлы жауынгерлік дайындық жағдайын қалыптастыру. Жарысқа деген көзқарастардың әр түрлі түрлері: "жеңіске жету үшін", "өз нәтижесінен асу үшін"
Жарыстарға қатысу	10	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу
Барлығы	100	
8. Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дене дайындығы	10 10-15	Функционалдық мүмкіндіктерді арттыру, жалпы және арнайы физикалық қасиеттерді жетілдіру, міндетті жаттығулар техникасын және еркін сырғанау элементтерін жетілдіру және түзету
Хореография	10-15	Әр түрлі ырғақтардағы қадамдар комбинациясын орындау жетілдіріледі; айналу кезінде әр түрлі қалыптар (позалар) үйретіледі және имитациялық жаттығуларды (пируэт, бұранда, алға еңкейіп айналу (қарлығаш) және т.б.) қолдана отырып, айналу жаттығулары жасалады
Техникалық	50	Бұрын зерттелген элементтерді жетілдіру, сондай-ақ үш айналымда кем дегенде үш

		секіруді меңгеру, кем дегенде бір каскадты немесе қос және үш секіру комбинациясын орындау
Тактикалық, теориялық және психологиялық	5	Жарыс жағдайларын модельдеу. Психологиялық дайындық. Алдағы жаттығу және жарыс іс-шараларына өзін-өзі бейімдеу әдістерін зерттеу (өзін-өзі сендіру, өзін-өзі иландыру). Адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша мәліметтер. Спортшы статусы. Құқықтары мен міндеттері. Статустан айыру. Допинг және допингке қарсы бақылау
Жарыстарға қатысу	10	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Төрешілікті өткізу, ұйымдастыру. Бейнематериалдарды талдау, Жарыс жағдайларын ескере отырып, техникалық-тактикалық іс-қимылдар моделін әзірлеу
Барлығы	100	
9. Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дене дайындығы	10 10-15	Сырғанау және еркін сырғанау техникасын одан әрі жетілдіру (секіру мен айнаруды орындаудың тұрақтылығы мен сапасы, бағдарламаларды орындау жылдамдығы және т.б.)
Хореография	10-15	Әр түрлі ырғақтардағы қадамдар комбинациясын орындау жетілдіріледі; айналу кезінде әр түрлі қалыптар (позалар) үйретіледі және имитациялық жаттығуларды (Пируэт, бұранда, алғай еңкейіп айналу (қарлығаш) және т.б.) қолдана отырып, айналу жаттығулары жасалады
Техникалық	50	Жеке спорттық дайындық жоспарлары бойынша жұмыс
Тактикалық, теориялық және психологиялық	4	Адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша мәліметтер. Психологиялық дайындық
Жарыстарға қатысу	10	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Төрешілікті өткізу, ұйымдастыру. Бейнематериалдарды талдау, жарыс жағдайларын ескере отырып, техникалық-тактикалық іс-қимылдар моделін әзірлеу

Қалпына келтіру шаралары	3	Гигиеналық құралдар, медициналық-биологиялық және фармакологиялық қалпына келтіру құралдары
Барлығы	100	
10. Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дене дайындығы	9 7	Сырғанау және еркін сырғанау техникасын одан әрі жетілдіру (секіру мен айналу орындаудың тұрақтылығы мен сапасы, бағдарламаларды орындау жылдамдығы және т.б.)
Хореография	7	Әр түрлі ырғақтардағы қадамдар комбинациясын орындау жетілдіріледі; айналу кезінде әр түрлі позалар үйретіледі және имитациялық жаттығуларды (Пируэт, бұранда, алғай еңкейіп айналу (қарлығаш)және т.б.) қолдана отырып, айналу жаттығулары жасалады
Техникалық	60	Жеке спорттық дайындық жоспарлары бойынша жұмыс
Тактикалық, теориялық және психологиялық	2	Жарыстарға оңтайлы жауынгерлік дайындық жағдайын қалыптастыру. Жарысқа деген көзқарастардың әр түрлі түрлері: "жеңіске жету үшін", "өз нәтижесінен асу үшін"
Жарыстарға қатысу	9	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Төрешілікті өткізу, ұйымдастыру. Бейнематериалдарды талдау, Жарыс жағдайларын ескере отырып, техникалық-тактикалық іс-қимылдар моделін әзірлеу
Қалпына келтіру шаралары	5	Гигиеналық құралдар, медициналық-биологиялық және фармакологиялық қалпына келтіру құралдары
Барлығы	100	

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

[illegible]

[illegible]

Спорттық жетілдіру топтары үшін

[illegible]

3.	биіктікке секіру	см	45	Кем емес	38	Кем емес	46	Кем емес	38	Кем емес
4.	1 аяқта тепе-теңдікті сақтау (сек)	сек	2,5	Кем емес	2,4	Кем емес	2,6	Кем емес	2,5	Кем емес
	Біліктілік талаптары	"Спорт шеберіне кандидат" деңгейі								

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшем бірлігі	1 жылдық оқу нормативі				3 жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
1.	Жүгіру 60 м	сек	8,2	Кем емес	9,6	Кем емес				
2.	Жүгіру 2000 м	сек		Кем емес	10,0	Кем емес				
3.	Жүгіру 3000 м	сек	13,0	Кем емес		Кем емес				
4.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м.	сек	8,2	Кем емес	9,6	Кем емес				
5.	Гимнастикалық орында тұрып алға еңкею (орындау деңгейінен)	см	+11	Кем емес	+15	Кем емес				
6	Екі аяқпен итеру арқылы бір	см	215	Кем емес		Кем емес				

[illegible]

[illegible]

[illegible]

10.	Ауыр латқы штар	дана	адам	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
11.	Мәнер леп сырға нау және биге арналғ а н коньк илер	жұп (2 дана)	адам	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
12.	Бәтең келерг е арналғ а н арнай ы баула р	жұп (2 дана)	адам	1	1	1	1	3	1	3	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 102 қосымша

Керлинг бойынша 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 - керлинг бойынша спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	14	8	416
	АД - 2	12	10	520
	ОЖТ - 1	10	12	624
	ОЖТ - 2	10	14	728
	ОЖТ - 3	8	18	936
	ОЖТ – 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ– 2	5	26	1352
	СЖ – 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын	СЖ – 1			
	СЖ – 2			
	СЖ 2 жоғары			

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ЖСШ	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру бойынша іс-шаралар	Кешенді арналған медициналық тексеру бойынша іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	АД - 1	0	0	0	0	
	АД - 2	0	0	0	0	
	ОЖТ - 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ - 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ - 3	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		

интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3-тен жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	дейін , бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ– 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес				
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	2ден жоғары СЖ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене						

шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)				Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	0	0	0	0	0	0
	АД - 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ - 1	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ - 2	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ - 3	4	4	2	2	4	8
	ОЖТ – 3-тен жоғары	4	4	2	2	4	8
	СЖ – 1	6	6	4	4	10	8
	СЖ – 2	6	6	4	4	10	8
	СЖ – 2-ден жоғары	8	8	4	4	12	10
	ЖСШ	10	6	4	4	16	12
	Клубтар/секциялар	Ішкі еңбек тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерінде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын							

ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстарды ң , республика лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытатын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер мен әйелдер командасы (жұптар (аралас : ер мен әйел), аралас команда (2 ер және 2 әйел) жарыстары)

Жарыс түрлері	Балалар (8-12 жас)		Жеткіншектер (12-15 жас)		Жасөспірімдер (16-18)		Жастар (18-23 жас)		Ересектер (24 жастан жоғары)	
	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны	Жиында р саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48
Республикалық турнирлер	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48
Ресми аймақтық облыстық жарыстар	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48
Ресми Республикалық жарыстар	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48
Халықаралық жарыстар	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48	5+5+ 2 (аралас) + 4 (аралас команда лар)	48

ЕСКЕРТПЕ: Ресми жарыстарда марапатталынатын медальдар жиынтығы мен медальдар саны жас топтары бойынша (спорт, санаттары бойынша) әлем чемпионаттарында марапатталған медальдар жиынтығына және медальдар санына сәйкес келуі керек.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	5	2	1	-
Облыстық турнирлер	10	5	2	1	-
Республикалық турнирлер	5	5	4	3	1
Ресми облыстық жарыстар	5	5	4	3	1
Р е с м и республикалық жарыстар	5	5	4	3	1

Ресми аймақтық жарыстар – Облыстық чемпионат, облыстық спартакиада және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойын түрлері арқылы жалпы дене шынықтыру, үйлестіруді, тепе-теңдікті, икемділікті, төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	
Техникалық	40	Керлинг техникасының негізгі элементтерін меңгеру: дене қалпы, сырғанау, тасты босату, сыпыру негіздері .
Тактикалық	10	"Үй" ұғымымен таныстыру, лақтыру мақсаты, топтық жұмыс (позициялар).
Теориялық	5	Керлинг негіздері, спорт этикасы, спортшының күнделікті тәртібі, қауіпсіздік шаралары.
Психологиялық	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100%	-

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Үйлестіруді, тұрақтылықты, реакцияларды және төзімділікті дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	45	Сырғыту техникасын жетілдіру, босату дәлдігі және тас жылдамдығын бақылау.
Тактикалық	10	Ойын құрастыру туралы түсініктерін дамыту: гард кою, "үйді" тазалау.
Теориялық	4	Керлингтің тарихы, ойын ережесі, терминологиясы.
Психологиялық	1	Жаттығуға деген ынтасын, қызығушылығын арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Қарқынды жаттығуларға дайындық, төзімділік пен тұрақтылықты дамыту.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Тасты жіберуді жақсарту, сырғытуды тұрақтандыру, айналдырумен жұмыс істеу.
Тактикалық	11	Ойын жағдайларын үйрету: екі реттік тейкаут, тастарды қою және қорғау.
Теориялық	5	Спортшының күнделікті кестесі. Ойын ережесі, мұздағы өзін ұстау, тактикалық талдау.
Психологиялық	3	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс іс-әрекетіне жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Төрешілік және ережелермен таныстыру.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Үлкен көлемді, жоғары қарқынды және психикалық стресстік жүктемелерге дайындық, сондай-ақ олардан кейін тез
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	

Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	қалпына келтіру. Ерекше төзімділікті арттыру, тұрақтылықты, күшті, тепе-теңдікті дамыту.
Техникалық	43	Тапсырмаларды қиындату: әртүрлі траекториялармен жұмыс, жылдамдық пен айнаруды бақылау.
Тактикалық	12	Ойын жағдайларын модельдеу, мұзға үйрену және "сезу", ойынның эңдтерін құру.
Теориялық	5	Аурулар мен жарақаттанудың алдын алу. Ағзаны шынықтыру. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	5	Ұзақ мерзімді оқу процесіне психологиялық дайындық; жарыс іс-шараларына жалпы психологиялық дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Арнайы, статикалық, динамикалық және күштік төзімділіктің жоғары деңгейін дамыту, техникалық дағдыларды жетілдіру. Ағзаның атылу күшіне, сырғанаудағы тұрақтылыққа және сыпыру күшіне көңіл бөлу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Тас лақтыруды жекелеу, тұрақтылық пен дәлдікті арттыру.
Тактикалық	15	Ұжымда ең ұтымды және адекватты тактиканы қалыптастыру, таңдау және жүзеге асыру қабілетін дамыту. Ойын стратегиясы, әртүрлі ойын стильдерінің сценарийлері, тәуекелдерді басқару.
Теориялық	6	Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынығу. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері. Өзін-өзі талдауға кіріспе. Жаттығу күнделігімен жұмыс. Ұжымдық этика.
Психологиялық	5	Эмоцияларды басқару, көшбасшылық қасиеттерді дамыту.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу. Мұздағы белгілерді белгілеуді үйрену.
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқуға арналған оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Статикалық, динамикалық және күштің төзімділігін жақсарту. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Алдыңғы дайындық кезеңіндегі материалды қайталау. Техниканы жетілдіру және нақты қарсыластар стратегиясын әзірлеу, матчты талдау.
Тактикалық	22	Ойын стратегиясы, әртүрлі ойын мәнерлеріне арналған сценарийлер, тәуекелдерді басқару.
Теориялық	6	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика негіздері және тактикалық дайындық. Жаттығу циклін жоспарлау.
Психологиялық	2	Спортшылардың бойында басым болатын тұлғалық қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, дербестік, жауапкершілік пен борыш сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа қарсы тұру, зейінді басқару, қысымды жеңу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ресми жарыстарға төреші немесе аға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Статикалық, динамикалық және күшті төзімділікті дамыту. Арнайы дене дайындығының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	42	Соққылардың дәлдігін, тұрақтылығын, топ болып жұмыс істеу қабілетін арттыру, тасты лақтырудың күрделі элементтерімен жұмыс жасау.

Тактикалық	22	Нақты қарсыластар үшін стратегия әзірлеу, матчты талдау.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Матчтарды тактикалық талдау, матчты орнату және нәтижелерді талдау.
Психологиялық	5	Психологиялық тұрақтылығы жоғары, ерік-жігері күшті, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге жігерлі спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Оқу жоспарын өз бетінше құрастыра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығулар мен жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Ресми қалалық жарыстарға төреші, аға төреші, таймкипер және хатшылық құрамында қатысу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткен деңгейді сақтап, күш, жылдамдық-күш қасиеттерін, төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	38	Тұлғаның даму ерекшеліктеріне қарай техникалық-тактикалық дайындықты даралау: дене қасиеттері, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштері, спорттық-техникалық дағдылары мен мүмкіндіктерінің деңгейі.
Тактикалық	26	Тәсілдерді, матчтарды жазу және оларды талдауға арналған ойындар.
Теориялық	6	Өз бетінше өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізе білу, оқу-жаттығулар мен жарыс жүктемелерін талдау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Тактика және тактикалық дайындық негіздері.
		Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары нәтижелі спорт үшін маңызды

Психологиялық	5	қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқару қабілеті, зейін, жауапкершілік артқан жағдайларда стресске төзімділік, жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Хатшы және бас төреші ретінде қалалық жарыстарға төрелік етуге қатысу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткен деңгейді сақтау және күш, икемділік және төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Техниканы жетілдіру, лақтыру және тасты жеке итеріп үйрену.
Тактикалық	32	Икемді ойынды басқару, тактикалық схемалар, мұзға және қарсыласқа бейімделу.
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Матчтарды тактикалық талдау.
Психологиялық	6	өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарда оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші және бас хатшы ретінде жарыстарға төрешілік ету.
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Ең жоғары физикалық жағдайдың негізі ретінде. Физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін ұстап тұру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	32	Тасты мұзды үстінде жіберу бойынша жеке стилін жетілдіру,

		халықаралық деңгейде мұзда жұмыс істеу.
Тактикалық	34	Икемді ойынды басқару, тактикалық схемалар, мұзға және қарсыласқа бейімделу.
Теориялық	7	Статистиканы талдау, турнирлерге дайындық стратегиясы, талдаумен жұмыс.
Психологиялық	6	Оқу үрдісінде өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті. Психикалық көшбасшылық, шешім қабылдаудағы тәуелсіздік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың жаттығуларды орындауындағы қателерді анықтау және түзету. Кіші жас топтарындағыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу және есепке алу жүйесін меңгеру. Командалық және жеке чемпионаттар мен матчтарға төрешілік ету.
Барлығы	100	

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

Алғашқы дайындық тобы үшін

№.	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқудағы норматив				Бір жылдан астам оқудағы норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Спорттық санаттар бойынша жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1	30 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес		артық емес		артық емес	
			6.9		7.1		6.2		6.4	
1.2	Тұрған жерден ұзындыққа секіру	см	110		105	орындалды	130	орындалды	120	орындалды
			орындалған жоқ	0	орындалған жоқ	орындалған жоқ	0	орындалған жоқ	орындалған жоқ	0
1.3	1 мин ішінде денені көтеру	рет саны	25	10	20	10	30	10	25	10
			20-дан аз	0	15-тен аз	0	30-дан аз	0	6-дан аз	0
1.4	Планка (шынтақ)	сек	30	10	20	10	45	10	30	10
			25-тен аз	0	15-тен аз	0	40-тан аз	0	25-тен аз	0
	30 секунд		20	10	15	10	25	10	20	10

1.5.	бойы еңкею	рет саны	20-дан аз	0	15-тен аз	0	25-тен аз	0	20-дан аз	0
1.6	Тепе-теңдік: бір аяқпен тұру (көзді жабу)	сек	15	10	10	10	20	10	15	10
			15-тен аз	0	10-нан аз	0	20-дан аз	0	15-тен аз	0

Оқу-жаттығу кезеңіндегі топ үшін (спорттық мамандандыру кезеңі)

Жоқ.	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1.1	60 м жүгіру		артық емес		артық емес	
		сек	11.5		12.0	
1.2	Орнынан ұзындыққа секіру	см	160	10	150	10
			160-тан аз	0	150-ден аз	0
1.3	1 мин ішінде денені көтеру	рет саны	35	10	30	10
			35-тен аз	0	30-дан аз	0
1.4	Планка	сек	60	10	45	10
			60-тан аз	0	45-тен аз	0
1.5	Жұмсақ платформада тұрып тепе-теңдік (көздер ашық)	сек	20	10	15	10
			20-дан аз	0	15-тен аз	0
	Баспалдақ-ептілік (5 цикл, жылдам және анық)	сек	15-ке дейін	10	15-ке дейін	10
			15-тен аз	0	15-тен аз	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

Жоқ.	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Стандартты			
			Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1.1	60 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес	
			8.2		9.6	
1.2	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	215		180	
			кем емес		кем емес	
1.3	Сыпырғышпен отырып тұру (10 кг) - 30 секунд	рет саны	20	10	20	10
			20-дан аз	0	20-дан аз	0
1.4 1.5.	Салмақты сыпыру (свиппинг) (имитациялық) – 1 минут	саны	40	10	40	10
			40-тан аз	0	40-тан аз	0

1.6	Денені айналдырып планка тұру	бұрылады	20	10	20	10
			20- дан аз	0	20- дан аз	0
1.7	Тепе-теңдік: Сыпырғышпен сапта жүру	қателер	≤1	10	≤1	10
1.8	Бір аяқпен секіру	Уақыт саны	100	10	90	10

Жоғары спорт шеберлігі топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Стандартты			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1.1	100 м жүгіру	сек	артық емес		артық емес	
			13.4		16.0	
1.2	Екі аяқты итеріп тұрып ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			230		185	
1.3	Артқа жатып денені көтеру (1 минутта)	Уақыт саны	кем емес		кем емес	
			50		44	
1.4	Планка (шынтақтарда)	мин	2		2	
1.5	6 секундтық жылдамдықпен свиппинг * 3 реттен	максималды уақыттары	60		60	
1.6	Нысанаға тасты жіберу (иммитация)	10 соққы	≥7		≥7	
1.7	Тепе-теңдік: сырғанаудан кейін тұру (1 аяқ)	сек	20		20	
1.8	Техникалық шеберлік	Жаттықтырушы тағайындаған міндетті техникалық бағдарлама				

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады.

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

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

		Өлшем бірліктері (бірлік дана, тері (	Қамтамасыз ету бірліктері (	Қамтамасыз ету стандарттары				
				Дайындық кезеңдері бойынша				
				Тренерлер, жаттықтырушылар және мұғалімдер				

[illegible]

7	оготи п	дана	адам	12	1	12	1	12	1	12	1	12	1
8	Жатт ығу майка сы	дана	адам	12	1	12	1	12	1	12	1	12	1
9	Ойын майка сы (түрлі түсті)	дана	адам	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
10	Ішкіі м комби незон ы	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
11	Жүзу шортт ары	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
12	Шарф	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
13	Керли нгке арнал ған арнай ы жылы ойын костю мі (түрлі түсті)	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
14	Керли нгке арнал ған арнай ы ойын поло костю мі (түрлі түсті)	жиын тық	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
15	Керли нгке арнал ған мама нданд ырыл	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1		1

	ған ойын шалбары (түрлі түсті)											4	
16	Керлингке арналған арнайы ойын кеудешесі (түрлі түсті)	дана	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
17	Керлингке арналған арнайы поло футболкасы (түрлі түсті)	дана	адам	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1
18	Керлингке арналған арнайы ойын қолғаптары (түрлі түсті)	жұп (2 дана)	адам	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
19	Керлингтен өтетін арнайы салтанатты іс-шараға арналған жылы костюм (	жиынтық	адам	2	1	2	1	2	1	2	1		1

[illegible]

5	Қол секун домерлері	дана	адам	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Щетк алард ағы секун домерлер	дана	адам	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Ойын тастары	дана	адам	16	5	16	5	16	5	16	5	16	5
8	Жаттығу тастары	дана	адам	16	5	16	5	16	5	16	5	16	5
9	Пебблге арналған суару	дана	адам	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5
10	Мұзда пеббл жасау үшін суаруға арналған саптама	дана	адам	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Мұз қырғыш	дана	адам	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
12	Циркуль-кескіш	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
13	Ice Boss / Ice King типінде мұз дайындауға арнал	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5		5

	ған мұз маши насы											1	
14	Смен ный нож для ледов ой маши ны типа Ice Boss/ Ice King	дана	адам	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
15	Таста рды қайра уға арнал ған маши на	дана	адам	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
16	Су бүрік кіші	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
17	Су сорғы сы	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
18	20 литр су қайна тқыш	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
19	Мұз алаңд арына арнал ған кескі штер	дана	адам	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
20	Керли нг алаңд арына арнал ған құрам	жиын тық	адам	6	1	6	1	6	1	6	1		1

[illegible]

[illegible]

31	Пөбб лді кесуге арнал ған құрыл ғы	дана	адам	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
32	Мұзды дайы ндауға және жина уға арнал ған Моп	дана	адам	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
33	Мұзды дайы ндау және жина у үшін моп - ға арнал ған ауыст ырма лы сапта ма	дана	адам	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
34	Мұз темпе ратур асын анықт ауға арнал ған термо метрі	дана	адам	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
35	Сына қ үйінің шеңб ерлер ін қолда			-	-	-	-	16	0	16	0	16	0

	нуға арнал ған түрлі түсті бояу	килог рамм	групп а										
36	Еденді керлін гке арнал ған трена жер (та ста р, щ етка лар, табло, тыста р)	жиын тық	адам	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
37	Керлін гке арнал ған тақта йша	жиын тық	адам	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 103 қосымша

Ски-альпинизм бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – ски-альпинизм бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде Халықаралық шаңғы-альпинизм Федерациясы (ISMF) белгілеген халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі, бұл қазақстандық спортшыларға Олимпиада ойындарын қоса алғанда, әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	14	8	416
	АД – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,				

республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (ISMF ережелеріне сәйкес)	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындық жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады.
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	

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-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері,	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ 3 –тен жоғары	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		

барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ– 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жас санаты (I F S C ережелеріне сәйкес)	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігімен анықталады
		18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтырумен спортты дамытатын ведомстволық спорт						

қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, де не шынықтыру орталықтары						
Ескерту: Оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін жерге дейін және одан қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жас	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	UTS дейін халықаралық жарыстар	Республикалық жарыстарға дайындық курстары
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ – 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ – 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 3-тен жоғарым	1	4	1	0	1	4
	СЖ – 1	3	5	1	0	3	5
	СЖ– 2	4	5	1	0	4	5
	СЖ 2-ден жоғары	4	5	1	0	4	5
	ЖСШ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республика							

лық маңызы б а р қалалардың ж ә н е астананың командалар ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтар ы, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациял а р ы , әскери-қолд анбалы ж ә н е қызметтік-қ олданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдасты ратын ұйымдар, д е н е шынықтыру м е н спортты дамытатын ведомствол ық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестіктер , дене шынықтыру орталықтар ы		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

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

Ұлдар, жастар, ерлер мен әйелдер, спринт пәндері, тік жарыс, эстафета

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Ұлдар (11-12 жас)		Ұлдар (13-14 жас)		Жастар (15 -18 жас)		Ересектер (19 жастан және одан жоғары)		Ардагерлер (40 жас және одан жоғары)	
	Жиынты 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	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республикалық турнирлер	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Ресми облыстық жарыстар	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Ресми республикалық жарыстар	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Халықаралық жарыстар	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18

Ескерту: Ресми жарыстарда ойналатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрі, пәндері бойынша) Әлем чемпионаттарында ойналатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Облыстық турнирлер	10	2	-	-	-
Республикалық турнирлер	15	2	-	-	-
Ресми аудандық турнирлер	15	2	-	-	-
Ресми облыстық жарыстар	15	5	1	-	-

Р е с м и республикалық жарыстар	20	10	2	2	-

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, облыстық Спартакиадасы және Жастар ойындары.

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Ски-альпинизмге тән ептілік, үйлестіру және жылдамдықты дамытуға бағытталған ойындар мен эстафеталар арқылы жан-жақты дене дамуы. Жер бедерінде тиімді және қауіпсіз қозғалыс үшін қажетті ұстау күшін, буындардың қозғалғыштығын және жалпы төзімділікті дамытуға басымдық беріледі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	40	Жартастардағы негізгі қозғалыстарды меңгеру, қарапайым ұстау және аяқ қалыптарының техникасын үйрену: қозғалыстың бастапқы қалыптарын үйрену және еліктеу - тіректердегі аяқтың орналасуы, денені айналдыру, қолдың денеге қатысты орналасуы, әр түрлі тіректерді қолдану, қолды, білекпен, иықты өңдеу.
Тактикалық	10	Ең қарапайым қозғалыс тізбегі, өрмелеу қабырғасын айналып өтудің қарапайым әдістері.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт ски-альпинизммен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Альпинистің күн режимі. Ски-альпинизмдегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері (ұстау, аяқты орналастыру, қозғалыстар).
Психологиялық	-	-

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Ски-альпинизмге тән икемділік, ептілік, қозғалыс үйлестіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыс ойындары, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіртпемен секіру және үйлестіру сатысы бойынша жаттығулар
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	45	Ски-альпинизмнің негізгі элементтерінің техникасын бекіту. Бұған әртүрлі ұстау түрлері (шымшу, түсіру, енжар (пассивті), белсенді (активті)), аяқты орналастыру (саусақтарда, өкшеде, бүйірлік ұстау), тепе-теңдікті пайдалану және дененің әртүрлі позициялары сияқты негізгі қозғалыстарды қайталау және жетілдіру кіреді. Маршруттардағы қозғалыстардың дәлдігі мен тұрақтылығына арналған жаттығулар. Бұл қолдар мен аяқтарды кішкене ілмектерге дәл орналастыруды, тербелісті азайту үшін денені бақылауды және бүкіл қозғалыс немесе маршрут бойында позицияны ұстап тұруды қажет ететін жаттығуларды орындауды білдіреді
Тактикалық	10	Ілмектің бір түрінен екіншісіне ауысу, аяқты ауыстыру немесе қабырғаның қысқа бөлігін еңсеру үшін қатарынан бірнеше қозғалыстар жасау сияқты негізгі қозғалыс тізбегін игеру. Ауырлық центрін дұрыс пайдалану, аяқтарды тиімді орналастыру (мысалы, саусаққа, ішкі немесе сыртқы қабырғаға), негізгі ұстағыштар және оларды қолдану (мысалы, белсенді ұстау, пассивті ұстау) сияқты жартастарда қозғалудың негізгі принциптерін үйрену және қолдану, сондай-ақ жүктемені қолдар мен аяқтар арасында бөлудің негізгі әдістері

Теориялық	4	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт.Ски-альпинизммен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар Спортшының күн тәртібі. Ски-альпинизміндегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері (ұстаулар, аяқтарды орналастыру, қозғалыстар)
Психологиялық	1	Ски-альпинизммен тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығуларға дұрыс көзқарасты қалыптастыру және маршруттардағы қиындықтарды жеңу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100%	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, өрмелеу ептілігін және координациясын жетілдіру. Жалпы дене дайындығын дамытудың қосымша құралы ретінде доп ойындарын (футбол, баскетбол, теннис және т.б.) пайдалану
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Ски-альпинизм негізгі қозғалыстарының техникасын жетілдіру. Әртүрлі жер бедеріндегі әр түрлі ұстағыштар мен аяқтарды орналастыруды меңгеру. Қабырғадағы әртүрлі жазықтықтар мен бұрыштарды қолдану арқылы дененің айналуы. Маршруттың жоғарғы сызығындағы немесе мәресіндегі қорытынды қозғалыстар
Тактикалық	11	Өрмелеу тактикасының негіздері. Альпинизм алаңындағы қарапайым қозғалыс тізбегін зерттеу
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ски-альпинизм аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Денсаулықты шынықтыру. Ски-альпинизмнің техникалық элементтерін орындау негіздері.

		Шаңғы альпинизмінен жарыс ережелері
Психологиялық	3	Ски-альпинизм күрделі жаттығуларды шешуге қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерікті қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Ски-альпинизм терминологиясын меңгеру және оны сабақта қолдану
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Денсаулықты нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттер мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезіндегі төзімділікті ("ойын шыдамдылығының" орнына) дамытуға ерекше көңіл бөлінеді
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, соның ішінде: жылдам ауысулар, өрмелеу жылдамдығының өзгеруі және динамикалық қозғалыстар. Маршруттардың (старттардың) әртүрлі бастауларын және ілмектермен (әдістермен) жұмыс істеу әдістерін жетілдіру. Еркін стильде өрмелеуді жетілдіру (мысалы, қиындық үшін немесе энергияны үнемдей отырып, қиын жерлерден өту кезінде).
Тактикалық	12	Ски-альпинизмнің әртүрлі тактикалық комбинацияларды жетілдіру. Жеке өрмелеу стилін қалыптастыру
Теориялық	5	Қазақстандағы және әлемдегі ски-альпинизм негізгі даму тенденциялары. Ски-альпинизмдегі аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Дене шынықтыру және арнайы дайындықтың рөлі.
		Ски-альпинизмнің жарыстарында өзін-өзі бақылау әдістеріне және

Психологиялық	5	старт алдындағы күйді басқаруға үйрету
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Тауға шығу бойынша оқу-жаттығу жиынын ұйымдастыру біліктері мен дағдыларын дамыту (топ құру, орнында және қозғалыста негізгі командаларды беру). Топта қыздыру жаттығуларын жүргізу дағдыларын жетілдіру. Қалалық, облыстық ски-альпинизм жарыстарына төреші ретінде қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Ски-альпинизмге тән жылдамдық пен реакцияның алғашқы дамуы.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар. Дене салмағын пайдаланып күш жаттығулары.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жердегі қозғалыс жылдамдығын, өрмелеу кезінде төзімділікті дамытуға ерекше көңіл бөлінеді
Техникалық	43	Өрмелеудің техникалық элементтерін жетілдіру, қозғалыстардың қаттылығымен күресу, жарылыс күші мен қозғалыстардың дәлдігін үйрету. Маршрутта агрессивті өрмелеуді жақсарту (мысалы, динамикалық тосқауылдар, қозғалыстардың жылдам комбинациясы)
Тактикалық	15	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жетілдіру (мысалы, ілмектерді таңдау реті, демалысты жоспарлау, қарқынмен басқару). Ски-альпинизмде тактикалық ойлауды дамыту
Теориялық	6	Спортшының дене қабілеттері мен дене дайындығы. Ски-альпинизмдегі спорттық жаттығуларды жоспарлау және бақылау. Тауға өрмелеудегі тактика негіздері және тактикалық дайындық
Психологиялық	5	Шаңғы-альпинизм қызметіне көзқарасты бекіту, шаңғы-альпинизмдегі жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге

		төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топ серіктесінде өрмелеу техникасын орындаудағы қателерді анықтау және түзету. Ски-альпинизм техникасын жетілдіру бойынша кіші жолдастармен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Төреші, есептегіш төреші ролінде ски-альпинизм бойынша ресми қалалық, өңірлік жарыстардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдық-күш төзімділігін, жер бетіндегі қозғалыс жылдамдығын, тауға шығу кезіндегі төзімділікті дамыту. Ски-альпинизм үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының ролін арттыру
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Дайындықтың алдыңғы кезеңінің материалын қайталау. Альпинизмдегі барлық қозғалыстардың орындалу жылдамдығын арттыру. Өрмелеу техникасының жеке элементтерін орындау кезінде де, әртүрлі қозғалыстардың үйлесімінде де дене бақылауы мен қозғалыс дәлдігін күшейту. Өрмелеу стилінің жеке ерекшеліктеріне байланысты жаттығуды жекелендіру. Ұзындығы әр түрлі және әр түрлі техникамен әр түрлі рельефтерде жаңа күрделі бастаулар мен шығуларды үйрену.
Тактикалық	17	Маршруттағы тактикалық комбинацияларды жетілдіру(мысалы, қозғалыс ретін анықтау, демалыс нүктелерін таңдау, энергияны тиімді пайдалану). Шаңғы альпинизміндегі бәсекелестік жағдайларды модельдеу (мысалы, уақыт бойынша трассалардан өту, жарыс жағдайларына еліктеу)
		Спортшының физикалық қабілеттері мен дене дайындығы.

Теориялық	6	Ски-альпинизмдегі спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Техникалық-тактикалық дайындық. Өрмелеу қондырғысы және өрмелеу нәтижелерін талдау.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік (маршрутта), тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Шаңғы тебу жарыстарында команданы басқару дағдыларын дамыту. Шаңғы тебу бойынша ресми қалалық жарыстарға төреші, техника төрешісі, шақыру төрешісі (сынақ) рөлінде қатысу
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдық-күш шыдамдылығын, жер бедеріндегі қозғалыс жылдамдығын, тауға шығу кезіндегі төзімділікті және жарылыс күшін дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Ски-альпинизмге үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуларының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	42	Жартастағы қозғалыстардың дәлдігін, тұрақтылығын және жылдамдығын арттыру бойынша жұмыс. Жер бедерінде денені басқару мүмкіндіктерін арттыру үшін қозғалыстардың өзгергіштік аймақтарын кеңейту: қозғалыс күші мен жылдамдығы, бағыты, қозғалыс траекториясы, өту жылдамдығы және ілмекке шығу.
Тактикалық	22	Өртүрлі өрмелеу стильдерінің ерекшеліктерін (маршруттағы қарсыластар, жер бедерінің түрлері) ескере отырып, жалғыз және жұптық маршруттардан (трассалардан) өту үшін тактикалық жоспарларын құру
		Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және

Теориялық	6	арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеуге арналған тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеу қондырғысы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Шаңғы-альпинизм бойынша жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Ски-альпинизмдегі жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу. Төреші, техника төрешісі, маршрутты /трассаны белгілеуші рөліндегі ресми қалалық жарыстардың төрешілігіне қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен төзімділікті одан әрі дамыту. Ски-альпинизмге арналған арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктері негізінде шаңғы-альпинизмде техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік пен дағды деңгейі
Тактикалық	26	Жаттықтырушының тактикалық нұсқауларын орындай отырып, санау бойынша маршруттардың жаттығу жүгірістері немесе боулдеринг маршруттары
		Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Ски-альпинизмдегі тактика

Теориялық	6	негіздері және тактикалық дайындық. Маршруттарды/трассаларды тактикалық талдау, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	5	Тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік (мысалы, маршруттың қиын учаскелерінде немесе соңғы әрекеттерде), жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, өзін-өзі талдау қабілеті
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Шаңғы-альпинизмде өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу. Шаңғы альпинизмі бойынша ресми қалалық, облыстық және республикалық жарыстарына төреші, техника бойынша төреші, маршрутты белгілеуші ролінде қатысу
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық-күш қасиеттерін, жылдамдық пен төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Техникалық әдістердің арсеналын жетілдіру (мысалы, динамикалық тосқауылдар, күрделі кросс-қозғалыстар, аяқтарды шағын ілмектерге дәл қою). Маршруттағы бастапқы қозғалыстарды және әртүрлі ілмектермен жұмыс істеу әдістерін жетілдіру
Тактикалық	32	Әртүрлі өрмелеу стильдерінің сипаттамаларын (мысалы, статикалық, динамикалық, күштік, техникалық) ескере отырып, қиын

		және боулдерлік маршруттарды (маршруттарды) өтудің тактикалық жоспарларын жасау
Теориялық	7	Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Маршруттарды тактикалық талдау/боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жоғары спорттық нәтижелерге жетуге ынтасын дамыту, ски-альпинизм бойынша жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру/гипноздау және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, адамгершілік және мінездің моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші топтарында оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, спорт түрі бойынша орынбасары, бас хатшы рөлінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100%	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Өрмелеуді жетілдірудің негізі ретінде дене және арнайы дайындықты жоғары деңгейде ұстау
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	32	Жеке өрмелеу стилін дамыту. Маршруттағы комбинацияларды жетілдіру (мысалы, динамикалық көтерілулер, күрделі байламдар), бастапқы қозғалыстар және аралық өрмелеу/демалу
Тактикалық	34	Өртүрлі өрмелеу стильдерінің (мысалы, статикалық, динамикалық, күшті, техникалық) сипаттамаларын ескере отырып, қиындықты және боулдерингпен өтудің тактикалық жоспарларын жасау. Белгілі бір маршруттар/боулдеринг бойынша жеке тактикалық жоспарларды әзірлеу,

		өтуді талдау және тактикалық стратегияны дайындау
Теориялық	7	Қазақстандағы және әлемдегі ски-альпинизм негізгі даму тенденциялары. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық. Маршруттарды тактикалық талдау /боулдеринг мәселелері, өрмелеу үшін тактикалық комбинацияларды әзірлеу. Өрмелеуге арналған қондырғы және өрмелеу нәтижелерін талдау
Психологиялық	6	Жаттықтыру барысында өз бетінше ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету қабілеті
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Басқа спортшылардың ски-альпинизм бойынша жаттығуларын орындаудағы қателіктерін анықтау және түзету. Кіші жас топтарына қатысатындарға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, жарыстарды өткізу жүйелерін, хаттамаларды жүргізуді меңгеру. Жарыстардың түрлері бойынша төрелік ету (спринт, тік жарыс)
Барлығы	100%	

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

[illegible]

		жиынтық, және т.б.)	(адам, оқушы, команда)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1.	Шаңғы	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
2.	Бекіткештер	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
3.	Камус	жұп (2 дана)	адам	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
4.	Шыңғы таяқтары	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
5.	Жаттығу киімі	дана	адам	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
6.	Классикалық қозғалыс роллері	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Роллер аяқ киімі	жұп (2 дана)	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шаңғы майлағыштары	дана	адам	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 104 қосымша

Теңге ілу спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – теңге ілу бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

. Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында теңге ілу спорты бойынша спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді. Бұл дайындық сапасы мен нәтижелерінің бірыңғай стандарттарына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт бастапқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл теңге ілу спорты бойынша спортшыны дамытудың логикалық және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, Бұл спортшылардың дайындығының деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін жүйелі түрде талдауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Теңге ілу спорты бойынша стандарт Қазақстан Республикасының ұлттық команданың сапалы резерв қалыптастыра отырып, болашағы зор спортшыларды және спорттық аттарды ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу кезінде ұлттық ат спортының халықаралық талаптары мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды дайындаудың заманауи талаптарға сай болуын қамтамасыз етіп, олардың халықаралық жарыстарда табысты өнер көрсетуіне ықпал етеді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын	АД – 1	5	8	416
	АД – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728

ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ – 3-тен жоғары	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248
	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖ – 2-ден жоғары	2	28	1456
	ЖСШ	2	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/ 9-14жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер/15-17 жас			
	Жастар/18-20 жас			
	Ересектер 21 жастан			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс 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 жарыстарға	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Кешенді медициналық	

	Дайындық кезеңі/жасы	дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	2	
	АД – 2	0	0	0	2	
	ОЖТ – 1	10 күнт күнге дейін	10 күнт күнге дейін	7 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 2	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3 -тен жоғары	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	СЖ – 1	16 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	12 күнге дейін	5	
	СЖ – 2	18 күнт күнге дейін	16 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	5	
	СЖТ – 2 -ден жоғары	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
	ЖСШ	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
	Клубтар/секциялар	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	7 күнге дейін	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/ 9-14жас	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жасөспірімдер /15-17 жас	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жастар/18-20 жас	18 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Ересектер 21 жастан	21 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	

Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді		

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жасы	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)					Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖ – 2 оқу						

, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт							

түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс.			

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар 9-14 жас		Жасөспірімдер 15-17 жас		Жастар 18-20 жас		Ересектер 21 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар 9-14 жас		Жасөспірімдер 15-17 жас		Жастар 18-20 жас		Ересектер 21 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми облыстық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	-	-	3	9	3	9	3	9

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	9			
Облыстық турнирлер	10	5	2		
Республикалық турнирлер	10	5	2	2	
Ресми облыстық жарыстар	10	5	3	1	
Ресми республикалық жарыстар	10	5	5	1	1

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
		Білім алушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	65	дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Білім алушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Қарсыластың ерекшеліктері мен теңге ілу кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Шынығу туралы білім мен негізгі ережелер. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау

Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру
Теориялық, 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 жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін үйрену және жарыс қызметін бағалау біліктілігін арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	45	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Спортпен шұғылданушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, осы спорт түрінің техникасын терең меңгеру; жан-жақты функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Нақты жүктемелерге психологиялық тұрақтылықта тәрбиелеу

Теориялық, психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Тапсырмаға сәйкес оқу-жаттығу сабағының конспектісін жасау; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күшті төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратының икемділігін арттыруға арналған жаттығулар, тепе-теңдікті даярлауға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолда тұру, еденде тұру және т.б.)
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Спорттық аттардың дайындықтағы жақсы және әлсіз жақтарын зерттеу. Жарыс барысында, жарыс тактикасын меңгеру және жетілдіру
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде

		төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды және бәсекеге қабілеттілік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету. Жан-жақты функционалды дайындық деңгейін арттыру. Нақты жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Оқу-жаттығу сабақтарының шарттары мен ұйымдастырылуына, сондай-ақ спорттық жарыстарды өткізу шарттарына байланысты білім алушыларды дайындау "Теңге ілу" спорт түрінің спорттық пәндері бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескеретін қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтау негізінде жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорттағы допинг туралы және ең бастысы оның спортшыларға, қоғамға және жоғары нәтижелі спортқа тигізетін салдарын түсіну. Құрастыру, есеп беру, жаттығу және қалыптасу жаттығуларын өткізу үшін спортта қабылданған терминология мен командалық тілді меңгеру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	15	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, сондай-ақ жарыс жағдайына байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілетті дамыту
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, теңге ілу тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жетілдіру бойынша кіші серіктестермен жеке жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. Сондай-ақ төрешілік негіздерін игеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау

Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	20	Психологиялық әсерді игеру және сенімділік. Қарсыластың артықшылықтары мен кемшіліктерін барынша пайдалану
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың қысқаша мазмұнын және сабақтың әртүрлі бөлімдеріне жаттығу тапсырмаларының кешенін жасау: қыздырыну, негізгі және қорытынды бөлім; алғашқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу
Барлығы	100 %	-

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	25	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру жағдайын ескере отырып жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары

		спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Өз бетінше күнделік жүргізу: Оқу-жаттығу және жарыс жүктемелерінің есебін жүргізу, спорттық тестілеуді тіркеу, жарыстардағы қойылымдарды талдау
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және денені (организмді) арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, тактикалық дайындық	20	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, сондай-ақ жарыс жағдайына байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілетті дамыту
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
		Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі қыздырыну

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа білім алушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, кіші топтағы білім алушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: Физикалық күш: арқан, керме тренажерлар (турник пен брусья), гантельмен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, қайталап жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік (айналмалы жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерде жүгіру) Икемділік(гимнастикалық жаттығулар, созылу, массаж, сауна)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	Жылдамдықты дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, берендегі статистикалық жаттығулар (жолақ, қол тірегі, салмақты ұстап тұру), берендегі тартулар (күш пен төзімділікті дамыту үшін), арнайы резеңке жгуттармен жұмыс (техниканы жаттықтыру үшін) және тепе-теңдік жаттығуларын қамтитын кешен ұсынылады (көпір арқылы жүгіру, қарсыласты тепе-теңдіктен шығару)
Техникалық, тактикалық дайындық	30	Техниканы жетілдіру, жеке стильді қалыптастыру. Кейбір тактикалық әрекеттерді меңгеру және егжей-тегжейлі көрсету. Қол жерге тигенше, ат үстінде оң жаққа және сол жаққа еңкеюді игеру
		Ресми спорттық жарыстарға қатысуды және бәсекеге қабілеттілік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету. Ерікті қасиеттерді, өз күшіне деген сенімділікті тәрбиелеу (салмақ жарысынан кейін денені

Теориялық, психологиялық дайындық	5	қалпына келтіру тақырыбындағы дәрістер мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық көңіл-күй, жаттығулар мен жарыстар кезіндегі спорттық этика, тамақтану мен ұйқы режимін сақтау туралы әңгіме, жарысты талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар)
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс
Жалпы дене дайындығы (ЖДЦ)	5	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу
Барлығы	100 %	-

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

Алғашқы дайындық тобы үшін

№	Жаттығулар	Бірлік өлшемі	Оқу жылына дейінгі нормалар				Оқу жылынан жоғары нормалар			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 астам	0	7,5 астам	0	6,7 астам	0	6,8 астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8 астам	0	11,3 астам	0	10,0 астам	0	10,9 астам	0
1.3	Екі аяқпен сермеліп тұрған жерден ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дайындықтың осы кезеңдері үшін норматив спорт / пән үшін ақпараттық түрде көрсетіледі

Спорт түрінде әртүрлі пәндердің болған жағдайда аударма нормативі әрбір пән үшін көрсетіледі

№ p/c	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	Рет саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5 кем	0	5 кем	0
2. Арнайы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			+1 кем	0	+2 кем	0

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін оқудан шығарылады.

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

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Спорттық аттар алу	дана	Топтың санына байланысты
2	Спорттық резенке (Жгут)	дана	1
3	Ертокым	жиынтық	1
4	Ұлттық ою-өрнекті етік	жұп	1
5	Секірме	дана	1
6	Гантел	жиынтық	1
7	Гірлер	жиынтық	1
8	Штанга	жиынтық	1
9	Штанганың треуі	жиынтық	1
10	Штанганың орындығымен тіреуі	дана	1
11	Шведтік қабырға	дана	1
12	Хронометр (секундомер)	дана	1
13	Лазерлік уақыт бақылаушы	жиынтық	1
14	Электронды табло	дана	1
15	Видеокамера	дана	1
16	Нығыздалған доп	дана	1
17	Тренажер	дана	1
18	Қанат	дана	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны

1	Спорттық бас киім (дулыға/каска)	дана	1
2	Жаттығу леггинстері	дана	1
3	Табан мен аяқты қорғау	жұп	1
4	Серпімді таңғыш	жұп	1
5	Пластырь	дана	1
6	Спорттық салтанатты костюм	жинақ	1
7	Спорттық жаттығу костюмі	жинақ	2
8	Желден қорғайтын спорттық костюм	жинақ	2
9	Қысқа жеңді футболка	дана	1
10	Шорт	дана	1
11	Спорттық қалпақ (бейсболка)	дана	1
12	Спорттық сөмке	дана	1
13	Рюкзак	дана	1
14	Кроссовкалар	жұп	1
15	Жазғы ашық аяқ киім (Сланцы)	дана	3
16	Жеңсіз киім	жұп	1
17	Қысқы күрте	1	1
18	Сүлгі	1	1
19	Бас киім	1	1
20	Қолғап	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 105 қосымша

Тоғызқұмалақ бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – тоғызқұмалақ бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
	Балалар/6-13жас			

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер/14-15 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Жеткіншектер/ 16-17 жас	
	Жастар/18-21 жас	
	Ересектер 22 жастан	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс 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	ескертпе
	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 2	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін	2 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен көп емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Ұйымдар әкімшілігі ағымдағы жаттығу жылына арнап белгілейді, спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес
	ОЖТ – 3	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ – – 3 оқу жылынан астам	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 1	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/10-13жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер /14-15 жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жеткіншектер / 16-17 жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жастар/18-21 жас	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
	Ересектер 22 жастан	18 күнт.күнге дейін	14 күнт.күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қол						

данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді		

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

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

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене		

шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес
Ескерту: бірнеше ұйымдардың контингентіне қабылданған спортшыларды іссапарға жіберу жиынтығында дайындық кезеңі/жасы үшін көзделген лимиттерден аспауға тиіс		

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

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U-9		U-13		U-17		U-21		Senior	
	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны	Жиынты қ саны	Медальд ар саны
Облыст ы қ турнирл ер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Республ икалық турнирл ер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Ресми облысты қ жарыста р	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Ресми республ икалық жарыста р	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Халықар алық жарыста р	3	12	6	24	6	24	6	24	9	36

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	U-9		U-13		U-17		U-21		Senior	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Республикалық турнирлер	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Ресми облыстық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Ресми республикалық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Халықаралық жарыстар	3	12	6	24	6	24	6	24	9	36

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	20	
ЖДД	10	Спортшылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз ету. Жалпы дамытушы жаттығулар, қол мен саусақтарға арналған жаттығулар, белге арналған айналмалы жаттығулар, көзге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.
АДД	10	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын жаттығулар, координация мен зейінге арналған жаттығулар, қозғалыс пен санау жаттығулары, қолдың ұсақ моторикасын дамыту жаттығулары:
Техникалық	20	Ойынның негізгі ережелері, жүріс ұғымы, ойын тақтасы. Ойынның мақсаты. Ойын стратегиясы мен тактикасы. Жүрістің дәлдігі мен саны. Партияны жазу.
Тактикалық	20	Негізгі тактикалық тәсілдер. Шабуыл және қорғаныс. Тоғызқұмалақтағы комбинациялар . 5 құмалақтан 2 құмалақ алу тәсілдері.
Теориялық	10	Спортшылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану. Ойын барысында қолданылатын негізгі стратегиялық тәсілдерді меңгеру. Тоғызқұмалақ ойынының стратегиясы мен тактикасы туралы түсініктерді қалыптастыру .
Психологиялық	10	Зейін мен назарды шоғырландыру. Гигиена мен санитария ұғымдары. Шынығу туралы білім және оның негізгі ережелері.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде :	20	
ЖДД	10	Спортшылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты физикалық дамуын қамтамасыз ету. Жалпы дамытушы жаттығулар, бас пен мойынға арналған айналмалы жаттығулар, қол мен аяқ буындарын жаттықтыру, қол мен саусақтарға арналған жаттығулар, белге арналған айналмалы жаттығулар, көзге арналған жаттығулар және т.б.
АДД	10	Жалпы дамытушы бағдарлама, спорттың таңдаулы түрінде жарыс жаттығуларын сәтті орындауға қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Бұл спорт түрінде ең маңызды жаттығулар мыналар болып табылады: үйлестіру және назар жаттығулары, қозғалыс пен санау жаттығулары, қолдың ұсақ моторикасын дамыту жаттығулары.
Техникалық	25	Стандартты позицияларды зерделеу және талдау, құмалақтарды санауды автоматтандыру, есептер мен этюдтерді шығару.
Тактикалық	25	Спортшылардың спорттық тактика бойынша білімді меңгеруін қамтамасыз ету; жарыста жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану. Ойын барысында қолданылатын негізгі стратегиялар мен тәсілдерді меңгеру, ойынның орта және соңғы кезеңдерінде қолданылатын комбинациялар мен әдістерді зерттеу.
		Типтік схемалар мен позициялар, тұздық теориясы, тоғызқұмалақ

Теориялық	15	математикасы. Шеберлер партияларын талдау.
Психологиялық	15	Ойын кезінде эмоцияны бақылау, уайым мен қобалжумен жұмыс, жеңіс пен жеңілістің психологиясы, қарсыласпен күресудегі психологиялық тәсілдер.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде :	25	
ЖДД	10	Спортшылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Жалпы дамыту жаттығулары: бастың және мойынның айналмалы жаттығулары, қол мен аяқ буындарына арналған жаттығулар, қол мен саусақтарды жаттықтыруға арналған жаттығулар, белге арналған айналмалы жаттығулар, көзге арналған жаттығулар және басқалар.
АДД	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын жаттығулар, координация мен зейінге арналған жаттығулар, қозғалыс пен санау жаттығулары, баланс жаттығулары, бір уақытта әртүрлі қолмен жаттығу жасау (қолдың ұсақ моторикасын дамыту жаттығулары:
Техникалық	25	Негізгі тактиканы меңгеру. Шектеулі уақыттағы ойын. Ойын бастамаларымен жұмыс жасау.
Тактикалық	25	Спортшылардың спорттық тактика бойынша білімін игеруін қамтамасыз ету. Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану. Шабуыл стиліне тән бастамалар. Құмалақтарды айырбастау тәсілдері: ерікті және мәжбүрлі. Тұздықтардың маңызы мен күші.

		Партияның аяқталу кезеңінде кездесетін тактикалық тәсілдер.
Теориялық	10	Тоғызқұмалақ теориясы: ойын бастамасы, миттельшпиль және эндшпиль.
Психологиялық	10	Психологиялық төзімділікті, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Оқу-жаттығу сабағының жоспарын тапсырмаға сәйкес құрастыру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, шапшаңдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Икемділік және созылу; Демалу және тыныс алу жаттығулары (Терең тыныс алу, йога немесе Стрельникова әдісі бойынша); Координация және реакция (Доппен жаттығулар, жеңіл спорттық ойындар)
Техникалық	25	Негізгі жүрістерді жетілдіру. Ұстап алу мен қарсы ұстап алуды меңгеру. Тұздықты сақтау және беру техникасы.
Тактикалық	25	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтарының күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; жарыста тактикалық әдістерді меңгеру және жетілдіру.
Теориялық	10	Орталық алаңдарды бақылау және құмалақ таратудың негізгі қағидалары. Позициялық ойын ұғымдарына кіріспе. Стратегиялық және тактикалық қателіктерге назар аудара отырып, қарапайым партияларды талдау.

		Негізгі ойын бастамаларын тереңдетіп зерттеу.
Психологиялық	10	Ерік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу. Спортшыларды спорттық жарыстарға дайындауда тамақтанудың рөлі. Ақылға қонымды, теңгерімді тамақтану.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорт жарыстары хатшысының көмекшісі ретінде төрешілік пен спорт жарыстарын ұйымдастыру дағдыларын меңгеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру;
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Негізгі дене қасиеттерін дамыту. Кардиожаттығулар (Интервальді жүгіру, Велотренажер немесе жүзу); Күш жаттығулары (Гантельдер мен резеңке ленталармен жаттығулар, Арқа мен іш бұлшықеттеріне бағытталған жаттығулар);
АДД	15	Созылу және икемділік жаттығулары; Дем алу және медитация (Зейінді арттыруға және стресс азайтуға арналған); Координация мен реакция (Жоғары жылдамдықтағы ойындар мен жаттығулар); Демалыс пен қалпына келу.
Техникалық	25	Негізгі жүрістерді зерттеу және жаттығу, тақтаға бейімделу және түсіну. Техникалық қателерді азайту.
Тактикалық	25	Қауіп-қатерлер мен мүмкіндіктерді тану. Қарапайым тактикалық тапсырмаларды шешу. Жүрістердің салдарын талдауды үйрету. Стандартты позицияларда ойнау. Тактикаға басымдық берілген практикалық партиялар. Жүрістерді жоспарлаудың негіздері.
		Ойындағы қазан мен тұздықтардың рөлі.

Теориялық	10	Тоғызқұмалақтың тарихы мен мәдениетімен танысу. Ойын барысында мінез-құлық және әдеп негіздері. Миттельшпиль теориясы.
Психологиялық	10	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Көпқырлы функционалдық даярлық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорттағы допинг туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары спорттық жетістіктерге әсері туралы ең маңызды мәліметтер. Төрешілік тәжірибесі.
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыруға арналған жаттығулар: Кардиожаттығулар (Жеңіл жүгіру, жылдам жүріс, Велоспорт, жүзу, велотренажер, Интервальді жаттығулар — төзімділікті арттыруға арналған); Күш жаттығулары (Өз салмағымен жаттығулар: планка, отжимания, пресс, гантельдер мен резеңке ленталармен жаттығулар, арқа мен бұлшықет корсетін нығайтуға арналған кешенді жаттығулар);
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін

		дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Күрделі нұсқалы комбинацияларды және тәсілдерді меңгеру. Тұздықтармен жұмыс істеу техникасы. Бірегей техникалық элементтерді жетілдіру. Өз тәсілдері мен жүрістерін әзірлеу.
Тактикалық	25	Тактикалық ойлауды және оған тікелей байланысты қабілеттерді қалыптастыру — бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылық, қарсыластың тактикалық жоспарларын, өз және оның әрекеттерінің нәтижелерін алдын ала болжау, жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншісіне жылдам ауысу қабілеті.
Теориялық	10	Тақтаны бақылау және құмалақтарды тарату стратегияларын талдау. Ұзақ мерзімді жоспарлар мен стратегиялар арасындағы ауысуларды түсіну. Соңғы жарияланымдар мен теориялық зерттеулермен танысу. Оқу-жаттығуларға және талдауға ғылыми әдістерді қолдану.
Психологиялық	10	Психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жекелей жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту, жас әріптестермен күрес жүргізу дағдыларын жетілдіру. Сонымен қатар, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
		Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, шапшаңдық,

ЖДД	10	жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Жүрістерді дұрыс орындау техникасын жаттықтыру. Партияда тұздықтың рөлін түсіну. Тұздықты дұрыс пайдалану және қорғау техникасы. Ойлау арифметикасын жаттықтыру.
Тактикалық	25	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Тактикалық тәсілдер: ойынның соңында тұзақ пен байлау қою. Жүрістер мен олардың салдарын талдау. Стандартты позицияларда жаттығу.
Теориялық	10	Позициялық ойынның қағидалары . Типтік қателіктерді талдау. Күшті ойыншылардың партияларын зерттеу. Ойын барысында мінез-құлық ережелері . Спорттық этиканың негіздері.
Психологиялық	10	Қарсыласқа психологиялық ықпал әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды және қарсыластың кемшіліктерін барынша пайдалану. Ойын барысында эмоциялармен жұмыс істеу.
	5	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін жаттықтырудың әртүрлі бөлімдері үшін: жылыту, негізгі

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		және қорытынды бөлімдер; бастапқы дайындық тобына оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Қол жеткізілген деңгейді сақтау және негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) әрі қарай қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілетін арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық	25	Ойынның негізгі ережелері мен принциптерін қайталау және бекіту. Құмалақ таратудың дұрыс техникасын үйрену және жүрістерді оңтайландыру. Ойынның бастапқы кезеңіндегі типтік стратегияларды зерттеу және жаттығу. Чемпиондардың классикалық партияларын талдау.
Тактикалық	25	Негізгі тактикалық тәсілдерді меңгеру: қорғаныс, бөгеу, шабуыл. Негізгі тактикалық схемалар мен жиі кездесетін позицияларды талдау. Ойынның басында мақсат қоюға жаттығу. Партияларды тактикалық шешімдерге баса назар аудара отырып талдау.
Теориялық	10	Эндшпиль теориясын тереңдетіп оқу. Күрделі ойын позициялары мен оларды шешу стратегияларын талдау. Ойын теориясының психологиялық қырларын зерделеу. Жаттықтырушының көмегімен партияларды өз бетінше теориялық талдау.
Психологиялық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, жігерлі қасиеттерге және ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген

		ұмтылысқа ие спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жеке күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыс жүктемелерін есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы нәтижелерді талдау.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмысқа қабілеттілікті арттыру және ағзаны арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Ойын техникасы мен жүрістердің дәлдігін үнемі жетілдіру. Жеке ойын стилін қалыптастыру және оны әртүрлі қарсылас түрлеріне бейімдеу. Әртүрлі ойын жағдайларында техникалық тәсілдерді тиімді қолдану дағдыларын дамыту. Позицияны жылдам бағалау және техникалық тұрғыдан дұрыс шешім қабылдау дағдыларын жетілдіру. Партияларды талдау мен компьютерлік бағдарламаларды пайдалана отырып, заманауи жаттығу әдістерін енгізу.

Тактикалық	25	Өзінің инновациялық тактикалық схемаларын әзірлеу. Бірнеше шешу жолдары бар күрделі ойын жағдайларын модельдеу. Тактикалық қателіктерді анықтау және түзету мақсатында партияларды талдау. Тактикалық психологиямен жұмыс: қысым жағдайында зейінді сақтау және дұрыс шешім қабылдау. Халықаралық жарыстарға тактикаға баса назар аудара отырып дайындалу. Мықты ойыншылармен және жаттықтырушылармен бірлескен жаттығулар мен тәжірибе алмасу.
Теориялық	10	Тоғызқұмалақ теориясы мен ойын тарихын терең меңгеру. Классикалық және қазіргі партияларды талдау және жүйелеу. Жаңа стратегияларды әзірлеу мен өз бетінше зерттеу дағдыларын қалыптастыру. Спорт психологиясы мен теорияның ойын шеберлігіне әсерін зерделеу. Талдау үшін заманауи технологиялар мен бағдарламаларды қолдану.
Психологиялық	10	Жоғары спорттық нәтижелерге қажетті тұлға қасиеттерін анықтау, түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жектің тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресс жағдайында тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жаттығуларды дұрыс таңдап, жаттықтырушының тапсырмасы бойынша өздігінен қыздыру жаттығуын жүргізе білу, техникалық тәсілдерді дұрыс көрсету, басқа оқушылардың жаттығуларды орындау кезіндегі қателіктерін байқап, түзету, жас топтардағы оқушыларға жеке жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмектесу.
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Соның ішінде:	25	
ЖДД	10	Денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыруға арналған жаттығулар: Кардиожаттығулар (Жеңіл жүгіру, жылдам жүріс, Велоспорт, жүзу, велотренажер, Интервальді жаттығулар — төзімділікті арттыруға арналған); Күш жаттығулары (Өз салмағымен жаттығулар: планка, отжимания, пресс, гантельдер мен резеңке ленталармен жаттығулар, арқа мен бұлшықет корсетін нығайтуға арналған кешенді жаттығулар);
АДД	15	Икемділік және созылу (Арқа, мойын, иық, білезік бұлшықеттерін созу, йога немесе пилатес элементтері); Тыныс алу және релаксация (Терең тыныс алу жаттығулары, медитация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы); Көз жаттығулары (Фокус ауыстыру, көзді шаршытпауға арналған гимнастика); Координация және моторика (Қол-ой үйлесімін дамытатын жаттығулар, Ептілік пен реакцияны арттыруға арналған тапсырмалар)
Техникалық	25	Ойын жүргізу техникасын терең меңгеру; Жүрістердің дәлдігі мен жылдамдығын дамыту; Жеке техникалық стильді қалыптастыру; Стандартты емес және күрделі ойын позицияларын пысықтау;
Тактикалық	25	Дебют, миттельшпиль және эндшпиль теориясын терең зерттеу; классикалық және заманауи партияларды талдау; стратегиялық схемаларды өз бетінше талдау және құру; бәсекеге қабілетті іс-әрекеттің психологиясын зерттеу; нақты партиялар мен турнирлерге дайындықта теорияны қолдану.
		Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және

Теориялық	10	жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру.
Психологиялық	10	Жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (финалдық кездесулерден кейін ағзаны қалпына келтіру, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика тақырыптарындағы дәрістер мен әңгімелер, тамақтану және ұйқы режимін сақтау туралы әңгіме, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамыту жаттығулары).
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жарыс ережелерін, өткізілетін жүйелерді және жарыс хаттамаларын жүргізудің негізгі қағидаларын меңгеру. Спорттық жарыстарды өздігінен төрешілік ету дағдыларын алу. Төрешілік тәжірибе жинау және лицензия алу үшін дайындық.
Барлығы	100 %	-

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндеріне арналған жалпы физикалық даярлық нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	7	10	6,2	10	6,3	10
			135	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3 астам	0	7,5 астам	10	9,5 астам	0	6,8/ астам	0
2. Арнайы физикалық даярлық нормативтері										
2.1	Екі аяқпен сермеліп тұрған жерден ұзындыққа секіру.	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Рет №	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Жалпы физикалық даярлық нормативтері						
			8	10	8	10

1.1.	Жерге тіреліп қолды бүгү ж ә н е жіңішкерту жаттығуы.	Қайталау саны (реті).	5	5	5	5
			5 кем	0	5 кем	0
1.Арнайы даярлық нормативтері						
2.1.	Үзіліссіз отырып тұру	Қайталау саны (реті).	20	10	30	10
			18	5	20	5
			10	0	15	0

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

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

Спорт жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Магнитті тоғызқұмалақ көрнекілік тақтасы	дана	1
2	Тоғызқұмалақ ағаш тақтасы	дана	1
3	Шахмат сағаты электрондық	дана	1
4	Стол	дана	11
5	Орындықтар	дана	24
6	Уақыт өлшегіш құрал	дана	1
7	Гимнастикалық мат	дана	1
8	Үстелге орнатылатын веб-камералар	дана	11
9	Мастер тоғызқұмалақ арнайы бағдарламасы	дана	1
10	SWISS.exe арнайы бағдарламасы	комплект	2
11	Әдебиет кітапханасы (оқулықтар, есеп жинақтары, таңдаулы партиялар.т.с.с)	дана	
12	Интерактивті оқу кешені	дана	1
13	Мультимедиялық проектор	дана	1
14	Компьютер арнайы бағдарламасымен	дана	1
15	Принтер	дана	1

Спорттық мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	Пар	1

2	Табиғи материалдан жасалған ұлттық шапан	дана	1
3	Спорттық костюм парадтық	дана	1
4	Жаттығуға арналған спорттық костюм	дана	1
5	Желден қорғайтын костюм	дана	1
6	Куртка қысқы	дана	1
7	Жилет	дана	1
8	Жағасы бар спорттық футболка	дана	1
9	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
10	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
11	Ұлттық бас киім	дана	1
12	Спорттық қысқы бас киім	дана	1
13	Спорттық кепка	дана	1
14	Спорттық шалақ шалбар	дана	1
15	Спорттық кроссовка қысқы	Пар	1
16	Спорттық кроссовка жазғы	Пар	1
17	Сланецы (жазғы ашық аяқ киім)	пар	1
18	Спорттық сөмке	дана	1
19	Рюкзак	дана	1
20	Шұлғы қысқы	дана	1
21	Шұлғы жазғы	дана	1
22	Сүлгі үлкен	дана	1
23	Сүлгі кіші	дана	1
24	Жұмсақ махралы халат	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы 14 шілдедегі
№ 129 бұйрығына 106 қосымша

Жамбы ату бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Жамбы ату бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – жамбы ату бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

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

клубтары, спорт секциялары)	СЖ 2-ден жоғары	2	28	1456
	ЖСШ	2	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйым жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ұлдар 9-13 жас / қыздар 9-14 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	жасөспірім ұлдар 14 -17 /жасөспірім қыздар 15-17 жас			
	жастар 18-21 жас			
	ерлер/әйелдер 22 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	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	14	10	0	

жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	14	14	14
	ОЖТ – 2	14	14	14
	ОЖТ – 3	18	18	14
	ОЖТ 3-тен жоғары	18	18	14
	СЖ – 1	18	18	14
	СЖ – 2	18	18	14
	СЖ 2-ден жоғары	21	18	18
	ЖСШ	21	18	18
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	ұлдар 9-13 жас /қыздар 9-14 жас	14	14	10
	жасөспірім ұлдар 14-17 / жасөспірім қыздар 15-17 жас	14	14	14
	жастар 18-21 жас	18	18	18
	ерлер/әйелдер 22 жастан бастап	21	21	18
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар,				

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

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	1	1	0	0
	АД– 2	0	2	2	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	3	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	2	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	2	3	2	2	1	3
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	4	3	3	2	4
	СЖ – 1	4	5	4	3	3	5
	СЖ – 2	4	5	4	4	3	5
	СЖ 2-ден жоғары	5	5	4	4	4	5
	ЖСШ	5	5	4	4	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын							

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

орталықтар ы		

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

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

Ерлер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Балалар 9-13		Жасөспірімдер 14-17		Жастар 18-21		Ересектер 22 жастан	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Республик алы қ турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми республик алы қ жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Халықара л ы қ жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12

Әйелдер (жеке жарыстар)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	Қыздар 9-13		Қыздар 14-17		Жастар 18-21		Ересектер 22 жастан	
	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны	Жиынтық саны	Медаль саны
Облыстық турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Республик алы қ турнирлер	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Ресми республик алы қ жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12
Халықара л ы қ жарыстар	-	-	4	12	4	12	4	12

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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	7	7	1	1	
Ресми облыстық жарыстар	7	7	1	1	
Р е с м и республикалық жарыстар	7	7	1	1	

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	50	Денсаулықты нығайту және оқушылардың жан-жақты физикалық дамуы. Арқа, иық белдеуі, аяқтар мен колдарға арналған жаттығулар (қолды бүгім және түзету, тартылу, отыру, дене үшін жаттығулар, үйлестіру жаттығулары және т.б.), атпен басқаруға қажетті төзімділік, күш және тепе-теңдікті дамытуға бағытталған.
Арнайы дене дайындығы	20	Жамбы ату үшін қажет арнайы физикалық қасиеттердің дамуы. Атшының денесін тұрақтандыруға арналған жаттығулар, атта үйлестіру және тепе-теңдікті дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындығы	13	Аттан ату техникалық элементтерін меңгеру: садақ ұстау, садақтың шегін тарту, нысанаға бағыттау және жебені ату; бір қолмен атқа міну және атты басқару техникасын үйрету; тактикалық элементтер: ату сәтін таңдау, аттың жылдамдығын, ауа райы жағдайларын және мишенің орналасуын ескеру.

Теориялық және психологиялық дайындығы	12	Дене тәрбиесі туралы түсінік және Жамбы атуының даму тарихы. Қауіпсіздік техникасы, гигиена және шынықтыру негіздері. Сайыс жағдайында психологиялық тұрақтылық пен шоғырланудың рөлін зерттеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Жамбы ату ережелері мен судья терминологиясын теориялық және практикалық меңгеру; оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізуге жаттықтырушы немесе судья көмекшісі ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	50	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шеберлік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру. Арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындық, сонымен қатар атпен сенімді басқару үшін қажетті үйлестіру және тепе-теңдікті дамыту.
Арнайы дене дайындығы	20	Қозғалыс дағдыларын дамыту, Жамбы ату жаттығуларының орындалуымен тікелей байланысты: ат үстіндегі дене тепе-теңдігі, дене жағдайын бақылау және атпен шабу кезінде тұрақтылық. Дәлдікке, реакцияға, атшының қозғалыс үйлесімділігіне арналған жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындығы	15	Негізгі техникалық элементтерді қалыптастыру және жаттықтыру: атқа дұрыс отыру, садақ ұстау, жебенің тартылу техникасы, жебені ату. Тактиканы үйрену: ату сәті, әртүрлі мишенелермен жұмыс, маршрут ерекшеліктері мен аттың жылдамдығын ескеру.
Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Жамбы атудағы қауіпсіздік техникасының негізгі тарихымен танысу. Ат үстінде ату үшін қажетті психологиялық дайындық.
		Жамбы атудағы судьялық ережелермен танысу, оқу сабақтарын ұйымдастыруға

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	қатысу. Нұсқаушы және судья көмекшісі ретіндегі базалық дағдыларды меңгеру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45	Икемділік, төзімділік, шеберлік және координацияны дамытуға арналған жаттығулар, оның ішінде секіру, тепе-теңдік жаттығулары, жүгіру, дене мен қол-аяқтарға арналған жаттығулар. Атты сенімді басқаруға және ат үстінде нысана ату кезінде садақшының тұрақтылығын сақтауға қажетті физикалық қасиеттерді дамыту.
Арнайы дене дайындығы	25	Жамбы атуда қажетті арнайы дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: дене тұрысын тұрақтандыру, қол қозғалыстарының дәлдігі, жорғалаушы атта тепе-теңдікті сақтау, тренажерларда имитациялық жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындығы	20	Ат үстінде садақ тарту техникасын терең меңгеру: дұрыс отырғызу, кермек жіпті тарту техникасы, нысанаға алу және жебені жіберу. Қозғалыстарды үйлестіру және реакциямен жұмыс. Тактика: ату сәтін таңдау, әртүрлі қашықтықтағы нысаналармен жұмыс, уақыт бойынша ату және түрлі жағдайларда ату.
Теориялық және психологиялық дайындығы	7	Жамбы ату сайысының ережелерімен танысу, жабдыққа қойылатын талаптар, спорт түрінің тарихы мен дәстүрлері. Психологиялық төзімділікті, шоғырлануды дамыту, қысым мен шудың әсерінде әрекет ету дағдыларын қалыптастыру, жарыс жағдайларына бейімделу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Жаттығу жоспарларын құру, судьялық семинарларға және сабақтарға қатысу. Жаттығу процесін және судьялықты ұйымдастыру негіздерін тәлімгердің жетекшілігімен меңгеру.

Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	40	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілеттілігін арттыру және арнайы жаттығу жүктемелеріне организмді дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күштік төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған икемділік жаттығулар, тұру даярлығы жаттығулары (бұрышты ұстап тұру, колмен тұру, жерде тұру және т.б.).
Техникалық, тактикалық дайындығы	25	Негізгі қарсыластарды зерттеу, олардың дайындықтарының күшті және әлсіз жақтары. Қарсыластар туралы ақпарат жинау; Сайыс күресін жүргізудің тактикалық әдістерін меңгеру және жетілдіру.
Теориялық және психологиялық дайындығы	7	Оқу-жаттығу процесінің және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындықта тамақтанудың рөлі. Рационалды, теңгерімді тамақтану. Ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, өз күшіне сенімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Спорттық жарыстарды өткізу және спорттық судьяның көмекшісі немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде судьялық дағдыларды игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.

Арнайы дене дайындығы	25	Денсаулықты нығайту және спорттың таңдалған түрінде жарыс жаттығуларын табысты орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындығы	20	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыс іс-әрекетінің дағдыларын қалыптастыру. Өртүрлі функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық тұрақтылықты тәрбиелеу.
Теориялық және психологиялық дайындығы	15	Оқу-жаттығу сабақтарының ұйымдастырылуы мен өткізілетін спорттық жарыстардың шарттарына байланысты, оқушыларды дайындау міндетті түрде қауіпсіздік талаптарының сақталуы негізінде жүзеге асырылады, бұл оқ ату спорты бойынша жаттығу процесінің ерекшеліктерін ескереді.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Допинг спорты туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары жетістіктер спортқа тигізетін ең маңызды салдарлары. Спортта қабылданған терминологияны және командалық тілін меңгеру, рапорт беру, саптық және тәртіптік жаттығуларды өткізу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30	Атты сенімді басқару және толық жылдамдықта оқ ату үшін қажетті физикалық қасиеттерді тереңірек дамыту. Бұл дөңгелек жаттығуларды, төзімділікке арналған жаттығуларды, жылдамдық-қарқынды күш жүктемелерін, сондай-ақ жоғары интенсивтіліктегі жаттығулар кезінде отырғышта дененің тұрақтылығын сақтау тапсырмаларын қамтиды.
		Нағыз жарыс жағдайларын имитациялайтын арнайы жаттығу кешендерін орындау: платформалардан оқ ату, ат

Арнайы дене дайындығы	25	үстінде қозғалу, қолдың күшін және дәлдігін дамыту үшін салмақпен және қарсылықпен жұмыс жасау. Бұл жаттығуларға жылқының күрт бұрылыстары мен жылдамдауы кезінде жағдайды ұстап тұру үшін жаттығулар кіреді.
Техникалық, тактикалық дайындығы	23	Атшылардың жеке стилін ескере отырып, оқ ату техникасын жетілдіру. Стандартты емес тапсырмаларды орындау: жылжитын мишенелерге оқ ату, шектеулі қашықтықтағы біріктірілген жаттығулар, жаттығулардың бейнемазмұны негізінде тактикалық қателіктерді талдау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	12	Халықаралық жарыстардың ережелері мен регламенттерін, бағалау жүйесін, турнирдегі мінез-құлық этикасын зерттеу. Сәтті өнер көрсетуге визуализация жаттығулары, алаңға шығуға деген қорқынышты жеңу, тыныс алу бақылауы. Сыртқы жағымсыз факторларға қарсы сенімділік пен төзімділікті дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Судьялық құрам мен ұйымдастыру тобының жұмысына терең араласу: дистанцияны белгілеп қою, мишень аймағын дайындау, хаттамаларды жүргізу. Жасөспірімдер жарыстарын судья ретінде бақылау және көмек көрсету, жаттықтырушының жетекшілігімен кіріспе сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	28	Жоғары деңгейдегі шыдамдылықты, координацияны, жылдамдықты және күшті қолдау мен дамыту. Корпусты тұрақтандыруға арналған жаттығулар, реактивті жаттығулар, жеделдетілген жүгіру, секіру жаттығулары және салмақпен жаттығулар. Негізгі көңіл жарысқа дайындық формасын сақтау мен дамытуға бөлінеді.

Арнайы дене дайындығы	25	Жамбы атуға тән қозғалыстарды жетілдіруге арналған жаттығулар кешені: ат үстінде жылдамдықты арттыру кезінде тепе-теңдікті сақтау, ату кезінде дене күйін бақылау, артық қозғалыстарды оқшаулау. Шынайы жағдайларды имитациялайтын күрделендірілген тренажерлер мен имитаторларды пайдалану.
Техникалық, тактикалық дайындығы	25	Дистанцияда мінез-құлықтың тактикалық модельдерін тереңдете оқу: шабуыл жасау үшін ең тиімді сәтті таңдау, желдің бағыты мен трассаның күйіне бейімделу. Әр түрлі бұрыштардан сериялы оқ ату, жарыс жағдайындағы қабылданған шешімдердің тиімділігін талдау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	12	Қарсыласқа әсер ету стратегияларын үйрену: көзқарас арқылы байланыс, сенімділік көрсету, психологиялық қысым жасау. Өзін-өзі бақылауды дамыту, мүлт кетуден кейін қалпына келу қабілеті, белгісіздік жағдайында әрекеттерді жоспарлау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Бастапқы деңгейдегі жаттығу топтарын тәлімгерлікпен жүргізу. Кіріспе нұсқауларын өткізу, сабақтың кезеңдерін басқару, аймақтық старттарды судья ретінде өткізу, нәтижелерді тіркеу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	26	Жалпы физикалық дайындықты тұрақты деңгейде сақтау және дамыту: ұзақ уақыттық жүктемелерге төзімділікті арттыруға, жарылғыш күшті және икемділікті көбейтуге бағытталған жаттығулар, дененің жарыс цикліне бейімделуін қолдау үшін жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	27	Арнайы элементтермен терең жұмыс: максималды жылдамдықта ату кезінде дененің тұрақтылығын сақтау, иық белдеуі күшін дамыту, саусақ моторикасы, аттың үстіндегі тұрақтылықты нығайту. Имитациялық

		тренажерлерде жұмыс, маневр жасау кезінде тұрақтылықты бақылау.
Техникалық, тактикалық дайындығы	27	Бәсекелік режимде техниканы жетілдіру: шектеулі уақытта ату, түрлі қашықтықтардан ату, ауа райы мен жер бедерінің жағдайларына байланысты техниканы өзгерту. Жолдың ерекшеліктеріне сәйкес жеке тактиканы жасау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Спорттық психология туралы тереңірек білім алу: эмоциялық күйді басқару, шаршаумен күресу, өзін-өзі реттеу. Маңызды старттарға дайындық стратегияларын талдау, қарсыластарды зерттеу, өз бағалауын жүргізу және жаттығу жоспарын түзету.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Менторлық практика: жас спортшыларға жаттығу дайындау және өткізу, судьялық қызметте көмек көрсету және жарыс жағдайларын талдау, әрбір жаттығушы қатысушы бойынша жеке күнделікті жүргізу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25	Физикалық мүмкіндіктерді сақтау және дамыту, тұрақты өнер көрсету үшін маңызды: күштік төзімділік, жылдам үйлестіру, буындардың қозғалғыштығы. Бұл жаттығу топтарын, шаршау жағдайында қозғалыстарды қайталау жаттығуларын қамтиды, бұл артық жүктемелерге төзімділікті дамытады.
Арнайы дене дайындығы	30	Оқ ату және отырғызу дағдыларын тереңдетіп түзету. Стандартты емес жаттығуларды қолдану (мысалы, бұрылыс кезінде оқ ату, атты отырғызып көтеру, желдің әсерін модельдеу). Динамикалық тепе-теңсіздік кезінде оқ ату дәлдігін арттыру.
		Шығармашылық жағдайларды нақты уақыт режимінде талдау, имитациялау және жүзеге асыру.

Техникалық, тактикалық дайындығы	25	Алдыңғы жарыстардағы қателіктерді талдау, стандартты емес жағдайларда мінез-құлықты модельдеу. Бейнемазмұнды талдау, типтік тактикалық шешімдер мен олардың нәтижелерін зерттеу.
Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Стресс жағдайларындағы мінез-құлықты өз-өзіне талдау, көшбасшылық және жарыс қасиеттерін дамыту, авторлық стратегияны қалыптастыру. Қарсыластың мінез-құлқын зерттеу, жарысқа бейімделу әдістемесі, жауапты старттарға дайындық.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Басшының бақылауымен жаттығулардың бір бөлігін өткізу, басқа спортшылардың техникасын талдау және түзету, дұрыс қимылдарды көрсету дағдыларын дамыту. Сайыстарға дайындыққа қатысу: ұйымдастыру, трассаны белгілеп шығару, судьялық қызметті жүргізу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	Жалпы физикалық форманы сақтау мақсатында бағытталған жұмыс: күш және жылдамдық-күш жаттығулары, интервалды жүгіру, функционалды дөңгелек жаттығулар. Ерекше назар — шынды жүктемелерге төзімділік пен жарыстар арасындағы қалпына келу.
Арнайы дене дайындығы	30	Кешенді жаттығулар, иық және бел омыртқасының шынды төзімділігін арттыруға бағытталған, бұлшықеттерге статикалық және динамикалық жүктеме, садақ тарту кезінде қатысатын бұлшықеттерді дамыту. Ауырлатылған жабдықтармен жұмыс, тепе-теңдік пен стабилизацияны қиындатылған жаттығулар.
Техникалық,		Жеке техникаға бейімдеу: нақты жарыстар мен трассаларға арналған садақ тарту стилін баптау. Стандартты емес

тактикалық дайындығы	27	мишенелерге ату, уақыт шектеулі жағдайында жұмыс істеу, күшті желде ату. Жарыстардағы қателіктерді бейнемазмұндар арқылы талдау.
Теориялық және психологиялық дайындығы	10	Халықаралық және ұлттық турнирлерді талдауға қатысу. Стресс жағдайларына психологиялық дайындықты қалыптастыру, ментальды жаттығу, мақсат қою және маусымды жоспарлау. Жеке дайындық протоколын жүргізу.
Қалыпқа келу шаралары	8	Жеке қалпына келтіру процедуралары: жүзу, монша, кинезиотейпинг, тыныс алу жаттығулары, жарыстардан және ауыр жаттығулардан кейін қалпына келтіру процедураларына жоспарлы қатысу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Кіші топтарды басқару, шеберлік сыныптарын өткізу, ресми жарыстарда судьялық ету. "Спорт төрешісі" немесе "Жетекші жаттықтырушы" біліктілігін алу үшін дайындық.
Барлығы	100 %	

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

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Оқу жылының соңына дейінгі норматив				Норматив свыше года обучения			
			Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау	Қыздар	Бағалау
1. Спорттық пәндер бойынша жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1.	3 0 метрге жүгіру	секунд	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен көп	0	7,5-тен көп	0	6,7-ден көп	0	6,8-ден көп	0
1.2.	3×10 м Қайталмалы жүгіріс	секунд	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден көп	0	11,3-тен көп	0	10,0-дан көп	0	10,9-дан көп	0
1.3	Екі аяқпен итеріліп, орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-нан аз	0	120-дан аз	0	110	0

Оқу-жаттығу топтары, спорттық шеберлікті жетілдіру топтары және жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Осы дайындық кезеңдері үшін норматив спорт түрі / пәні бойынша ақпараттық сипатта көрсетіледі.

Спорт түрінде әртүрлі пәндер болған жағдайда, ауыспалы норматив әрбір пән бойынша жеке көрсетіледі.

№ р/с	Жаттығулар	Өлшер бірлігі	Норматив			
			ұлдар	баға	қыздар	баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденге тіреліп , қолды бүгу және жазу	қайталау саны	8	10	8	10
			5	5	5	5
			5-тен аз	0	5-тен аз	0
2. Арнайы дайындық нормативтері						
2.1.	Гимнастикал ы қ орындықтың үстінде тұрып , алға еңкею (орындық деңгейінен өлшенеді)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0

Ескерту: Ең жоғары мүмкін балдардың 70%-ынан төмен жинаған спортшы келесі кезеңге өткізілмейді, ал 3 рет сәтсіз тапсырудан кейін шығарылады.

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

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Қамшы	Дана	20
2	Тұсау тізгін (трэнзель)	Дана	10
3	Ер-тұрман жинағы (астары – тебінгі, тартпа, екі құйысқан бау, екі үзенгі, жабу, вальтран)	Дана	10
4	Резеңке тізгін	Дана	10
5	Тағалаушының құрал-сайман жинағы	Жиынтық	5
6	Жүгенқорда (корда)	Дана	10
7	Жамбы атуға арналған нысаналар	Жиынтық	6
8	Жамбы атуға арналған садақ	Дана	20
9	Жамбы атуға арналған карбон жебелер	Дана	2000
10	FLU-FLU жеңіл жебелері	Дана	500

11	Жылқы тасымалдау көлігі	Дана	1
12	Жамбы атуға арналған лазерлік таймер	Дана	2
13	Жамбы атуға арналған-жылқылар	Бас	5
14	Жебе ұштары	Дана	20
15	Саусақ қорғағыш (на пальчник)	Дана	20
16	Қолғап-қорғағыш (краги)	Дана	20
17	Резеңке тартқыш жгут	Дана	30
18	Жебенің қауырсындары	Дана	2000
19	Жебенің құйрықшалары	Дана	2000
20	Жебе қорамсағы	Дана	20
21	Садаққа арналған тасымалдау қап/кейс	Дана	20
22	Қауырсын жапсыратын арнайы құрал	Дана	10
23	Атуға арналған оқ қалқан (изолоннан)	Дана	100

Спорттық жабдықпен қамсыздандыру

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Резеңке етік	Жұп (2 Дана)	1
2	Серпімді бриджи	Дана	1
3	Дулыға	Дана	1
4	Салтанатты форма	Дана	1
5	Жаттығу формасы	Дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 107 қосымша

Аударыспақ бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды даярлауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – аударыспақ бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында аударыспақ спорты бойынша спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз

етеді. Бұл дайындық сапасы мен нәтижелерінің бірыңғай стандарттарына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, Бұл спортшылардың дайындығының деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін жүйелі түрде талдауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарт аударыспақ спорты бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасына сапалы резерв қалыптастыра отырып, болашағы зор спортшыларды және спорттық аттарды ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу барысында ұлттық ат спортының халықаралық талаптары мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды дайындаудың заманауи талаптарға сай болуын қамтамасыз етіп, олардың халықаралық жарыстарда табысты өнер көрсетуіне ықпал етеді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптадағы сағат саны	Жылына жалпы сағат саны
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі)	АД – 1	5	8	416
	АД – 2	5	10	520
	ОЖТ – 1	4	12	624
	ОЖТ – 2	4	14	728
	ОЖТ – 3	3	18	936
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	3	20	1040
	СЖ – 1	2	24	1248

мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖ – 2	2	26	1352
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	2	28	1456
	ЖСШТ	2	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар/ 9-14жас	Дайындық кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшының жеке жаттығу жосжұпына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер/15-17 жас			
	Жастар/18-20 жас			
	Ересектер 21 жастан			
С п о р т 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 чемпионаттары на дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралар	Ескерту
	АД – 1	0	0	0		
	АД – 2	0	0	0		

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	10 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін	7 күнтізбелік күнге дейін	Медициналық тексеруге арналған кешенді іс-шаралардың жосжұпына сәйкес жылына екі рет, 2 күн мерзімде	
	ОЖТ – 2	12 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 1	16 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2	18 күнтізбелік күнге дейін	16 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Клубтар/секциялар	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	7 күнтізбелік күнге дейін		
	Балалар/ 9-14жас	12 күнтізбелік күнге дейін	12 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	Жасөспірімдер /15-17 жас	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
	Жастар/18-20 жас	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты	Ересектер 21 жастан	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнтізбелік күнге дейін		

түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді		

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықара лық	республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республик алық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3
	ОЖТ – 3 оқу жылынан астам	2	4	3	3	2	4
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5
	СЖТ – 2 оқу жылынан астам	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					

Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	
Спорт федерациялары, ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге			

асыратын ведомство лық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры			

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер

Жарыстың түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету					
	Балалар 9-14 жас		Жасөспірімдер 15-17 жас		18 жас және жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	-	-	9	36	9	36
Республикалық турнирлер	-	-	9	36	9	36
Р е с м и облыстық жарыстар	-	-	-	-	9	36
Р е с м и республикалық жарыстар	-	-	-	-	9	36
Халықаралық жарыстар	-	-	-	-	6	24

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	9	-	-	-

Облыстық турнирлер	10	5	2	-	-
Республикалық турнирлер	10	5	2	2	-
Ресми облыстық жарыстар	10	5	3	1	-
Р е с м и республикалық жарыстар	10	5	5	2	1

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	65	Білім алушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар
Техникалық, Тактикалық дайындық	15	Білім алушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Қарсыластың ерекшеліктері мен аударыспақ кезіндегі жағдайды ескере отырып , жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Дене шынықтыру мен спорт туралы түсінік. Дене шынықтырудың түрлері. Спорт түрінің тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Шынығу туралы білім мен негізгі ережелер. Ауамен, сумен, күн сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу
		Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	55	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Оқу-жаттығу сабақтарын өткізу, ұйымдастыру және оқыту бойынша практикалық дағдыларды меңгеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін үйрену және жарыс қызметін бағалау біліктілігін арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	45	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық

		және қозғалмалы ойындар және т.б.)
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Осы спорт түрінің техникасын жеке ерекшеліктерді ескере отырып терең меңгеру; көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті қалыптастыру
Теориялық, психологиялық дайындық	7	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, аударыспақ тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Оқу-жаттығу сабағының конспектісін міндеттеріне сәйкес құрастыру; Тәлімгер болып жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Жылдам реакцияны дамыту үшін және күштің төзімділігін дамытуға арналған, вестибулярлық аппарат үшін икемділікке арналған жаттығулар, тірек дайындық жаттығулары (тіректі қолда, еденде ұстау және т.б.)
	20	Спорттық аттардың дайындықтағы жақсы және әлсіз

Техникалық, Тактикалық дайындық		жақтарын зерттеу. Жарыс барысында, жарыс тактикасын меңгеру және жетілдіру
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	25	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Көпқырлы функционалдық дайындық деңгейін арттыру. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Спорттағы допинг туралы түсінік және оның спортшыларға, қоғамға және жоғары жетістіктер спортына әсері туралы ең маңыздысы. Оқу-жаттығу сабақтарының шарттары мен ұйымдастырылуына, сондай-ақ спорттық жарыстарды өткізу шарттарына байланысты білім алушыларды дайындау "аударыспақ" спорт түрінің

		спорттық пәндері бойынша спорттық даярлықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескеретін қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтау негізінде жүзеге асырылады
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	Рапорт құру, беру, саптық және реттік жаттығулар өткізу үшін спорт түрінде қабылданған терминологияны және командалық тілді меңгеру
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	40	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	15	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық сондай-ақ жарыс жағдайына байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті
Теориялық, психологиялық дайындық	15	Жаттығу және жарыстық жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке тұлға қасиеттерін жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, аударыспак тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
		Жеке тұлға жұмыс жүргізу үшін ұйымдастырушылық қабілеттерді дамыту, жас әріптестермен бірге күрес жүргізуді жетілдіру

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	5	мақсатында. Сондай-ақ, төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалау біліктілігін арттыру
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	20	Қарсыласқа психологиялық ықпал ету әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды барынша пайдалану және қарсыластың кемшіліктерін тиімді қолдану
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін дайындау: жаттығу бөлімі, негізгі және қорытынды бөлімдер үшін; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және

		организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	25	Жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру жағдайын ескере отырып жетілдіру және қолдану
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Өз бетінше күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыстық жүктемелерді есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы өнер көрсетулерді талдау
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	30	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау
Арнайы дене дайындығы (АДД)	20	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық, Тактикалық дайындық	20	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілеті
		Жоғары жетістіктер спортында маңызды жеке қасиеттерді

Теориялық, психологиялық дайындық	15	анықтау, оларды түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	15	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі қыздыру жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа білім алушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, жас топтағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету
Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: Физикалық күш: арқан, турник пен бруссы, гантельмен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, қайталап жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік: шеңберлі жаттығулар, жүзу, кросс, орта таулы жерде жүгіру; Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, сауна
Арнайы дене дайындығы (АДД)	30	Жылдамдықты дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, кермедегі статистикалық жаттығулар, кермедегі тартулар, тәждік әдістер техникамен жұмыс, көпір арқылы жүгіру, қарсыласты тепе-теңдіктен шығаруға арналған жаттығулар
Техникалық, Тактикалық дайындық	30	Техниканы жетілдіру, жеке стильді дамыту. Кейбір тактикалық әрекеттерді меңгеру және егжей-тегжейлі көрсету. Ат үстінде қолды жерге тигізгенге дейін оңға және солға иілу мен еңкеюді игеру

Теориялық, психологиялық дайындық	5	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Ерік-жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (организмді қалпына келтіру туралы лекциялар мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен жарыстардағы спорттық этика, тамақтану және ұйқы режимін сақтау туралы әңгімелер, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар)
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	10	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	5	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу
Барлығы	100 %	-

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ұлдар	Бағалау*	Ұлдар	Бағалау*
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	6,8	10	6,2	10
			7,3	5	6,7	5
			7,3 астам	0	6,7 астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	10,0	10	9,5	10
			10,8	5	10,0	5
			10,8 астам	0	10,0 астам	0
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы тұрған орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	120	10	125	10
			115	5	120	5
			115 кем	0	120 кем	0

Оқу-жаттығу, спорттық жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

Дайындықтың осы кезеңдері үшін норматив спорт / пән үшін ақпараттық түрде көрсетіледі

Спорт түрінде әртүрлі пәндердің болуы кезінде аударма нормативі әрбір пән үшін көрсетіледі

№ п/п	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтері	
			Ұлдар	Бағалау*
1.Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
2.Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
2.1.	Гимнастикалық орындықта тұрған қалыптан алға еңкею, орындық (орындық деңгейінен)	см	+2	10
			+1	5
			+1 кем	0

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

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

Спорттық мүкәммал мен жабдықтар

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық аттар алу	дана	Топтың санына байланысты
2	Спорттық резенке (Жгут)	дана	1
3	Ертоқым	жиынтық	1
4	Атқа мінуге арналған етік	жұп	1
5	Секіртпе	дана	1
6	Гантель	жиынтық	1
7	Гір	жиынтық	1
8	Штанга	жиынтық	1
9	Штанганың тіреуі	жиынтық	1
10	Штанганың орындығымен тіреуі	дана	1
11	Шведтік қабырға	дана	1
12	Хронометр (секундомер)	дана	1
13	Электронды табло	дана	1
14	Видеокамера	дана	1
15	Нығыздалған доп	дана	1
16	Тренажер	дана	1
17	Арқан	дана	1
18	Белбеу	дана	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Саны
1	Спорттық бас киім (каска)	дана	1

2	Табиғи материалдан жасалған ұлттық шапан	дана	1
3	Спорттық костюм	жиынтық	1
4	Жылы спорттық костюм	жиынтық	1
5	Желден қорғайтын костюм	жиынтық	1
6	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	жұп	1
7	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
8	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
9	Жилет	дана	1
10	Ұлттық бас киім	дана	1
11	Спорттық кроссовкалар	жұп	1
12	Теріден жасалған ұлттық етік	жұп	1
13	Қолға тағатын қалқан (крага)	дана	1
14	Зығырдан (льна) жасалған жиде/көйлек	дана	1
15	Ақ спорттық шалбар (жаттығуларға арналған)	жұп	
16	Рюкзак	дана	1
17	Кроссовкалар	жұп	1
18	Спорттық сөмке	дана	1
19	Сланец (жазғы ашық аяқ киім)	жұп	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 108 қосымша

Асық ату бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Асық ату спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - асық ату спорты бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Өңірге, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында асық ату спорты бойынша спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді. Бұл дайындық сапасы мен нәтижелерінің бірыңғай стандарттарына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл асық ату спорты бойынша спортшыны дамытудың қисынды және тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

Дайындықтың әрбір кезеңінде нақты нормативтер мен нәтижелерге қойылатын талаптар айқындалады, Бұл спортшылардың дайындығының деңгейін және жаттықтырушылар мен ұйымдардың жұмысының тиімділігін жүйелі түрде талдауға мүмкіндік береді.

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

Стандарт асық ату спорты бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық командасына сапалы резерв қалыптастыра отырып, болашағы зор спортшыларды ерте анықтауға және оларды мақсатты түрде дамытуға жағдай жасайды.

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Стандартты әзірлеу барысында асық ату халықаралық талаптары мен даму үрдістері ескеріледі. Бұл спортшыларды дайындаудың заманауи талаптарға сай болуын қамтамасыз етіп, олардың халықаралық жарыстарда табысты өнер көрсетуіне ықпал етеді.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері,	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, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664-1872
	клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар 7-10 жас	Жаттығу кезеңдері үшін оқу жүктемесін орындау спортшының белгілі бір спорт ұйымына (жаттығу тобына/кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшының жеке жаттығу жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.		
	Жасөспірімдер 11-13 жас			
	Жеткіншектер 14-16 жас			
	Жастар 17-20 жас			
	Ересектер 21 жастан			
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 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		
		Халықаралық жарыстардың алдында	Қазақстан Республикасы чемпионаттар		Халықаралық жарыстардың алдында	

	Дайындық кезеңі / жасы	дайындық ОЖЖ	ы н а дайындық ОЖЖ	Дайындық кезеңі / жасы	дайындық ОЖЖ	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с порт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	10 күнт күнге дейін	10 күнт күнге дейін	7	2	
	ОЖТ – 2	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	СЖТ – 1	16 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	12 күнге дейін	5	
	СЖТ – 2	18 күнт күнге дейін	16 күнт күнге дейін	14 күнге дейін	5	
	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
	ЖСШТ	21 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	18 күнге дейін	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары,	Клубтар/ секциялар	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	7 күнге дейін	5	
	Балалар/7-10 жас	12 күнт күнге дейін	12 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жасөспірімде р/11-13 жас	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жеткіншектер / 14-16 жас	14 күнт күнге дейін	14 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Жастар/17-20 жас	18 күнт күнге дейін	18 күнт күнге дейін	10 күнге дейін	5	
	Ересектер 21 жастан	21 күнт күнге дейін	21 күнт күнге дейін		5	

ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)				10 күнге дейін		
Спорт федерациялар ы, әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес				
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықара лық	Республик алық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республик алық	
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0	
	АДТ – 2	0	0	0	1	0	0	
	ОЖТ – 1	1	2	2	1	1	2	
	ОЖТ – 2	1	3	2	2	1	3	
	ОЖТ – 3	1	3	2	2	1	3	
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	2	4	3	3	2	4	
	СЖТ – 1	3	5	4	3	3	5	
	СЖТ – 2	3	5	4	4	3	5	

мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СЖТ – 2 жыл және одан жоғары	4	5	4	4	4	5
	ЖСШТ	4	5	4	4	4	5
	Клубтар/секциялар	Ішкі жұмыс 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 ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		Ішкі жұмыс тәртібі мен ережелеріне сәйкес					
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбал							

ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары			

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

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

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Балалар 7-10 жас		Кіші жасөспірімдер 11-13 жас		Жасөспірімдер 14-16 жас		Жастар 17-20 жас		Ересектер 21 жастан		Ардагерлер 45 жастан жоғары	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми облыстық жарыстар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Халық аралық жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету											
	Балалар 7-10 жас		К і ш і жасөспірімдер 11-13 жас		Жасөспірімдер 14-16		Жастар 17-20 жас		Ересектер 21 жастан		Ардагерлер 40 жастан жоғары	
	Жиын ты қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын ты қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын ты қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын ты қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын ты қ саны	Медал ь-дар саны	Жиын ты қ саны	Медал ь-дар саны
Облыс тық турнир лер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Респуб ликал ы қ турнир лер	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми облыст ы қ жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Ресми респуб ликал ы қ жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Халық аралық жарыс тар	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны				

Жарыс Түрлері	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	15	5			
Облыстық турнирлер	15	5			
Республикалық турнирлер	20	10	5	5	
Ресми облыстық жарыстар	20	10	5	5	
Р е с м и республикалық жарыстар	20	10	5	5	

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

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	Оқушылардың денсаулығын нығайту және жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ету. Қол мен иық белдеуі үшін жаттығулар (жатып тірелу кезінде қолды бүгу және жазу, тартылу, тұлғаға арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар және т.б.);
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Осы спорт түрінде ең маңызды болып табылатын дене, иық, қол бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені, еліктеу жаттығулары және тепе-теңдікке арналған жаттығулар.
Техникалық дайындық	40	Ойын кезіндегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық тәсілдерді қалыптастыру және қолдану.
Тактикалық дайындық	10	Оқушылардың спорттық тактика бойынша білім алуын қамтамасыз ету; Ойын кезіндегі тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және қолдану.
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Асық ату спорты туралы түсінік. Асық ату спортының тарихы. Гигиена мен санитария туралы ұғым. Асық ату спортының негізгі ережелері. Ауамен, сумен, күн

		сәулесімен шынығу. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары барысында шынығу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	Спорт түрінің ережелері мен қабылданған терминологиясын теориялық және практикалық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының немесе нұсқаушының көмекшісі ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	ШАМАМЕН % ҚАТЫНАСЫ	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекқабілеттілікті арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Жалпы дамыту бағдарламасы – спорттың таңдалған түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын жетілдіру.
Техникалық дайындық	45	Асықты ұстау, шиіру, қағу, ату әдістерін жетік меңгеру арқылы техникалық әдістер мен әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану
Тактикалық дайындық	10	Ойын барысындағы тактикалық әдіс-тәсілдерді меңгеру;
Теориялық, психологиялық дайындық	5	Спортпен айналысатындарға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	Икемділік жаттығулары (биіктіктен шпагат жасау, аударылудың түрлері, спорттық және қозғалмалы ойындар және т.б.).
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	45	Сақаны дұрыс ұстап, шиіріп ату тәсілдерін жетілдіру; Алыстан, шеңберден ату тәсілдерін бекіту; Бес асық ойыны кезінде жаттығуларды дұрыс орындау тәсілін меңгеру;
Тактикалық дайындық	11	Асық ату, бес асық спортындағы ойын тактикасының негіздерін үйрету..
Теориялық, психологиялық дайындық	8	Спортшының күн тәртібі. Аурулар мен жарақаттардың алдын алу. Шынықтыру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, ойын тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Асық ату, бес асық терминологияларын дұрыс түсіну және практикада қолдана білу;
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Жылдам реакцияны дамытуға арналған жаттығулар, күшті төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар, вестибулярлық аппаратының икемділігін арттыруға арналған жаттығулар, тепе-теңдікті даярлауға арналған жаттығулар (бұрышты ұстау, қолда тұру, еденде тұру және т.б.).

Техникалық дайындық	43	Негізгі қарсыластарды, олардың дайындықтағы күшті және әлсіз жақтарын зерттеу. Қарсыластар туралы ақпарат жинау;
Тактикалық дайындық	12	Жарыс кезіндегі ойын тактикасын меңгеру және жетілдіру.
Теориялық, психологиялық дайындық	10	Оқу-жаттығу және оқу процесінің кестесі. Спорттық жарыстарға дайындық кезінде тамақтанудың рөлі. Тиімді, теңдестірілген тамақтану. Ерік-жігерлілік қасиеттерін, өз күшіне сенімділікті қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт төрешісінің көмекшісі және /немесе спорттық жарыстардың хатшысы көмекшісі ретінде төрешілік пен жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	Денсаулықты нығайту және таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	43	Асық ату, бес асық спортының техникалық элементтерді жетілдіру. Конге тігілген кеңей асықтарды қашықтан ату, шеңберден ату, бес асық жаттығуларын дұрыс орындауды жетілдіру;
Тактикалық дайындық	15	Ойынның тактикалық комбинацияларын құруды жетілдіру және ойыншының жеке ойын стилін қалыптастыру;
		Оқу-жаттығу сабақтарының ұйымдастырылу шарттары мен спорттық жарыстарды өткізу жағдайларына байланысты, оқушыларды дайындау спорттық

Теориялық, психологиялық дайындық	11	дайындықты жүзеге асыру ерекшеліктерін ескере отырып, қауіпсіздік талаптарын міндетті түрде сақтауға негізделеді. Арнайы жүктемелерге психологиялық төзімділікті тәрбиелеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорттағы допингті және ең бастысы оның спортшыларға, қоғамға және жоғары нәтижелі спортқа тигізетін салдарын түсіну. Құрастыру, есеп беру, жаттығу және қалыптасу жаттығуларын өткізу үшін спортта қабылданған терминология мен командалық тілді меңгеру;
Барлығы	100 %	-
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	Негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) қалыптастыру және дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығулар жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	41	Асық ату кезіндегі ату жылдамдығы мен дәлдігін жетілдіру тәсілдерін дамыту;Өр ойыншының ойнау стиліне қарай жеке дамыту жаттығуларын жетілдіру;
Тактикалық дайындық	17	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, қарсыластың тактикалық жоспарларын алдын ала көру, өз әрекеттерінің және қарсыластың әрекеттерінің нәтижелерін болжау , сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу

		қабілеті. Жарыс кезіндегі ойын барысын модельдеу арқылы тактикалық тәсілдерді жетілдіру.
Теориялық, психологиялық дайындық	11	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	1	Төрешілік негіздерін меңгеру және жарыстық қызметті бағалау біліктілігін арттыру.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	42	Алдыңғы дайындық кезеңінің материалын қайталау. Қарсыластың ерекшеліктері мен ату жағдайын ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық дайындық	22	Жарыс кезіндегі ойын барысын модельдеу арқылы тактикалық тәсілдерді жетілдіру.
Теориялық, психологиялық дайындық	11	Қарсыласқа психологиялық ықпал ету әдістерін меңгеру және өз ниеттерін жасыру. Өз артықшылықтарыңды барынша пайдалану және қарсыластың кемшіліктерін тиімді қолдану.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Сабақтың конспектісін және жаттығу тапсырмаларының кешенін дайындау: жаттығу бөлімі, негізгі және қорытынды бөлімдер үшін; бастапқы дайындық топтарында оқу-жаттығу сабақтарын өткізу.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Қол жеткізілген деңгейде негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) сақтау және оларды әрі қарай қалыптастыру мен дамыту, денсаулықты нығайту, жалпы еңбек қабілетін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындау үшін тікелей қажет физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту.
Техникалық дайындық	38	Әр ойыншының ерекшеліктерін ескере отырып, жеке техникалық тәсілдерді бойына сіңіру, ойын ережесіне сәйкес шеберліктерін дамыту;
Тактикалық дайындық	26	Жаттықтырушының талаптарымен орындалатын тактикалық тәсілдерді орындау және жетілдіру;
Теориялық, психологиялық дайындық	11	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерлі қасиеттерге ие, ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған спортшы тұлғасын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Тәуелсіз түрде күнделік жүргізу: оқу-жаттығу және жарыстық жүктемелерді есепке алу, спорттық тестілеулерді тіркеу, жарыстардағы өнер көрсетулерді талдау.
Барлығы	100 %	-
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік,

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы еңбекке қабілеттілігін арттыру және организмді арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	Таңдалған спорт түрінде жарыстық жаттығуларды сәтті орындауға тікелей қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамыту
Техникалық дайындық	32	Асық ойынына қажетті шыдамдылық, жылдамдық, шапшаңдық қабілеттерін жетілдіру техникасын қалыптастыру;
Тактикалық дайындық	32	Тактикалық ойлауды қалыптастыру және оған тікелей байланысты қабілеттерді дамыту – бақылағыштық, тапқырлық, шығармашылық бастамашылдық, қарсыластың тактикалық жоспарларын алдын ала көру, өз әрекеттері мен қарсыластың әрекеттерінің нәтижелерін болжау , сондай-ақ жарыс жағдайы мен қарсыластың әрекетіне байланысты бір тактикалық әрекеттен екіншіге жылдам ауысу қабілетін дамыту;
Теориялық, психологиялық дайындық	13	Жоғары жетістіктер спортында маңызды жеке қасиеттерді анықтау, оларды түзету және жетілдіру. Спортшыда жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білім қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны дамыту және стресс жағдайларында тиімді әрекет ету қабілетін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша негізгі жаттығуларды таңдап, өзін-өзі қыздыру жаттығуын өткізе білу, техникалық әдістерді дұрыс көрсету, басқа оқушылардың жаттығуларды орындаудағы қателерін байқау және түзету, жас топтағы оқушыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйретуге көмек көрсету.

Барлығы	100 %	-
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	5 физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешені: Физикалық күш: арқан тарту, керме мен қоссырық, тренажер, фитнес, батпантаспен жұмыс (секіру, итеру); Жылдамдық: жүгіру жолы, қайталап жүгіру, орта, ұзақ және қысқа қашықтықтарға жүгіру; Төзімділік: айналмалы жаттығулар, жүзу, кросс, кедергілермен жүгіру; Икемділік: гимнастикалық жаттығулар, созылу жаттығулары, массаж, монша.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	. Иық бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар кешені: ➤ Батпантаспен арнайы жаттығулар; ➤ Резеңкемен жаттығу жасау; ➤ Созылу жаттығулары; ➤ Еденде жатып қолды бүгіп, жазу;
Техникалық дайындық	32	Асық ату спортында сақаны шиіріп ату, бес асықта асықты қағып алу тәсілдерін жетілдіру, жеке стильді қалыптастыру. Асық ату стильдерін меңгеру және нақтылау, нысандарға ату, қашықтыққа ату.
Тактикалық дайындық	34	Қарсыласымен ойнау тактикалық жоспарын құру арқылы ойын стратегиясын жетілдіру және қорытындылап, талдау;
Теориялық, психологиялық дайындық	13	Ресми спорттық жарыстарға қатысуды қамтамасыз ету және жарыстық қызмет дағдыларын қалыптастыру. Ерік-жігерлі қасиеттерді, өз күшіне сенімділікті тәрбиелеу (финалдық кездесулерден кейін организмді қалпына келтіру туралы лекциялар мен әңгімелер, жарыстарға психологиялық дайындық, жаттығулар мен

		жарыстардағы спорттық этика, тамақтану және ұйқы тәртібін сақтау туралы әңгімелер, жарыстарды талдау, логикалық ойлауды дамытуға арналған жаттығулар).
Қалпына келтіру шаралары	10	Массаж, бассейн, монша, белсенді демалыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыс ережелерінің негіздерін меңгеру, жарыстардың өткізілу жүйелерін және хаттамаларын жүргізуді білу. Спорттық жарыстарды тәуелсіз төрешілік ету дағдыларын алу.
Барлығы	100 %	-

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

Алғашқы дайындық тобы үшін 7-10 жас (ұлдар)

Бақылау жаттығулары түрі	Бағасы, ұпайы	7 жас	8 жас	9 жас	10 жас
20 метрге жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	4,9-5,0
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
Гимнастикалық орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 15 с	5	8	11	14	16
	4	7	10	13	15
	3	6	9	11	13
	2	5	8	10	12
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	120	130	140	150
	4	119-115	129-125	139-135	149-145
	3	114-110	124-120	134-130	144-140
	2	109-105	119-115	129-125	139-135
Еденде жатып қолды бүгіп, жазу	5	5	7	9	10
	4	4	6	8	9
	3	3	5	7	8
	2	2	4	6	7
3 X 10 м, қайталап жүгіру	5	9,5	9,0	8,5	8,0
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	8,1-8,5
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	8,6-9,2
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	9,3-10,30
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	1180
	4	779-730	879-840	939-890	1179-1080
	3	729-690	839-800	889-840	1079-1000
	2	689-650	799-760	839-790	999-960
	5	350	370	420	470

Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лактыру	4	300	315	370	420
	3	205	200	265	315
	2	200	195	260	300

7-10 жас (қыздар)

Бақылау жаттығулары түрі	Бағасы, ұпайы	7 жас	8 жас	9 жас	10 жас
20 метрге жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,0-5,1
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,2-5,3
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,4-5,5
Гимнастикалық орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 15 с	5	8	11	14	18
	4	7	10	13	16
	3	6	9	11	13
	2	5	8	10	12
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5	120	130	140	150
	4	119-115	129-125	139-135	149-145
	3	114-110	124-120	134-130	144-140
	2	109-105	119-115	129-125	139-135
Еденде жатып қолды бүгіп, жазу	5	5	7	9	11
	4	4	6	8	10-9
	3	3	5	7	8-7
	2	2	4	6	6-5
3 X 10 м, қайталап жүгіру	5	9,5	9,0	8,5	8,3
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	8,4-9,0
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	9,1-9,9
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	10,0-11,0
5 мин үздіксіз жүгіру	5	780	880	940	1150
	4	779-730	879-840	939-890	1149-1070
	3	729-690	839-800	889-840	1069-980
	2	689-650	799-760	839-790	979-920
Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лактыру	5	300	345	395	440
	4	255	290	350	390
	3	170	180	255	270
	2	165	175	250	260

11-13 жас (ұлдар , қыздар)

Бақылау жаттығулары түрі	Бағасы, ұпайы	ұлдар			қыздар		
		11 жас	12 жас	13 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5	5,1	5,0	4,8	5,5	5,4	5,3
	4	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Гимнастика л ы қ							

орындықтан	5	40	45	50	38	43	48
бүйірмен	4	39-38	44-43	49-48	37-36	42-41	47-46
тұрып,	3	37-36	42-42	47-45	35-33	40-38	45-43
оңға-солға	2	35-34	41-40	44-42	32-31	37-36	42-40
секіру,							
30 с							
Орыннан	5	175	185	195	160	170	180
тұрып	4	174-170	184-180	194-190	159-155	169-165	179-175
ұзындыққа	3	169-165	179-175	189-185	154-150	164-160	174-170
секіру	2	164-160	174-170	184-180	149-145	159-155	169-165
Еденде	5	19	22	35	12	13	14
жатып	4	18-17	21-20	34-33	11-10	12-11	13-12
колды бүгіп	3	16-15	19-18	32-31	9-8	10-9	11-10
, жазу	2	14-13	17-16	30-29	7-6	8-7	9-8
3X10 м,	5	7,7	7,6	7,5	8,0	7,9	7,8
қайталап	4	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
жүгіру	3	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
5 мин	5	1180	1280	1350	1220	1320	1400
үздіксіз	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1219-1180	1319-1220	1399-1300
жүгіру	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1079-980	1119-1019	1199-1000
Нығыздалған	5	480	558	610	480	535	600
1 кг допты	4	430	490	540	420	470	510
желкеден	3	320	365	390	300	350	330
асыра	2	310	360	385	295	345	320
лақтыру							

14-16 жас (ұлдар, қыздар)

Бақылау жаттығулар ы түрі	Бағасы, ұпайы	ұлдар			қыздар		
		14 жас	15 жас	16 жас	14 жас	15 жас	16 жас
30 метрге	5	4,4	4,4	4,4	5,2	5,1	5,0
жүгіру	4	4,5-4,6	4,5-4,6	4,5-4,6	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5
	3	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0
	2	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5
Гимнастика							
л ы қ							
орындықтан	5	75	80	84	75	78	81
бүйірмен	4	74-71	79-78	83-80	74-73	77-73	80-76
тұрып,	3	70-69	77-75	79-74	72-71	72-68	75-71
оңға-солға	2	68-65	74-72	73-70	70-69	67-64	70-66
секіру,							
45 с							
Орыннан	5	210	220	230	190	200	210
тұрып	4	209-205	219-215	229-225	189-185	199-195	209-205
ұзындыққа	3	204-200	214-210	224-220	184-180	194-190	204-200
секіру	2	199-195	209-205	219-215	179-175	189-185	199-195
Б и і к	5	6	7	8	16	18	20
кермеде	4	5	6	7	15-14	17-16	19-18

тартылу (рет)	3 2	4 3	5 4	6 5	13-12 11-10	15-14 13-12	17-16 15-14
3X10 м, қайталап жүгіру	5 4 3 2	7,3 7,4-7,7 7,8-8,0 8,1-8,4	7,2 7,3-7,6 7,7-7,9 8,0-8,3	7,0 7,1-7,4 7,5-7,8 7,9-8,2	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	1520 1519-1390 1389-1270 1269-1140	1600 1599-1470 1469-1340 1339-1210	1630 1629-1550 1549-1450 1449-1340	1460 1459-1360 1359-1260 1259-1160	1500 1499-1400 1399-1300 1299-1200	1520 1519-1450 1449-1380 1379-1300
Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лактыру	5 4 3 2	735 645 465 460	790 700 520 515	890 800 630 625	590 500 345 340	620 560 435 430	655 585 445 440

17-20 жас (ұлдар , қыздар)

Бақылау жаттығулары түрі	Бағасы, ұпайы	ұлдар			қыздар		
		17-18 жас	19 жас	20 жас	17-18 жас	19 жас	20 жас
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	4,4 4,5-4,6 4,7-4,8 4,9-5,0	4,2 4,3-4,5 4,6-4,8 4,9-5,2	4,0 4,1-4,4 4,5-4,7 4,8-5,0	4,9 5,0-5,2 5,3-5,5 5,6-6,0	5,0 5,1-5,3 5,4-5,8 5,9-6,0	5,0 5,1-5,3 5,4-5,8 5,9-6,0
Гимнастика лық орындықтан бүйірмен тұрып, оңға-солға секіру, 45 с	5 4 3 2	86 85-83 82-81 80-78	88 86-85 84-80 79-75	89 88-86 85-81 80-74	84 83-79 78-74 73-69	85 84-82 81-78 77-73	86 85-83 82-79 78-70
Орыннан тұрып ұзындыққа секіру	5 4 3 2	240 239-235 234-230 229-225	242 241-238 237-234 230-220	245 244-240 239-235 230-225	220 219-215 214-205 204-200	222 221-219 218-215 214-210	225 224-220 219-215 214-210
Биік кермеде тартылу ұлдар (рет) Еденде жатып қолды бүгіп-жазу қыздар (рет)	5 4 3 2	10 9 8 7	12 10 9 8	16 14 12 10	22 21-20 19-18 17-16	24 23-22 21-20 19-17	25 24-23 22-21 20-19
3X10 м, қайталап жүгіру	5 4 3 2	6,8 6,9-7,2 7,3-7,6 7,7-7,8	6,7 6,8-6,9 7,1-7,5 7,6-7,9	6,6 6,7-7,0 7,1-7,5 7,6-8,0	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3	7,4 7,5-7,6 7,8-7,9 8,0-8,3	7,3 7,4-7,5 7,6-7,7 7,8-8,0
	5	1650	1700	1750	1530	1550	1600

5 мин	4	1649-1570	1699-1600	1749-1650	1529-1440	1549-1480	1599-1580
үздіксіз	3	1569-1470	1599-1480	1649-1580	1439-1370	1479-1450	1579-1540
жүгіру	2	1469-1360	1479-1400	1579-1500	1369-1290	1449-1400	1539-1500
Нығыздалған 1 кг допты желкеден асыра лактыру	5	900	950	970	750	770	800
	4	850	900	950	720	750	780
	3	800	850	900	700	725	750
	2	780	800	850	695	700	725

Оқу топтарының оқушылары үшін техникалық-тактикалық дайындық бойынша бақылау нормативтері

Жаттығулар атауы	Жаттығуды орындау мөлшері	Жаттығуды бағалау
Алғашқы даярлау топтары (адт оқу жылы 1 жыл)		
Спортшы көндегі асыққа шеңберден (3 метрлік) 7 рет ату	3 рет тигізу 2 рет тигізу 1 рет тигізу	5 4 3
Шеңбердегі (3 метрлік) "Бес табанды" 7 рет ату. Шеңбердегі "Бес табанды" оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет тигізу 2 рет тигізу 1 рет тигізу	5 4 3
Көн сызығымен бірде оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы 7 рет ату "Параллель" ату	3 рет тигізу 2 рет тигізу 1 рет тигізу	5 4 3
Бес асықта 3-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	3 жаттығу 3 рет орындау 3 жаттығу 2 рет орындау 3 жаттығу 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 4-ші жаттығудан 5-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	5 жаттығу 3 рет орындау 4-5 жаттығу 2 рет орындау 5 жаттығу 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 6-шы жаттығудан 7-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	7 жаттығу 3 рет орындау 6-7 жаттығу 2 рет орындау 7 жаттығу 1 рет орындау	5 4 3
Алғашқы даярлау топтары (адт оқу жылы 1 жылдан жоғары)		
Спортшы көндегі асыққа шеңберден (3 метрлік) 7 рет ату	3 рет тигізу 2 рет тигізу 1 рет тигізу	5 4 3
Шеңбердегі (3 метрлік) "Бес табанды" 7 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	5 рет тигізу 4 рет тигізу 3 рет тигізу	5 4 3
Көн сызығымен бірдей жатқан оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама - қарсы 7 рет ату "Параллель" ату	3 рет тигізу 2 рет тигізу 1 рет тигізу	5 4 3
Бес асықта 8-ші жаттығудан 9-шы жаттығуға дейін мүдірмей орындау	9 жаттығу 3 рет орындау 8-9 жаттығу 2 рет орындау 9 жаттығу 1 рет орындау	5 4 3

Бес асықта 10-шы жаттығудан 11-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	11 жаттығу 3 рет орындау 10-11 жаттығу 2 рет орындау 11 жаттығу 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 12-ші жаттығудан Ұпай қағу жаттығуына дейін мүдірмей орындау.	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	5 4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 1 жыл)		
Шеңбердегі (4 метрлік) "Бес табанды" 7 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Спортшы көндегі асыққа шеңберден (4 метрлік) 7 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей жатқан оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама - қарсы 7 рет ату "Параллель" ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 6-ші жаттығудан 7-ші жаттығуға дейін 3 рет мүдірмей орындау	7 жаттығуды 3 рет орындау 6-7 жаттығуды 2 рет орындау 7 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 7-ші жаттығудан 8-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	8 жаттығуды 3 рет орындау 7-8 жаттығуды 2 рет орындау 8 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 9-ші жаттығудан 10-шы жаттығуға дейін мүдірмей орындау	10 жаттығуды 3 рет орындау 9-10 жаттығуды 2 рет орындау 10-жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 2 жыл)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (4 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Шеңбердегі (4 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей жатқан оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама - қарсы ату "Параллель" ату 7 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 8-ші жаттығудан 9-шы жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	9 жаттығуды 3-рет орындау 8-9 жаттығуды 2 рет орындау 9 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 10-шы жаттығудан 11-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	11 жаттығуды 3 рет орындау 10-11 жаттығуды 2 рет орындау 11 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3

Бес асықта 12-ші жаттығудан, Ұпай қағу жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	5 4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 3 жыл)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (5 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Шеңбердегі (5 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату "Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 9-шы жаттығудан 10-шы жаттығуға дейін мүдірмей 3-мәрте орындау	10 жаттығуды 3 рет орындау 9-10 жаттығуды 2 рет орындау 10 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 11-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3-мәрте орындау	12 жаттығуды 3 рет орындау 11-12 жаттығуды 2 рет орындау 12 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта ұпайды қағу жаттығуларын мүдірмей 3-мәрте орындау	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	5 4 3
Оқу-жаттығу топтары (оңт оқу жылы 3 жылдан жоғары)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (5 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Шеңбердегі (5 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату "Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 4-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	4-12 жаттығуды 3 рет орындау 4-12 жаттығуды 2 рет орындау 4-12 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 1-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	1-12 жаттығуды 3 рет орындау 1-12-жаттығуды 2 рет орындау 1-12 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3

Бес асықта 1-ші жаттығудан, Ұпай қағу жаттығуына дейін мүдірмей 3 мәрте орындау	1-12 жаттығуды 3 рет орындау (150 ұ) 1-12 жаттығуды 3 рет орындау (140 ұ) 1-12 жаттығуды 3 рет орындау (130 ұ)	5 4 3
Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы (сжт оқу жылы 1 жыл, 2 жыл, 2 жылдан жоғары)		
Спортшы ату сызығынан көндегі асықтары ату (5 метрлік) қашықтықтан 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Шеңбердегі (5 метрлік) "Бес табанды" 5 рет ату. Шеңбердегі Бес табанды оң жағынан немесе сол жағынан орындау өз еркінде	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату "Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 8-ші жаттығудан 9-шы жаттығуға дейін мүдірмей орындау	9 жаттығуды 3 рет орындау 8-9 жаттығуды 2 рет орындау 9 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 10-шы жаттығудан 11-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	11 жаттығуды 3 рет орындау 10-11 жаттығуды 2 рет орындау 11 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
Бес асықта 12-ші жаттығудан және ұпай қағу жаттығуына дейін 3 рет мүдірмей орындау	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ) Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	5 4 3
Жоғары спорт шеберлігі топтары (барлық кезең)		
d-5 м шеңбердің көн сызығында орналасқан 1 кенейді ату сызығынан 7 рет атып шеңберден шығару. Берілген уақыт 1 мин 30 сек.	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
d-5 м шеңбердің көн сызығында ортасында орналасқан 1 кенейді 6 м қашықтықтан 7 рет атып шеңберден шығару	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Көн сызығымен бірдей оң және сол жақ сызық арасында жатқан асықтарды қарама-қарсы ату "Параллель" ату 5 рет ату	3 рет шеңберден шығару 2 рет шеңберден шығару 1 рет шеңберден шығару	5 4 3
Бес асықта 4-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	4-12 жаттығуды 3 рет орындау 4-12 жаттығуды 2 рет орындау 4-12 жаттығуды 1 рет орындау	5 4 3
	1-12 жаттығуды 3-рет орындау	5

Бес асықта 1-ші жаттығудан 12-ші жаттығуға дейін мүдірмей орындау	1-12 жаттығуды 2-рет орындау	4
	1-12 жаттығуды 1-рет орындау	3
Бес асықта 12-ші жаттығудан және ұпай қағу жаттығуына дейін мүдірмей орындау.	Ұпай қағуды 3 рет орындау (150 ұ)	5
	Ұпай қағуды 3 рет орындау (140 ұ)	4
	Ұпай қағуды 3 рет орындау (130 ұ)	3
Ескерту– ең аз ұпай саны – 20 ұпай		

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

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

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Асық ату спорты кілемі	жиынтық	6
2	Электронды табло	жиынтық	6
3	Тұғыр (марапаттауға)	дана	1
4	Кілемге тігілетін кеней асықтар	жиынтық	12
5	Хронометр (секундомер)	жиынтық	6
6	Видеокамера	жиынтық	6
7	Бес асық кілемшелері	жиынтық	12
8	Күшті жаттықтыру тренажері	дана	1
9	Жүгіру жолы (тренажер)	дана	1
10	Созылмалы резинке (жгут)	жиынтық	6
11	Секіртпе (скакалка)	дана	10
12	Гантелдер	жиынтық	12
13	Гір	жиынтық	2
14	Штанга	жиынтық	1
15	Штанга тірегі бар орындық	дана	1
16	Швед қабырғасы	дана	1
17	Жалаушалар (сары, көк түсті)	дана	2
18	Төрешілерге арналған стол	дана	4

Спорттық киім және құралдамен жабдықтау

№ п/п	Атауы	Бірлік өлшемі	Саны
1	Ұлттық киім шалбары (жарыстарға арналған)	дана	1
2	Спорттық костюм	дана	1

3	Жылы спорттық костюм	дана	1
4	Желден қорғайтын костюм	дана	1
5	Жарысқа арналған қызыл , көк түсті мата жеңқап (нарукавник)	дана	4
6	Қысқа жеңді спорттық футболка	дана	2
7	Ұзын жеңді спорттық футболка	дана	2
8	Жилет	дана	1
9	Ұлттық бас киім	дана	1
10	Спорттық бас киім	дана	1
11	Кроссовкалар	пар	1
12	Спорттық сөмке	дана	1
13	Сүлгі	дана	1
14	Слансы	пар	1
15	Сақалар	дана	12

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 109 қосымша

Самбо бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – самбодан спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	14	8	416
	АДТ – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	8	20	1040
	СЖТ – 1	6	24	1248
	СЖТ – 2	5	26	1352
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	5	28	1456
	ЖСШТ	4	32-36	1664 - 1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын	15-16 жас аралығындағы жасөспірімдер	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорт ұйымына (оқу тобына/ кезеңіне) тиесілігіне қарай, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	17-18 жас аралығындағы юниорлар			
	18-23 жас аралығындағы жастар			
	19-20 жас аралығындағы жастар			

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер 18 жастан бастап	
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттарына даярлау бойынша ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары,	АДТ – 1	0	0	0	0	
	АД Т– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	18 күнт.күн дейін	14 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ – 1	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	СЖТ– 2	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		

спорт секциялары)	СЖТ 2 оқу жылынан астам	21 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін	кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	Ұйымдардың әкімшілігі спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы оқу жылына айқындайды
	ЖСШТ	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	15-16 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	17-18 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	19-20 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18-23 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18 жастан бастап	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық	15-16 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	17-18 жас	18 күнт.күн дейін	18 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	19-20 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18-23 жас	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		
	18 жастан бастап	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	12 күнге дейін		

спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ – 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ – 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	1	2	2	2	1	2
	ОЖТ – 2	1	2	2	2	1	2
	ОЖТ – 3	2	3	2	2	2	3
	ОЖТ 3 оқу жылынан астам	2	3	2	2	2	3
	СЖТ – 1	4	5	1	0	4	5
	СЖТ – 2	4	5	1	0	4	5
	СЖТ 2 оқу жылынан астам	4	5	1	0	4	5
	ЖСШТ	5	5	1	0	5	5
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					

Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)	СЖТ, ЖСШ	СЖТ және ЖСШ топтары талаптарына сәйкес
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықты		

ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары м е н қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес

[illegible]

[illegible]

Халық аралық жарыстар		8	32	8	32	8	32	8	32	8	32

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	5	4	1		
Облыстық турнирлер	10	4	3	1	
Республикалық турнирлер	10	10	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	10	4	3	1	
Ресми республикалық жарыстар	10	5	5	4	3

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	38	Жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы негізгі физикалық қасиеттерді дамытады.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Күрес және соққылар элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән күш, төзімділік пен үйлестіруді дамытуға бағытталған.

Техникалық дайындығы	38	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, колмен және аяқпен соққыларды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	8	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	-	
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	1	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене шынықтыруды тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	37	Жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы негізгі физикалық қасиеттерді дамытады.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	15	Күрес және соққылар элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән күш, төзімділік пен үйлестіруді дамытуға бағытталған.
Техникалық дайындығы	37	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, колмен және аяқпен

		соққыларды, сондай-ақ тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	8	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	1	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін жаттығу жарыстарына қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	2	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене шынықтыруды тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған: жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	23	Самбовкадан ұстау, лақтыру және партерде ұстау сияқты күрес элементтерін, қолмен және аяқпен соққылар мен тұншықтыру тәсілдері сияқты жекпе-жек элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған.

Техникалық дайындығы	33	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	13	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	3	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына жоспарлы қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	2	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін тұрақты медициналық тексерулер, сондай-ақ дене шынықтыру дайындығын тексеру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	25	Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған: жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік.
		Самбовкадан ұстау, лақтыру және партерде ұстау сияқты күрес

Арнайы дене дайындығы (АДД)	23	элементтерін, қолмен және аяқпен соққылар мен тұншықтыру тәсілдері сияқты жекпе-жек элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған.
Техникалық дайындығы	33	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	13	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	3	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына жоспарлы қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	2	Денсаулық жағдайын және жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін тұрақты медициналық тексерулер, сондай-ақ дене шынықтыру дайындығын тексеру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		

Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	Негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған: жүгіру, жүзу, икемділік жаттығулары және жалпы даму жаттығулары арқылы күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	23	Самбовкадан ұстау, лақтыру және партерде ұстау сияқты күрес элементтерін, қолмен және аяқпен соққылар мен тұншықтыру тәсілдері сияқты жекпе-жек элементтерін имитациялайтын жаттығуларды қолдана отырып, самбоға тән физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған.
Техникалық дайындығы	30	Негізгі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыруды қамтиды.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	16	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	4	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына үнемі қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	4	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу

		процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Самбода бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық дайындығы	27	Қарсыластың ерекшеліктері мен жекпе-жектегі жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	18	Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу	4	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына үнемі қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	4	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
		Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аудару.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лақтыру, партерде ұстау, қолаякпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	25	Күрделі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	25	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	5	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
		Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер,

Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	5	қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	13	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аударыңыз.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лақтыру, партерде ұстау, қолаяқпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	25	Күрделі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	25	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу

		мен стрессті және білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	5	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	5	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аударыңыз.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	25	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лактыру, партерде ұстау, қолаяқпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	23	Күрделі лактыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
		Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік

Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	28	ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	6	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	6	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	Қарқынды жаттығулар, соның ішінде жүгіру, жүзу, гимнастика және күш жаттығулары арқылы күшті, төзімділікті, жылдамдықты, икемділікті және үйлестіруді терең дамытуға назар аударыңыз.
Арнайы дене дайындығы (АДД)	26	Спорттық және жауынгерлік самбоға тән физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған, күрес пен жекпежек элементтерін самбовкадан ұстау, лақтыру, партерде ұстау, қолаяқпен соққылар және тұншықтыру әдістерін имитациялайтын жаттығуларды қолдану.
Техникалық дайындығы	20	Күрделі лақтыруды, самбовкадан ұстауды, партерде ұстауды және қорғаныс әрекеттерін меңгеру мен

		жаттығуды, сондай-ақ бастапқы деңгейдегі тактикалық дағдыларды қалыптастыру.
Тактикалық, теориялық және психологиялық дайындығы	30	Тактикалық дайындық: қарсы шабуылдар мен қорғанысты қоса алғанда, кілемдегі жағдайға байланысты оңтайлы әрекеттерді таңдау қабілетін қалыптастырады. Теориялық дайындық: самбо тарихымен, бәсекелестік ережелерімен, кілемдегі мінез-құлық этикасымен және күреске қолданылатын анатомия мен физиология негіздерімен таныстырады. Психологиялық дайындық: Өзін-өзі бақылауды, өз қабілеттеріне деген сенімділікті және бәсекелестік жағдайда толқу мен стрессті жеңе білуге бағытталған.
Спорттық жарыстарға қатысу	6	Шеберлік деңгейін арттыру және қол жеткізілген нәтижелерді бағалау үшін ресми және жаттығу жарыстарына белсенді қатысу.
Медициналық, медикобиологиялық және қалпына келтіру ісшаралары, тестілеу және бақылау	6	Тұрақты медициналық тексерулер, тереңдетілген тексерулер, қалпына келтіру процедураларын (массаж, гидротерапия, витаминдік кешендер) жүргізу, сондай-ақ денсаулық жағдайы мен жаттығу процесінің тиімділігін бақылау үшін дене дайындығын тестілеу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Жаттығу процесін ұйымдастырумен, жаттықтырушының көмекшісі немесе төреші ретінде жарыстарға қатысумен, сондай-ақ қойылымдарды талдаумен танысу.
Барлығы	100	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі			Бағалау
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар		
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері								
1.1.	30 м жүгіру	сек.	артық емес		артық емес			
			6,2	6,4	5,7	6,0		

1.2	1000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес		артық емес	
			6.10	6.30	-	-
1.3	1500 м жүгіру	мин. сек.	артық емес		артық емес	
			-	-	8.20	8.55
1.4	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	артық емес		артық емес	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
1.6	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес		кем емес	
			+2	+3	+3	+4
1.7	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7
1.8	Биік белтемірде тартылу	саны	кем емес		кем емес	
			2	-	3	-
1.9	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес		кем емес	
			-	7	-	9

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу	Бірлік өлшемдер	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	сек.	артық емес	
			10,4	10,9
1.2	1500 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			8,05	8,29
			артық емес	

1.3	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	8,7	9,1
1.4	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			160	145
1.5	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес	
			+5	+6
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	саны	кем емес	
			18	9
1.7	Биік белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			4	-
1.8	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			-	11
1.9	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	саны	артық емес	
			49	43

2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері

2.1	"Күрес көпірінде" айналу (5 рет солға және 5 рет оңға)	сек.	артық емес	
			15,0	18,3
2.2	Кілемде баспен тіреліп "күрес көпірінде" аударылып, бастапқы күйге оралу, 10 рет	сек.	артық емес	
			18,0	20,0
2.3	Жұбын 10 рет лақтыру (жамбас арқылы, алдыңғы аяқпен шалу, аяқты қағып (подхват), арқа арқылы)	сек.	артық емес	
			14,5	17,0

3. спорттық біліктілік деңгейі

3.1	спорттық даярлық кезеңінде оқу мерзімі (3 жылдан дейін)	Спорттық разрядтар: "1ші жасөспірімдік разряд", "2ші жасөспірімдік разряд", "3ші жасөспірімдік разряд"		
3.2	спорттық даярлық кезеңінде оқу мерзімі (3 жылдан астам)	Спорттық разрядтар: "1ші жасөспірімдік разряд", "2ші разряд", "3ші разряд"		

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығу	Бірлік өлшемдер	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
			артық емес	

1.1.	60 м жүгіру	сек.	8,2	9,6
1.2	2000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			8,10	10,00
1.3	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	артық емес	
			7,2	8,0
1.4	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			215	180
1.5	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес	
			+11	+15
1.6	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	саны	кем емес	
			36	15
1.7	Биік белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			12	-
1.8	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			-	18
1.9	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	саны	кем емес	
			49	43
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері				
2.1	"Күрес көпірінде" айналу (5 рет солға және 5 рет оңға)	сек.	артық емес	
			15,0	18,3
2.2	Кілемде баспен тіреліп "күрес көпірінде" аударылып, бастапқы күйге оралу, 10 рет	сек.	артық емес	
			18,0	20,0
2.3	Жұбын 10 рет лақтыру (жамбас арқылы, алдыңғы аяқпен шалу, аяқты қағып (подхват), арқа арқылы)	сек.	артық емес	
			14,5	17,0
2.4	Жұбын кеуде арқылы 10 рет лақтырады	сек.	артық емес	
			17,0	20,0
3. спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	"Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер" спорттық разряд			

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Бірлік өлшемдер	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	100 м жүгіру	сек.	артық емес	
			13,4	16,0
1.2	2000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			-	9,50
1.3	3000 м жүгіру	мин. сек.	артық емес	
			12,40	-
1.4	3x10 м алға және кері бағытта жүгіру (челночный бег)	сек.	кем емес	
			6,9	7,9
1.5	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см.	кем емес	
			230	185
1.6	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см.	кем емес	
			+13	+16
1.7	Еденде тіреліп жатып қолды бұғу және жазу	саны	кем емес	
			42	16
1.8	Б и і к белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			14	-
1.9	90 см төмен белтемірде тартылу	саны	кем емес	
			-	19
1.10	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	саны	50	44
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері				
2.1	"Күрес көпірінде" айналу (5 рет солға және 5 рет оңға)	сек.	артық емес	
			15,0	18,3

2.2	Кілемде баспен тіреліп "күрес көпірінде" аударылып, бастапқы күйге оралу, 10 рет	сек.	артық емес	
			18,0	20,0
2.3	Жұбын 10 рет лақтыру (жамбас арқылы, алдыңғы аяқпен шалу, аяқты қағып (подхват), арқа арқылы)	сек.	артық емес	
			14,5	17,0
2.4	Жұбын кеуде арқылы 10 рет лақтырады	сек.	артық емес	
			17,0	20,0
3. спорттық біліктілік деңгейі				
3.1	"Қазақстан Республикасының спорт шебері" спорттық атағы			

Ескерту: мүмкіндігінше 70% - дан кем балл жинаған спортшы дайындықтың келесі кезеңіне жіберілмейді және сәтсіз 3 әрекеттен кейін шығарылады

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

Спорттық жабдықтар және мүкәммалмен қамтамасыз ету

Рет №	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы биіктіктегі штангалар	дана	2
2.	Спорттық шайнектер(6, 8 , 16, 24, 32 кг)	жинақ	2
3.	Гонг	дана	1
4.	Ақпараттық тақта	дана	1
5.	Айна (2х3 м)	дана	1
6.	Допты үрлеуге арналған ине	дана	5
7.	Өрмелеуге арналған арқан	дана	2
8.	Тартылатын арқан	дана	1
9.	Самбо кілемі (11х11 м)	жинақ	1
10.	Гимнастикалық сақиналар	жұп	1
11.	Массаж кушеткасы	дана	1
12.	Лонжа қолмен	дана	1

13.	Биіктігі 120, 130, 140, 150 , 160 см жаттығу манекендері	жинақ	1
14.	Мат гимнастикалық	дана	10
15.	Бокс сөмкесі	дана	1
16.	Баскетбол добы	дана	2
17.	Доп волейбол	дана	2
18.	Регби добы	дана	2
19.	Басылған доп (медицина добы) (1-ден 5 кг-ға дейін)	жинақ	2
20.	Доп футбол	дана	2
21.	Әмбебап сорғы (шарларды үрлеу үшін)	дана	1
22.	Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы биіктік (әмбебап)	дана	2
23.	Резеңке амортизатор	дана	10
24.	Секундомер электронды	дана	3
25.	Гимнастикалық арқан	дана	20
26.	Гимнастикалық орындық	дана	4
27.	Гимнастикалық қабырға (бөлім)	дана	8
28.	Төрешілердің электрондық таблосы (телевизиялық панель және ноутбук)	жинақ	1
29.	Қылқалам үйкеліс машинасы	дана	16
30.	Әмбебап шағын габаритті Тренажер	дана	1
31.	Ауыр атлетика штангасы	жинақ	1
32.	Электрондық таразы 150 кг дейін	дана	1

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

Жеке пайдалануға берілетін спорттық жабдықтар

[illegible]

[illegible]

9.	м (дана білім - - 1 1 1 1 1 1 1 1 1	жатты ғу)	алуш ыға										
10.	Самбо ғ а арналғ а н бараба н жасты қшала ры (қызыл және көк)	жинақ	білім алуш ыға	-	-	1	1	1	1	2	0,5	1	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 110 қосымша

Бодибилдинг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру мақсатында әзірленді. Оның негізгі мақсаты - бодибилдинг бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі мақсаттары мен міндеттері:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

Стандарт алғашқы кезеңнен бастап жоғары спорт шеберлігіне дейінгі дайындық кезеңдерінің нақты құрылымын белгілейді. Бұл спортшыны дамытуға логикалық әрі тиімді жүйе құруға мүмкіндік береді.

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

Әзірлеу кезінде қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуына мүмкіндік беретін халықаралық стандарттар мен үрдістер ескеріледі.

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	14	8	416
	АД – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32/36	1664/1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	АД – 1	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		
	АД – 2			
	АД 2-ші оқу жылы			
	ЖСШ			

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

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионатын а дайындық бойынша оқу-жаттығу жиындары	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ – 3	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ– 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	Клубтар / секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес				
					кешенді медициналық	Спорттық іс-шараларды

ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	АД – 1	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	тексеру жоспарына сәйкес 7 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	ң күнтізбелік жоспарына сәйкес, ағымдағы оқу жылына ұйымдардың әкімшілігі белгілейді
	АД – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	АД 2-ші оқу жылы	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, және шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, және шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар (ұсынылатын саны)				Оқу-жаттығу жиындары (ұсынылатын саны)	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық	Республикалық
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ – 2	2	4	2	2	2	8
	ОЖТ – 3	4	4	2	2	4	8
	ОЖТ 3-тен жоғары	4	4	2	2	4	8
	СЖ – 1	6	6	4	4	10	8
	СЖ – 2	6	6	4	4	10	8
	СЖ 2-ден жоғары	8	8	4	4	12	10
	ЖСШ	10	6	4	4	16	12
	Клубтар / секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының							

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыратын спорт федерациялары мен ұйымдар, ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру және спортты дамыту қызметін жүзеге асыратын дене шынықтыру орталықтары.		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленген

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер мен әйелдер командалық (жұптық (аралас: еркек және әйел), аралас командалық (2 еркек және 2 әйел) жарыстар)

Балалық шақ, қыз/ұл (9-12 жас)	Жасөспірім шақ, қыздар/ұлдар (13-18 жас)	Жасөспірім жас, жасөспірімдер (19-23 жас)	Жастық шақ, Әйелдер/ерлер (24-26 жас)	Ересек жас, Әйелдер/ерлер (27 жастан бастап)

Жарыс түрлері	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	3	9	6	18	12	36	15	45	18	54
Республикалық турнирлер	3	9	8	24	15	45	18	54	30	90
Ресми облыстық жарыстар	3	9	8	24	15	45	18	54	20	60
Ресми республикалық жарыстар	5	15	10	30	18	54	20	60	40	120
Халықаралық жарыстар	10	30	15	45	25	75	25	75	50	150

Ескерту: Ресми жарыстарда ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар саны жас бойынша (спорт түрлері мен пәндер бойынша) әлем чемпионаттарында ойнатылатын жиынтықтар мен медальдар санына сәйкес келуі тиіс.

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санаттағы спорт төрешісі	Спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Спорт төрешісі
Аудандық турнирлер	8	1	-	-	-
Облыстық турнирлер	8	3	2	-	-
Республикалық турнирлер	5	5	5	1	-
Ресми облыстық жарыстар	8	3	3	-	-
Ресми республикалық жарыстар	4	4	8	3	1

Ресми облыстық жарыстар-облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар-республика чемпионаты, ҚР спартакиадасы, жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	45	Тартылу, ұзындыққа секіру, шалқасынан жатып аяқ көтеру, тік қолдағы планка, еденнен итерілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.
Жалпы дене дайындығы	30	
Арнайы дене дайындығы	15	
Техникалық дайындығы	25	Техниканы жетілдіру, жаттығулар техникасының негізгі элементтерін меңгеру. Дене бұлшықеттеріне, аяқ-қолға бағытталған жаттығуларды орындау, қозғалысты бақылау, тыныс алу, дене қалпы.
Тактикалық дайындығы	20	Тактикалық дайындық әдістерімен жұмыс
Теориялық дайындығы	4	Әңгімелесу, дәрістер. Сабақтардың жалпы режимі, тамақтану мен демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар.
Психологиялық дайындығы	-	
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жарыс ережелерін оқу. Хаттамаларды жүргізу.
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	40	Тартылу, ұзындыққа секіру, шалқасынан жатып аяқ көтеру, тік қолдағы планка, еденнен итерілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы.
Жалпы дене дайындығы	28	
Арнайы дене дайындығы	12	
Техникалық дайындығы	45	Техниканы жетілдіру, жаттығулар техникасының негізгі элементтерін меңгеру. Дене бұлшықеттеріне, аяқ-қолға бағытталған жаттығуларды орындау, қозғалысты бақылау, тыныс алу, дене қалпы.
Тактикалық дайындығы	5	Тактикалық жаттығу әдістерімен жұмыс істеу

Теориялық дайындығы	5	Әңгімелесу, дәрістер. Спортшының күнделікті тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.
Психологиялық дайындығы	3	Мотивацияны, жаттығуға қызығушылықты арттыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Ережелер бойынша дәрістер, жарыстарда төреші болып жұмыс істеу
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	35	Тартылу, ұзындыққа секіру, шалқасынан жатып аяқ көтеру, тік қолдағы планка, еденнен итерілу. Оқушылардың жан-жақты дене дайындығы. Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту.
Жалпы дене дайындығы	24	
Арнайы дене дайындығы	11	
Техникалық дайындығы	45	Техниканы жетілдіру, жаттығу техникасының негізгі элементтерін меңгеру. Кеуде, аяқ, қол бұлшықеттеріне, қозғалысты басқаруға, тыныс алуға және дене қалпын сақтауға бағытталған жаттығуларды орындау.
Тактикалық дайындығы	10	Денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Теориялық дайындығы	5	Әңгімелесу, дәрістер. Спортшының күнделікті тәртібі. Спорттағы аурулар мен жарақаттардың алдын алу.
Психологиялық дайындығы	4	Массаж, бассейн, сауна, белсенді демалыс. Психологиялық дайындық негіздері
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Спорт ережелерін практикалық және теориялық зерттеу және қолдану
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	22	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік)
Арнайы дене дайындығы	12	
		Техниканы жетілдіру, негізгі және оқшаулаушы жаттығулар техникасының элементтерін меңгеру. Жаттығу

Техникалық дайындығы	43	қарқындылығын арттыру принциптері. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығулар: аяқ, қол және дене. Қозғалысты бақылау және тыныс алу.
Тактикалық дайындығы	12	Денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Қалпына келтіру процесі.
Теориялық дайындығы	5	Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Шыңдау. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Күрделі жаттығу қиындықтарын жеңу үшін қажетті мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Қалалық жарыстарға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20	Негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік)
Арнайы дене дайындығы	10	
Техникалық дайындығы	43	Техниканы жетілдіру, негізгі және оқшаулаушы жаттығулар әдістерін жетілдіру. Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқ, кеуде, арқа және иық белдеуі. Қозғалысты бақылау және тыныс алу.
Тактикалық дайындығы	15	Оқу бағдарламаларын, микро және макро циклдарды құру
Теориялық дайындығы	5	Әңгімелесу, дәрістер. Қазақстанда және бүкіл әлемде бодибилдингті дамытудың негізгі үрдістері. Жаттығу күнделігімен жұмыс. Командалық этика.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Күрделі жаттығу қиындықтарын жеңу үшін қажетті спорттық маңызды мінез-құлық қасиеттері мен ерік-жігерді дамыту.

		Эмоцияларды басқару және көшбасшылық қасиеттерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2	Қалалық ресми жарыстарда төреші ретінде қатысу. Алаңдарды белгілеу.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	13	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жетілдіру және дамыту. Денсаулықты жақсарту және жан-жақты физикалық даму.
Арнайы дене дайындығы	11	
Техникалық дайындығы	45	Техникамен жұмыс, негізгі және оқшаулау жаттығуларының элементтерін жетілдіру. Оқу процесінің қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқтар, кеуде, иық белдеуінің артқы жағы. Қозғалысты бақылау және тыныс алу.
Тактикалық дайындығы	20	Жарыстарға дайындықтың тұтас көрінісін қалыптастыру (шарттар, режим, уақыт, эмоционалды және психологиялық атмосфера)
Теориялық дайындығы	6	Әңгімелесу, дәрістер. Оқу талаптары мен жұмыс жүктемелеріне қатысты мағыналы мотивациялар мен қолайлы көзқарастарды дамыту.
Психологиялық дайындығы	2	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Спорттық белсенділікке деген көзқарасты нығайту. Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жақсарту, мысалы: жалпы эмоционалдық тұрақтылық, бәсекелестік рух, кедергілерді жеңуге белсенді көзқарас, тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік, зейінді басқару және қысыммен күресу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Ресми жарыстарда төреші, аға төреші ретінде қатысу.
Барлығы	100 %	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	24	Негізгі физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) жақсарту және дамыту Денсаулықты жақсарту және жан-жақты физикалық даму
Жалпы дене дайындығы	12	
Арнайы дене дайындығы	12	
Техникалық дайындығы	42	Техниканы жетілдіру, негізгі және оқшауланған жаттығулар әдістерін жетілдіру. Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқ, кеуде, арқа және иық белдеуі. Қозғалысты басқару.
Тактикалық дайындығы	20	Жарыстарға дайындық туралы тұтас идеяны құру және пайдалану (шарттар, режим, мерзімдер, эмоционалды-психологиялық атмосфера)
Теориялық дайындығы	6	Әңгімелесу, лекция. Оқу талаптары мен жүктемелеріне қатысты мағыналы мотивациялар мен қолайлы көзқарастарды дамыту.
Психологиялық дайындығы	5	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Спорттық іс-шараларға деген берілгендікті нығайту. Жоғары психологиялық төзімділікке, ерік-жігерге және максималды спорттық нәтижелерге жетуге ұмтылысқа ие спортшыны дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Төрешілік негіздерін игеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру. Бағалау ережелері мен критерийлерін зерттеу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	24	Техникамен жұмыс, негізгі және оқшаулау жаттығуларының элементтерін жетілдіру. Оқу процесінің қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқтар,
Жалпы дене дайындығы	10	

Арнайы дене дайындығы	14	кеуде, иық белдеуінің артқы жағы. Қозғалысты бақылау. Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш пен төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Техникалық дайындығы	38	Жаттығу қарқындылығын арттыру принциптерін қолдану. Бұлшықет топтарына бағытталған жаттығуларды орындау: аяқ, кеуде, арқа және иық белдеуі. Қозғалысты басқару.
Тактикалық дайындығы	25	Жарысқа дайындық туралы тұтас идеяны құру және пайдалану (шарттар, режим, тамақтану және калорияларды есептеу режимі, ақуыздар, майлар мен көмірсулар, мерзімдер, эмоционалды-психологиялық атмосфера).
Теориялық дайындығы	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу.
Психологиялық дайындығы	4	Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді, мысалы, жалпы эмоционалдық тұрақтылықты, бәсекелестік сезімін және кедергілерді жеңудегі белсенділікті жақсарту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Қалалық жарыстарды хатшы және бас төреші ретінде бағалауға қатысу. Ережелер мен бағалау критерийлерін зерттеу.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	22	Қол жеткізілген деңгейде ұстау және күш, икемділік пен төзімділікті одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының үлесін арттыру.
Жалпы дене дайындығы	9	
Арнайы дене дайындығы	13	
Техникалық дайындығы	32	Жаттығулардың, жаттығу бағдарламалары мен циклдердің техникалық орындалу деңгейін арттыру (шарттар, күн режимі, тамақтану және калорияларды есептеу режимі, ақуыздар, майлар мен көмірсулар, мерзімдер,

		эмоционалды-психологиялық атмосфера).
Тактикалық дайындығы	32	Стратегиялық және тактикалық жоспарлау бәсекелестік форманы дамыту.
Теориялық дайындығы	6	Маусымаралық және жарыс алдындағы дайындық кезеңіндегі спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық дайындығы	5	Жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі сендіру және өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге жетуге деген ынтаны дамыту, адамгершілік және ерікті мінез қасиеттерін дамыту. Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бас төреші, Бас хатшы рөлінде жарыстардың төрешілігі. Бағалау ережелері мен критерийлерін зерттеу.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Олардың ішінде:	20	Ең жоғары физикалық жағдайдың негізі ретінде физикалық және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін сақтау.
Жалпы дене дайындығы	8	
Арнайы дене дайындығы	12	
Техникалық дайындығы	32	Жаттығулардың, жаттығу бағдарламалары мен циклдердің техникалық орындалу деңгейін арттыру (шарттар, күн режимі, тамақтану және калорияларды есептеу режимі, ақуыздар, майлар мен көмірсулар, мерзімдер, эмоционалды-психологиялық атмосфера). Позинг жаттығулары.
Тактикалық дайындығы	34	Стратегиялық және тактикалық жоспарлау бәсекелестік форманы дамыту. Спортшының сахнадағы мінез-құлық тактикасы.
Теориялық дайындығы	6	Маусымаралық және жарыс алдындағы дайындық кезеңіндегі спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
		Массаж, бассейн, сауна және белсенді демалыс. Жауапкершіліктің артуы, жоғары

Психологиялық дайындығы	5	бәсекелестік мотивациясы, байыптылық және жауапкершілік жағдайларында стресске төзімділікті, сондай-ақ өзін-өзі талдау қабілетін дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3	Басқа спортшылардың өнер көрсетулеріндегі кателерді анықтау және түзету. Жас спортшыларға жеке жаттығулар мен әдістерді үйренуге көмектесу. Жарыстардың негізгі ережелерін, оларды өткізу жүйелерін және есепті жүргізуді меңгеру. Командалық және жеке чемпионаттар мен матчтарға төрешілік ету.
Барлығы	100	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	1-ші оқу жылына дейінгі Норматив		Бір жылдан астам оқу нормативі	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 метрге жүгіру	сек	артық емес		артық емес	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес		кем емес	
			9	7	11	9
1.3	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см.	кем емес		кем емес	
			130	120	150	135
1.4	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес		кем емес	
			27	24	32	28
1.5	Еденде жатып қолды бүгу және созу	см.	кем емес		кем емес	
			10	5	13	7

Оқу-жаттығу кезеңіндегі топ үшін (спорттық мамандандыру кезеңі)

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер (ұлдар)	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
			кем емес	

1.1.	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	11	9
1.2	Екі аяқпен итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	см.	кем емес 150	135
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес 32	28
1.4	Еденде жатып қолды бұгу және созу	рет саны	кем емес 13	7

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер (Ұлдар)	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	30 метрге жүгіру	секундтар	кем емес 5,7	5,9
1.2	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес 13	10
1.3	Еденде жатып қолды бұгу және созу	рет саны	кем емес 20	8

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Жасөспірімдер (Ұлдар Жігіттер)	Қыздар Бикештер Әйелдер
1. Жалпы дене шынықтыру дайындығының нормативтері				
1.1.	30 метрге жүгіру	секундтар	кем емес 5,5	5,8
1.2	90 см төмен жолақта жатып тартылу	рет саны	кем емес 13	10
1.3	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде)	рет саны	кем емес 36	33

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

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

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

Жеке пайдалануға берілетін спорттық жабдықтар						
	Өлше м бірлік	Қамта масыз ету	Дайындық кезеңдері бойынша			
						Жаттықтыру шылар,

[illegible]

6	Ганте льдер	2 дана	адам	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
7	Зілтем ір	1 дана	оқу тобы	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
8	Зілтем и ір тірегі бар орынды ық	1 дана	оқу тобы	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
9	Элект ронды қ тараз ы	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Элект ронды табло	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
11	Төрес ілерге арналғ а н жалау шалар (қызыл , көк түстер)	1 дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	10	2
12	Бейне камер а	1 дана	оқу тобы	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 111 қосымша

Брейкинг бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленген. Оның негізгі мақсаты – брейкингтен спорттық жаттығуларды қамтамасыз ететін барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан елдің барлық аумағында спортшыларды дайындаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз етеді.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жас	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағат саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД - 1	14	8	416
	АД - 2	12	10	520
	ОЖТ - 1	10	12	624
	ОЖТ - 2	10	14	728
	ОЖТ - 3	8	18	936
	ОЖТ – 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ – 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық	Балалар / 4-10 жасқа дейін қоса алғанда			

командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Жасөспірімдер / 11-13 жасты қоса алғанда	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының қандай да бір спорттық ұйымға (оқу тобына/кезеңіне) тиесілігіне байланысты, сондай-ақ спортшыларды даярлаудың жеке жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
	Юниорлар / 14-15 жасты қоса алғанда	
	Жастар / 16-18 жасты қоса алғанда	
	Ересектер / 19 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 регламентіне және қағидаларына сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына дайындау жөніндегі ОЖЖ	Дайындық кезеңі/жас	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Ескертпе
Оқу-жаттығу процесі	АДТ - 1	0	0	0	0	
	АДТ - 2	0	0	0	0	
	ОЖТ - 1	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
		18 күнтізбелік	14 күнтізбелік			

жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ - 2	күнге дейін	күнге дейін	14 күнге дейін	5 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес, кешенді медициналық тексеру жоспарына сәйкес	Спорттық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарына сәйкес ағымдағы жаттығу жылына ұйым әкімшілігі анықтайды
	ОЖТ - 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ОЖТ жс. 3	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ - 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ - 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	СЖТ жс.2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ЖСШТ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Балалар 4-10 жасқа дейін қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Жасөспірімдер 11-13 жасты қоса алғанда	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	Юниорлар 14-15 жасты қоса алғанда	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	жастар/16-18 жасты қоса алғанда	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
	ересектер/19 жас және одан жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	14 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша						

жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						
Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақыты ескерілмей белгіленген						

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

Ұйымның түрі	Даярлық кезеңі /жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АДТ - 1	0	0	0	0	0	0
	АДТ - 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ - 1	0	4	2	0	0	2
	ОЖТ - 2	0	4	2	0	0	3
	ОЖТ - 3	1	4	1	0	0	4
	ОЖТ 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					
	Барлық кезендерде	Даярлау кезендеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н							

даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)		
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер , дене		Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларына сәйкес

шынықтыру орталықтар ы		

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер мен әйелдер (соло, дуэт, кіші команда, үлкен команда, мега команда)

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	Балалар (4-10 жас)		Жасөспірімдер (11-13 жас)		Юниорлар (14-15 жас)		ЖАСТАР (16-18 жас)		ЕРЕСЕКТЕР (19 жастан бастап)	
	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны	Жиынтықтар саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Республикалық турнирлер	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Ресми облыстық жарыстар	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Ресми республикалық жарыстар	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Халықаралық жарыстар	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

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

Облыстық турнирлер	10	5	-	-	-
Республикалық турнирлер	5	4	3	3	-
Ресми облыстық жарыстар	5	4	3	3	-
Р е с м и республикалық жарыстар	15	10	5	5	5

Ескертпе: жарысқа қатысушылардың санына байланысты спорт төрешілерінің жалпы саны, сондай-ақ әрбір санат бойынша спорт төрешілерінің саны тиісті төрешілер алқасының шешімімен өзгертілуі мүмкін

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
1-ші оқу жылындағы алғашқы даярлау тобы		
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	45	Ойындар, эстафеталар, басқа спорт түрлері арқылы жан-жақты физикалық даму. Басымдық-ептілік, үйлестіру, жылдамдық, жалпы даму жаттығулары, хореографиялық және гимнастикалық жаттығулар.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	33	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	40	Латынамерикалық бағдарламасы "Н-2" сынып: ча-ча-ча; Еуропалық бағдарламасы "Н-2" сынып; баяу вальс бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	10	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Техникалық элементтерді орындаудың теориялық негіздері.
Психологиялық	-	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылынан асқан алғашқы даярлау тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	40	Икемділікті, ептілікті, қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту. Ашық ойындар, жүгіру және секіру жаттығулары. Секіргішпен секіру, үйлестіру баспалдақтарында. Дененің серпімділігін одан әрі дамыту үшін созылу белгілерінің әртүрлі түрлерін қосу.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	28	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	45	Латынамерикалық бағдарламасы "Н-2" сынып: ча-ча-ча; Еуропалық бағдарламасы "Н-2" сынып; баяу вальс бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	10	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	4	Спортпен шұғылданушыларға қойылатын гигиеналық талаптар. Спортшының күн тәртібі. Спорттағы сырқаттанушылықтың, жарақаттанудың алдын алу. Спортшының адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.
Психологиялық	1	Спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты ояту, жаттығу қызметіне орнатуды нормалау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	-
Барлығы	100 %	-
1-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	35	Жалпы даму бағдарламасы, ептілік пен үйлестіруді дамытуды жетілдіру. Төзімділікті арттыру үшін қарқынды жаттығулар. Станокта жұмыс істеу тепе-теңдікті, тұрақтылықты және корпустың дұрыс және әдемі орналасуын одан әрі дамытуға көмектеседі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	24	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	45	Латынамерикалық бағдарламасы "Н-2" сынып; самба, ча-ча-ча және Еуропалық бағдарламасы "Н-2" сынып; баяу вальс, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.

Тактикалық	11	Негізгі фигуралар, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Спортшының күн тәртібі. Ауру мен жарақаттанудың алдын алу. Қатаю. Техникалық элементтерді орындау негіздері. Жарыс ережелері.
Психологиялық	3	Күрделі жаттығу міндеттерін шешу үшін қажетті спорттық маңызды қасиеттер мен ерік-жігерді дамыту.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Би дақтары бойынша фигуралардың терминологиясын меңгеру және оны жаттығуда қолдану.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	34	Спортшылардың денсаулығын нығайту және олардың денесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру үшін физикалық қасиеттері мен үйлестіру қабілеттерін дамыту. Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	22	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	43	Латынамерикалық бағдарламасы "Е" сынып; самба, ча-ча-ча, джайв және Еуропалық бағдарламасы "Е" сынып; баяу вальс, вена вальсі, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	12	"Е" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	5	Қазақстанда және әлемде би спортын дамытудың негізгі үрдістері. Спорттағы сырақаттанушылық пен жарақаттанудың алдын алу. Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Спортшының физикалық және арнайы дайындығының рөлі.
Психологиялық	5	Өзін-өзі бақылау әдістерін және жарыстардағы бастапқы жағдайды басқара білуге үйрету

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Дене салмағын пайдалана отырып, күшті жаттықтыру. Жылдамдық және жылдамдық-күштік төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойын төзімділігін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	20	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	10	
Техникалық	43	Латынамерикалық бағдарламасы "Д" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, джайв және Еуропалық бағдарламасы "Д" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, квикстеп билер бойынша спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	15	"Д" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау.
Психологиялық	5	Спорттық қызметке орнатуды бекіту, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін жеке қасиеттерін жетілдіру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Топ серіктесінде техниканы орындаудағы қателерді анықтау және түзету.
Барлығы	100 %	
3-ші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	30	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, турнирге төзімділікті дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	19	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	11	
Техникалық	41	Латынамерикалық бағдарламасы "С" сынып; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв және Еуропалық бағдарламасы "С" сынып; баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп билер бойынша

		спорттық дайындықтан өту оқушыларды техникалық даярлаудың негізі болып табылады.
Тактикалық	17	"С" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. "С" сыныбының негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Психологиялық	5	Спортшыларда басым болатын жеке қасиеттерді жетілдіру, мысалы: жалпы эмоционалды тұрақтылық, бәсекелестік сезімі, кедергілерді жеңудегі белсенділік, Тәуелсіздік, жауапкершілік пен парыз сезімі, физикалық ыңғайсыздыққа төзімділік.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	
1-ші ші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Жылдамдық пен жылдамдыққа төзімділікті, қозғалыс жылдамдығын, турнирге төзімділікті және жылдам күшті дамыту. Жеңіл салмақты қолдану. Арнайы дене шынықтыру дайындығының рөлін арттыру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	12	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	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.
		Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге,

Психологиялық	5	максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Жаттығу жоспарын өз бетінше құра білу. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу. Жаттығу және жарыс жүктемелеріне талдау жүргізу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылының спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	24	Қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру және күшті, жылдамдық пен күш қасиеттерін, жылдамдық пен ойын төзімділігін одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру дайындығы үлесінің өсуі.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	10	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	14	
Техникалық	38	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар, ашық сыныпты билерінің латынамерикалық бағдарламасы бойынша спорттық би дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; ашық сыныпты билерінің еуропалық бағдарламасы: баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	26	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	6	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	5	Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету, жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіру: эмоцияларды басқара білу, жауапкершілігі жоғары жағдайларда стресске төзімділік,

		жоғары бәсекелестік мотивация, байыптылық пен жауапкершілік, интроспекция қабілеті.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Өзін-өзі бақылау, жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді талдау күнделігін өз бетінше жүргізе білу.
Барлығы	100 %	
2-ші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	22	Күшті, жылдамдық-күштік қасиеттерді, жылдамдық және ойын төзімділігін қол жеткізілген деңгейде қолдау және одан әрі дамыту. Арнайы дене шынықтыру даярлығы үлесін өсіру.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	9	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	13	
Техникалық	32	Дамудың жеке ерекшеліктеріне негізделген техникалық-тактикалық дайындықты даралау: физикалық қасиеттер, үйлестіру мүмкіндіктері, психофизиологиялық көрсеткіштер, спорттық-техникалық шеберлік деңгейі және дағдылар, ашық сыныпты билерінің латынамерикалық бағдарламасы бойынша спорттық дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; ашық сыныпты билерінің еуропалық бағдарламасы: баяу вальс, танго, вена вальсі, фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	32	Ашық сыныптың негізгі фигуралары, музыкалық және орындау техникасы.
Теориялық	7	Спорттық дайындықты жоспарлау және бақылау. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Мінез-құлықтың моральдық-ерік қасиеттерін дамыту, жарыстар мен жаттығулар кезінде өзін-өзі ұстау және жағдайды өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу уәдесін дамыту
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе		
Барлығы	100 %	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Дене дайындығы (барлығы). Оның ішінде:	20	Ойынды жетілдіру үшін база ретінде дене шынықтыру және арнайы дайындықтың жоғары деңгейін қолдау.
Жалпы дене дайындығы (ЖДД)	8	
Арнайы дене дайындығы (АДД)	12	
Техникалық	32	Жеке би стилін дамыту. Латынамерикасы бағдарламасы бойынша спорттық дайындықтан өту: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, дживе; еуропалық ашық спорттық би бағдарламаларында: баяу вальс, танго, Вена вальсі, баяу фокстрот, квикстеп.
Тактикалық	34	Әр түрлі стильдегі нақты қарсыластармен жеке және жұптық ойындардың тактикалық жоспарларын құру. Нақты қарсыластарға жеке тактикалық жоспарлар жасау.
Теориялық	7	Қазақстан Республикасындағы және әлемде би спортын дамытудың негізгі үрдістері. Жалпы және арнайы психологиялық дайындық.
Психологиялық	6	Жаттығу процесінде дербес ойлауын дамыту. Оны талдау және түзету білігі.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1	Кіші жас топтарында шұғылданушыларға жекелеген жаттығулар мен тәсілдерді үйренуге көмек көрсету. Жарыстардың негізгі ережелерін, өткізу жүйелерін, жарыстардың хаттамаларын жүргізуді меңгеру.
Барлығы	100 %	

**7. Спорттық дайындау кезеңдерінде қабылдау және ауыстыруда жалпы және арнайы дене дайындығының нормативтері
(4-10 жас, ұлдар/қыздар)**

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	Қыздар			Ұлдар		
		4-5 жас	6-8 жас	9-10 жас	4-5 жас	6-8 жас	9-10 жас
1	2	3	4	5	6	7	8
20 м жүгіру	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6

Гимнастика л ы қ орындық арқылы 15 с бүйірмен секіру	5 4 3 2	8 7 6 5	11 10 9 8	14 13 11 10	8 7 6 5	11 10 9 8	14 13 11 10
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	120 119-115 114-110 109-105	130 129-125 124-120 119-115	140 139-135 134-130 129-125	120 119-115 114-110 109-105	130 129-125 124-120 119-115	140 139-135 134-130 129-125
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5 4 3 2	5 4 3 2	7 6 5 4	9 8 7 6	5 4 3 2	7 6 5 4	9 8 7 6
3X10 м қайтармалы жүгіріс	5 4 3 2	9,5 9,6-10,0 10,1-11,4 11,5-12,0	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7 9,8-10,4	9,5 9,6-10,0 10,1-11,4 11,5-12,0	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7 9,8-10,4
5 мин үздіксіз жүгіру	5 4 3 2	780 779-730 729-690 689-650	880 879-840 839-800 799-760	940 939-890 889-840 839-790	780 779-730 729-690 689-650	880 879-840 839-800 799-760	940 939-890 889-840 839-790
3 метрлік аймақта козғалу	5 4 3 2	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10

(қыздар, 11-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5 4 3 2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9 6,0-6,1	5,4 5,3-5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-5,9
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5 4 3 2	33 32-31 30-28 27-26	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Орнынан ұзындыққа секіру	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8

3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
3 метрлік аймақта қозғалу (оңға-солға)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(ұлдар, 11-13 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	10 жас	11 жас	12 жас	13 жас
30 метрге жүгіру	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Гимнастикалық орындық арқылы 30 с бүйірмен секіру	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Орнынан ұзындыққа секіру	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Жатып тіркену арқылы еденнен итерілу	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
3 X 10 м қайтармалы жүгіріс	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
5 мин үздіксіз жүгіру	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
3 метрлік аймақта қозғалу	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(юниор қыздар, 14-15 жас), (жастар 16-18 жас)

Бақылау жаттығуының	Баға, балл	14 жас	15 жас		17-18 жас

түрі				16 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

(юниор ұлдар 14-15 жас), (жастар 16-18 жас)

Бақылау жаттығуының түрі	Баға, балл	14 жас	15 жас	16 жас	17-18 жас
1	2	3	4	5	6
30 метрге жүгіру	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Гимнастикалық орындық арқылы 45 с бүйірмен секіру	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Орнынан ұзындыққа секіру	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
	5	6	7	8	10

[illegible]

15.	а н қалпақ	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	-	-
16.	Жазғы жел қорғағыш	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Жылы куртка	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Жылы жилет	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Сүлгі	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Қолғап	жұп	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
21.	Жол сөмкесі	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Напульсник тар	жұп	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Күннен қорғайтын көзілдірік	дана	спортшы	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1

Спорттық жабдықтармен 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 секіргіш	дана	20
5.	Хореографиялық Станок 12 м	жинақ	1
6.	Гимнастикалық қабырға	дана	10
7.	Гимнастикалық қабырғаға бекітілген көлденең жолақ	дана	5
8.	Брусья	дана	2
9.	Аяқ салмақтары	жинақ	20
10.	Қол салмақтары	жинақ	20
11.	Гимнастикалық орындық	дана	5

12.	Гимнастикалық орындық	дана	1
13.	Еден жабыны (паркет, паркет тақтасы, ламинат, сахналық пластик, масонит немесе синтетикалық - "линолеум" типі) (96 м2 бастап)	жинақ	80
14.	Гимнастикалық төсеніштер	дана	1

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 112 қосымша

Пенчак силат бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – Пенчак Силат бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдарға қойылатын талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Пенчак Силат бойынша ҚР спорт түрлерінің тізіліміне бес пән кіреді. Олардың төртеуі (Тунгал, Регу, Ганда және Соло Креатив) демонстрациялық (контактсыз) және олар бойынша дайындық 7 жастан басталады. Тунгал - бұл толық контактілі пән (басқа соққы жасалмайды), ол бойынша даярлық 10 жастан басталады.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

1. Дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы спорттық дайындық кезеңдеріне арналған нормалар

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	14	8	416
	АД – 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ –3 жыл және одан жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ –2 жыл және одан жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32	1664
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу	U-7-9			
	U-10-11			
	U-12-13			
	U-14-16			

орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер 17-45			
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы ж ә н е қызметтік-қолданба лы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытатын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес			

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі/жасы	Халықаралық жарыстарға дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасы чемпионаттар ы н а дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралар	Кешенді медициналық зерттеп-қарау ға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (с порт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	
	АД – 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 2	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 3	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ –3 жыл және одан жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖТ –2 жыл және одан жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	

	Клубтар/ секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалы қ маңызы бар қалалардың ж ә н е астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	U-10-11	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-12-13	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-14-16	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	Ересектер 17-45	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
С п о р т федерациялар ы , әскери-қолдан балы және қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер,	U-10-11	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-12-13	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	U-14-16	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	жылына 2 рет, 5 күн	
	Ересектер 17-45	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін		

дене шынықтыру орталықтары					жылына 2 рет, 5 күн	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Спорттық жарыстар					Оқу-жаттығу жиындары
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД – 1	0	0	0	0	0	0
	АД – 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ – 3 жыл және одан жоғары	3	3	4	4	3	3
	СЖ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2 жыл және одан жоғары	4	4	6	6	4	4
	ЖСШ	6	6	6	6	4	4
	Клубтар/ секциялар	Ішкі жұмыс регламентіне және қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернат-колледждер	Барлық кезеңде	6	6	6	6	6	6
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың,	U-10-11	3	5	6	6	6	6
	U-12-13	6	6	6	6	6	6
	U-14-16	6	4	4	4	8	4

республик алы қ маңызы б а р қалаларды ң және астананың командала р ы н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО , жаттығу орталықта р ы , ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер 17-45	6	6	6	6	6	6
Спорт федерация лары, әскери-қол данбалы және қызметтік- қолданбал ы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдаст ыратын ұйымдар, дене шынықты ру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомство лық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестікт ер, дене шынықты р у орталықта ры							

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

4. Қазақстан Республикасы аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық спорттық жарыстарды медальдармен қамтамасыз ету жөніндегі нормалар

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	7-9		10-11		12-13		14-16		17-45	
	Жиын ты қ саны	Медаль дар саны	Жиын ты қ саны	Медаль дар саны	Жиын ты қ саны	Медаль дар саны	Жиын ты қ саны	Медаль дар саны	Жиын ты қ саны	Медаль дар саны
Облыстық турнирлер	4	28	24	108	21	106	19	73	17	80
Республикалық турнирлер	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Ресми облыстық жарыстар	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Ресми республикалық жарыстар	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Халықаралық жарыстар	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80

Әйелдер

[illegible]

қ жарыста р	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Ресми республ икалық жарыста р	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Халықар алық жарыста р	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72

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

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санатты төреші
Аудандық турнирлер	10	6	6		
Облыстық турнирлер	10	6	3	1	
Республикалық турнирлер	16	10	5	2	
Ресми облыстық жарыстар	16	10	4	2	10
Р е с м и республикалық жарыстар	18	15	6	3	10

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	50-64	Жалпы дайындық жаттығулары: қатарлар, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту

Техникалық, тактикалық дайындық	15-23	Құлау техникасы; Негізгі тіректер; Қозғалу техникасы; Бұрылыстар мен айналымдар техникасы; Қармау техникасы; Сокқы техникасы; Сокқылар комбинациясы; Сокқыдан қорғау техникасы; Қысқа қарумен жұмыс жасау техникасын меңгеру, ұзын қарумен жұмыс жасау техникасы және т.б. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене бітімінің дамуы); оқу-жаттығу жекпе-жегінде қарсыластың шабуыл әрекеттеріне байланысты тірек таңдау; озық әрекеттерді пайдалану; оқу жекпе-жегінде күресте ұстаудың белгілі бір түрін жүргізу; өткізілген оқу жекпе-жегін талдау (өзінің техникалық іс-қимылдары, қарсыластың техникалық әрекеттері)
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Пенчак Силат оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "Пенчак Силат" спорт түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері, дене шынықтырумен және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі және тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	46-60	Жалпы дайындық жаттығулары: қатарлар, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік,

		ептілік, күш) дамыту; Салмақты (ауырлатылған) қару түрлерімен жұмыс жасау;
Техникалық, тактикалық дайындық	20-28	Құлау техникасы; негізгі тіректер; қозғалыс техникасы; бұрылу және бұрылыс техникасы; ұстау техникасы; ұстаудан босату техникасы; соққы техникасы; соққылардың комбинациясы; соққылардан қорғау техникасы; т. б. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене бітімінің дамуы); оқу-жаттығу жекпе-жегінде қарсыластың шабуыл әрекеттеріне байланысты тірек таңдау; озық әрекеттерді пайдалану; оқу жекпе-жегінде күресте ұстаудың белгілі бір түрін жүргізу; өткізілген оқу жекпе-жегін талдау (өзінің техникалық іс-қимылдары, қарсыластың техникалық әрекеттері)
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Пенчак Силат оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "Пенчак Силат" спорт түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері, дене шынықтырумен және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі және тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100 %	-
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
		Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік,

Арнайы дене дайындығы	20-26	ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Ұстаудан босату техникасы; соққылар техникасы; соққылардан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы және т.б. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру. Тактика: қарсылас туралы ақпарат жинау (салмағы, бойы, дене басқа балуандармен жекпе-жектерді байқылау, техника таңдауда қарсыластың қалауын бағалау); озық әрекеттерді (соққылар, ұстамалар) пайдалану; оқу-жаттығу жекпе-жегін өткізгеннен кейін, талдаумен өткізудің тактикалық жоспарын жасау; өткізілген жарыс ойындарын талдау жекпе-жек (қарқын, техникалық әрекеттер, қателіктер, нәтиже)
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер өткізу: "Спорт дегеніміз не?", "Ұжымдағы мінез-құлық", "Жеңіспен жеңіліс психологиясы". Жарыстарды талдау. Терминология. Оқыту және жаттықтыру әдістемесі; Дайындықты жоспарлау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорт түрінің қағидалары мен спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық зерделеу және қ о л д а н у ; жаттықтырушы-оқытушының көмекшісі, нұсқаушы ретінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын меңгеру
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойын

		мен денеге арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Соққылар мен соққылардан қорғау техникасы; Лақтыру соққыларынан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы; Қосымша: дзюдо ережелері бойынша екі жекпе-жек; Пенчак Силат ережелері бойынша екі спарринг. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (Пенчак Силат техникасының әртүрлі бөлімдерінен әдістерді пайдалана отырып комбинациялар, бөлімнен төмен бағытталған және әртүрлі бағытты комбинациялар (мысалы: ішінен ілмек-бүйірлік ілмек-алдыңғы табан және т.б.); жекпе-жек өткізу тактикасы; жарысқа қатысу тактикасы. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Сабақтар мазмұны және ұйымдастыру; Дайындықты жоспарлау; Дайындықты бақылау және есепке алу; Құрама командаларға іріктеу; Жарыстарға қатысуды талдау
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорт төрешісінің көмекшісі және (немесе) спорт жарыстары хатшысының көмекшісі ретінде төрешілік ету және спорттық жарыстарды өткізу дағдыларын игеру; қойылған міндетке сәйкес оқу-жаттығу сабағының конспектісін жасау
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
		Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу.

Жалпы дене 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. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Қарудан қорғау техникасы; Жатып күресу техникасы; Соққылардың комбинациясы және т. б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (Пенчак Силат б а л у а н ы н ы ң техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (Пенчак Силат техникасының әртүрлі бөлімдеріндегі әдістерді, бір бағытты комбинацияларды және бөлімдегі әртүрлі бағытты комбинацияларды, қарсы шабуылдау әдістерін пайдалана отырып, комбинациялар санын ұлғайту есебінен); Жекпе-жек тактикасы (қарсыластар туралы ақпарат жинау, нақты қарсыластармен бәсекелестік жекпе-жектің модельдерін құру, модельді түзету, өткізілген жекпе-жекті талдау, бұрын салынған модельге сәйкестік). Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Спорттық нәтижелерді болжау; Дайындықты жоспарлау; Жарыс ережелері; Жаттығу міндеттері; Жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық жарыстарға дербес төрешілік ету дағдыларын игеру; Тәлімгерлік дағдыларын қалыптастыру
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
		Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық,

Жалпы дене дайындығы	24-32	арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Соққылар мен соққылардан қорғау техникасы; пышақтардан қорғау техникасы; таяқтардан қорғау техникасы және т. б. Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы (Пенчак Силат б а л у а н ы н ы ң техникалық-тактикалық арсеналын кеңейту (бір бағытты және әртүрлі бағытты комбинациялардың әдістерін, қарсы шабуыл әдістерін, алдын ала шабуылдау әрекеттерін, қайталама шабуылдарды және т.б. пайдалана отырып, комбинациялар санын ұлғайту есебінен); жекпе-жек өткізу тактикасы; жарыстарға қатысу тактикасы. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Дайындықтың жас кезеңдері; Спорттық шеберлікті қалыптастыру динамикасы; Спорттық дайындықты жоспарлау ; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар : қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-4	Нұсқаушылық тәжірибе – қыздырыну, жаттығудың соңғы бөлігін өткізу, тақырыптар бойынша сабақ бөліктерін өткізу. Көрнекі қойылымдарын ұйымдастыру және қатысу. Төрешілік тәжірибе – бұрыштық төреші, төреші, хатшы, бас

		төрешінің орынбасары ретінде жарыстарға төрелік ету
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Шабуыл және қорғаныс комбинациялары; Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: Пенчак Силат ережелері бойынша серіктестерді ауыстырумен спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика – тактикалық дайындықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік қызметін ескере отырып құрылады. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы
		Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу.

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Шабуыл және қорғаныс комбинациялары; Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: Пенчак Силат ережелері бойынша серіктестерді ауыстырумен спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика – тактикалық дайындықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік қызметін ескере отырып құрылады. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшаңдығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы

Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту, Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Шабуыл және қорғаныс комбинациялары; Қарудан қорғау техникасы; Қосымша: Пенчак Силат ережелері бойынша серіктестерді ауыстырумен спарринг, аттестаттау комиссиясының қалауы бойынша спарринг уақыты. Тактика – тактикалық дайындықта спортшы жарысты жүргізу құралдары мен әдістерінің барлық арсеналын игеруі тиіс, өйткені оның жаттығу процесі барған сайын дараланып, бәсекелестік қызметін ескере отырып құрылады. Қысқа және ұзын қарумен жұмыс істеу техникасын меңгеру.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Жарыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; Психомоторлық қасиеттердің дамуына ықпал ететін жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау шапшандығы, зейін қасиеттері, ауысу, бөлу және назар аудару қасиеттері, ақпаратты

		қабылдау және қайта өңдеу жылдамдығы
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу; Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дайындық жаттығулары: қатар, бағана, фланг, аралық, арақашықтық, сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу. Жалпы дамыту жаттығулары: қол мен иық белдеуіне, аяққа, мойынға арналған бұлшық еттердің барлық топтары үшін
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш) дамыту. Қысқа және ұзын қарумен (ұстап алу, қағып ұстап алу, соққылар, блоктар) жаттығудың арнайы физикалық қасиеттерін дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Әрбір спортшының жеке ерекшеліктеріне терең екіпінді ескере отырып, спорттық дайындықтың алдыңғы кезеңдеріндегі барлық тәсілдер мен іс-қимылдар арсеналын қамтиды.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Ерік-жігерлік дайындық: ерік-жігерлік қасиеттерді дамыту(шешімділік, табандылық, төзімділік, батылдық): Нақты жарыстарға жақын жағдайларды модельдеумен жекпе-жек өткізу; Неғұрлым күшті қарсыласпен жекпе-жекте көрінеу күрделі техникалық әрекеттерді орындау және т. б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушылық тәжірибе – Жарақаттанудың алдын алу. Жалпы дене дайындығы бойынша, арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар өткізу;

		Төрешілік тәжірибе – Жекпе-жектің ұзақтығы. Жарыстардың төрешісі
Барлығы	100 %	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау	Ұлдар	Бағалау *	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық 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-тен астам	0	7,5-тен астам	0	6,7-ден астам	0	6,8-ден астам	0
1.2.	Қайталап 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-ден астам	0	11,3-тен астам	0	10,0-ден астам	0	10,9-дан астам	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
			115-тен аз	0	110-нан аз	0	120 -дан аз	0	110 –нан аз	0
2. Арнайы дене дайындық 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-тен аз	0	3-тен аз	0	10-нан аз	0	6-дан аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен)	сантиметр	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0	+3-тен аз	0	+4-тен аз	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық нормативтері						

1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан аз	0	130-дан аз	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден аз	0	8-ден аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға еңкею (орындық деңгейінен)	сантиметр	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен аз	0	+3-тен аз	0
2.3.	Арқада жатып дененің көлбеуі, тізе бүгілген	рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Спорт шеберлігін жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-ден астам	0	6,3-тен астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-ден астам	0
1.3	200 м жүгіру	секунд	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан астам	0	45-тен астам	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

2.2.	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан аз	0	175-тен аз	0
2.3.	Арқада жатып дененің көлбеуі, тізе бүгілген	рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Нормативтер			
			Ұлдар	Бағалау*	Қыздар	Бағалау
1. Спорт пәндері үшін жалпы жалпы дене дайындық нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секунд	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден астам	0	5,5-тен астам	0
1.2.	Қайталап жүгіру 3x10 м	секунд	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен астам	0	10,0-нан астам	0
1.3	200 м жүгіру	секунд	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35-тен астам	0	40-тан астам	0
2. Арнайы дене дайындық нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қол бүгу және жазу	рет саны	50	10	45	10
			45	5	40	5
			45-тен аз	0	40-тан аз	0
2.2.	Екі аяқты итеріп орнынан ұзындыққа секіру	сантиметр	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230-дан аз	0	215-тен аз	0
2.3.	Тік аяқты ілмектен тірекке тигізгенше көтеру	рет саны	20	10	15	10
			15	5	10	5
			15-тен аз	0	10-нан аз	0
2.4	Кермеде ілініп тартылу	рет саны	15	10	10	10
			10	5	8	5
			10-нан аз	0	8-ден аз	0

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

Спорттық жабдықтар мен мүкәммал

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Болгар қапшығы	дана	6

2	Жаттығу жгуты	дана	20
3	Татами 12*12	дана	2-3
4	Тартуға арналған арқан	дана	2
5	Чучело (манекен)	дана	6
6	Фитнес доп	дана	10
7	Велотренажер	дана	4
8	Орындығы бар штанга	дана	4
9	Гір 8 кг. 16 кг. 24 кг. 32 кг.	дана	16
10	Спорттық пышақ (голоқ)	дана	16
11	Спорттық сырық (тоя))	дана	32
12	Протектор	дана	16
13	Макиваралар	дана	10
14	Аяққа арналған қорғаныс	дана	16
15	Қолға арналған қорғаныс	дана	16

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

№	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1	Рашгард және шорт (жиынтық)	дана	60
2	Кимоно	дана	60
3	Спорттық костюм футболка мен шорт	дана	60
4	Кроссовка	дана	60
5	Футболка	дана	60
6	Шорты	дана	60

Ескерту: атаулар саны оқу тобына есептелген

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 113 қосымша

Спорттық акробатика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорттық акробатика бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – спорттық акробатика бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтың толтыруы (адамдар)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағаттар саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық	

			құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
	Клубтар/ Бөлім	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	15 жастан асқандар	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	13-19 жас			
	12-18 жас			
	11-17 жас			
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 үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу лагерлері		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатына дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексерудің шаралары	Ескерту
	АД- 1	0	0	0	0	

	АД– 2	0	0			
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	15 жастан аскандар	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	3 күнге дейін, бірақ жылына 2 реттен артық емес	
	13-19 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	12-18 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
	11-17 жас	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және						

қызметтік-қол данбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыра тын ұйымдар, д е н е шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі / жас	Спорттық жарыстар				Жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға дайындық жиынтығы	Республикалық жарыстарға дайындық жиынтығы
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3-тен жоғары	5	4	3	3	5	4
	СЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СЖ 2-ден жоғары	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/ Секциялар						

Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты							

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

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

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

Ерлер жұбы

[illegible]

жарыстар												16	

Командалық чемпионат

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету													
	17 жастан кіші			15 жастан төмен	13-19 жас		12-18		12 жастан асқан		11-16 жас		15 жастан асқандар	
	Бөлмелер саны	Медальдар саны	Бөлмелер саны	Медальдар саны	Бөлмелер саны	Медальдар саны	Бөлмелер саны	Медальдар саны	Бөлмелер саны	Медальдар саны	Бөлмелер саны	Медальдар саны	Бөлмелер саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36
Республикалық турнирлер	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36
Ресми аймақтық жарыстар	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36
Ресми республикалық жарыстар	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36
Халықаралық жарыстар	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

	Төрешілер саны			

Жарыс түрлері	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Аймақтық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Республикалық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми аймақтық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Жалпы физикалық дайындықтың дамуы: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Кең ауқымды моторлық дағдылар мен қабілеттердің қалыптасуы
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге қатысу
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	25-35	Негізгі элементтер техникасының негіздерін меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Тұрақты гимнастика, тәртіпті, дәлдік пен еңбекқорлықты тәрбиелеу қажеттілігін қалыптастыру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	25-35	Аппаратсыз, хореографиялық және би арқылы негізгі жаттығуларда негізгі дағдыларды берік нығайтады.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	50-60	Өртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	50-60	Күрделі және супер-күрделі элементтерді меңгеру
		Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру,

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру

Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділікті, жылдамдық пен күш сапаларын жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту

Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жаксарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	59-69	Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне қол жеткізу, жаңа түпнұсқа элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы " жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
		Элементтерді, музыкалық сүйемелдеуді таңдап, жас

Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	гимнасттарға кез келген комбинациялар жасау
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық мәліметтер дайындық (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық дайындық (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

7. Спорттық дайындық кезеңдерінде қабылдау мен ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары

"Спорттық акробатика" спортына қабылдау және бастапқы дайындық кезеңіне ауыстыру үшін жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Бір жылға дейінгі стандартты оқу		Бір жылдан астам оқу үшін стандарт	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру стандарттары						
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Еденде жатып , қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			7	4	10	6

1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес		кем емес	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			110	105	120	115
2. Арнайы дене шынықтыру стандарттары						
2.1.	Бастапқы қалып - жоғары бекітпеде қолды үстінен ұстау. Қолды бұгу және созылу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			2	1	4	2
2.2.	Бастапқы қалып - Арқамен жатып. Аяқтар тізеде иілген, иық деңгейінде, қолдар бүгілген және бас артында түйілген. Денені жамбаспен тигізіп көтеріп, бастапқы қалыпқа қайта оралу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			10	8	12	10
2.3.	Бастапқы қалып - гимнастикалық қабырғада үстінен ұстап тұру. Түзу аяқтарды "бұрыш" қалпына дейін көтеру. Позицияны бекіту	с	кем емес		кем емес	
			5	3	7	5

22.4. 4	Бір аяқты тік тұру, екінші аяқты бүгіп, оның табаны тірек аяғының тізесіне тиіп тұруы тиіс. Тепе-теңдігіңді сақтау	с	кем емес		кем емес	
			5		5	
2. 22.5.	Бастапқы қалып - Арқамен жатып. Қолдар мен аяқтар иық деңгейінде, арқаңызды артқа иіп, алақандар мен табандарға сүйену. Табан мен қол саусақтарының арасы 50 см-ден аспауы тиіс ("көпір" жаттығуы). Позицияны бекіту	с	кем емес		кем емес	
			5	-	9	-
2.6.	Бастапқы қалып - Арқамен жатып. Қолдар мен аяқтар иық деңгейінде, арқаңызды артқа иіп, алақандар мен табандарға сүйену. Табан мен қол саусақтарының арасы 40 см-ден аспауы тиіс ("көпір" жаттығуы). Позицияны бекіту	с	кем емес		кем емес	
			-	5	-	9

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары және "спорттық акробатика" спортына оқуға және оқу кезеңіне ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары)

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұлдар/Жастар/Жасөспірімдер	Ұлдар/Жастар/Жасөспірімдер
1. Жалпы дене шынықтыру стандарттары				
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			6,0	6,2
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+4	+5
1.4	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			140	130
1.5.	Қайталап жүгіру 3 x 10 м	с	Одан артық емес	
			9,3	9,5
2. Арнайы дене шынықтыру стандарттары				
2.1.	Бастапқы қалып – жоғары таяқта жоғарыдан ұстап іліну. Қолды бүгу және созылу	Рет саны	кем емес	
			8	6
2.2.	Бастапқы қалып — бір аяқпен тұру, екінші аяқты тізе бүгіп, алға тік бұрышқа көтеру, қолдар жоғары көтеріледі. Тепе-теңдігіңді сақтау	с	кем емес	
			10	
2.3.	Ұзын шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			5	
2.4.	Кең шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			5	
	Бастапқы позиция — арқанда жату. Қолдар мен аяқтар иық ені бойынша ашылып, арқаңызды алақан мен аяқпен		кем емес	

2.5	бүгінгіз ("көпір" жаттығуы). Позицияны бекіту	с	10	
2.6.	Бастапқы қалып - гимнастикалық тіректерге сүйену. Аяқтарды 90° бұрышқа көтеріңіз (аяқтар бірге). Позицияны бекіту	с	кем емес 12	-
2.7.	Бастапқы қалып - гимнастикалық тіректерге сүйену. Аяқтарды 90° бұрышқа дейін көтеру (аяқтар бөлінген). Позицияны бекіту	с	кем емес -	10

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) "спорттық акробатика" спортында қабылдану мен ауыстыру үшін

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше Өлшем	Норматив	
			Ұлдар/ Жасөспірімдер/ Ерлер	Ұлдар/ Жасөспірімдер/ Қыздар / қыздар / жасөспірімдер / әйелдер
1. Жалпы дене шынықтыру стандарттары				
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			5,4	5,6
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			22	13
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+8	+11
1.4.	Қайталап жүгіру 3x10 м	с	Одан артық емес	
			8,5	8,7
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			160	150
1.6	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минутта)	Рет саны	кем емес	
			42	36

2. Арнайы дене шынықтыру стандарттары				
2.1.	Бастапқы қалып – жоғары бекітпеде қолды үстінен ұстау . Қолды бұғу және түзету	Рет саны	кем емес	
			15	8
2.2.	Гимнастикалық кілемдегі қол тірегі. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			8	5
2.3.	Ұзын шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			15	
2.4.	Кең шпагат. Позицияны бекіту	с	кем емес	
			15	

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар) "спорттық акробатика" спортына қабылдану және жоғары спорттық мінез-құлық деңгейіне ауысу

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұ л д а р / Жасөспірімдер/ Ерлер	Қ ы з д а р / Жасөспірімдер/ Әйелдер
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			4,7	5,0
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			36	15
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+11	+15
1.4.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,2	8,0
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
1.6	Денені шалқасынан жатып көтеру (1 минутта)	Рет саны	кем емес	
			49	43
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Бастапқы қалып – жоғары бекітпеде қолды үстінен ұстау . Қолды бүгу және түзету	Рет саны	кем емес	
			15	8

	қ . Акроб атика												
1	Гимна стикал ы қ кілем (14х14 метр)	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
2	Гимна стикал ы қ кілем	Жиын тық (10 дана)	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
3	Қауіпс іздік белдіг і	дана	Оқу тобы	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
4	Магне зия (ұнтақ)	килог рамм	адам	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 114 қосымша

Аэробты гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Аэробты гимнастикасы бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – аэробты гимнастикасы бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтың толтыруы (адамдар)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағаттар саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	10	8 сағат	416
	АД– 2	8	10 сағат	520
	ОЖТ – 1	8	12 сағат	624
	ОЖТ – 2	8	14 сағат	728
	ОЖТ – 3	6	18 сағат	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	6	20 сағат	1040
	СЖ – 1	5	24 сағат	1248
	СЖ – 2	4	26 сағат	1352
	СЖ 2-ден жоғары	4	28 сағат	1456
	ЖСШ	3	32 сағат 36 сағат (егер топта Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасының мүшесі болса)	1664 1872
	Клубтар/ секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша	18 жастан асқандар			
	15-17 жас			
	12-14 жас			

облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	11-12 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады
С п о р т федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	Ішкі жұмыс ережелері мен ережелеріне сәйкес	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық үшін жаттығу іс-шаралары			Арнайы жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жас	Халықаралық жарыстарға дайындық жаттығу жиынтығы	Қазақстан Республикасы чемпионатын а дайындық жаттығу жиынтығы	Қалпына келтіру шаралары	Кешенді медициналық тексерудің шаралары	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0		
	ОЖТ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ – 3	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ОЖТ 3 ж.ж	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
					3 күнге дейін, бірақ жылына	

шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	СШЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін	2 реттен артық емес	
	СШЖ – 2	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	СШЖ 2 ж.ж	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	ЖСШ	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	Клубтар/ Секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	18 жастан аскандар	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	15-17 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	12-14 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
	11-12 жас	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	12 күнге дейін		
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты						

дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық с п о р т қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, д е н е шынықтыру орталықтары						

Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйым түрі	Дайындық кезеңі / жас	Спорттық жарыстар				Жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қала және аудан	Халықаралық жарыстарға дайындық жиынтығы	Республикалық жарыстарға дайындық жиынтығы
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	0	3	3	0	0
	ОЖТ – 2	3	4	3	3	3	4
	ОЖТ – 3	4	4	3	3	1	4
	ОЖТ 3 ж.ж	5	4	3	3	5	4
	СШЖ – 1	7	4	3	3	7	4
	СШЖ – 2	8	4	3	3	8	4
	СШЖ 2 ж.ж	8	4	3	3	8	4
	ЖСШ	8	4	3	3	8	4
	Клубтар/ Секциялар						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңдерде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар,							

спорт түрлері бойынша облыстардың , республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШжСБ, ОРДО, ЖСШМ)							
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 орталықтар ы							

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

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

Әйелдердің жеке өнер көрсетулері

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Республик алық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республик алық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықара л ы қ жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3

Ерлер арасындағы жеке нәтижелер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Республик алық турнирлер	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми аймақтық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Ресми республик алық жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3
Халықара л ы қ жарыстар	1	3	1	3	1	3	1	3

Аралас жұп

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6
Республикалық турнирлер	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми аймақтық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6
Ресми республикалық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6
Халықаралық жарыстар	2	6	2	6	2	6	2	6

Үштік

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9
Республикалық турнирлер	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми аймақтық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9
Ресми республикалық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9
Халықаралық жарыстар	3	9	3	9	3	9	3	9

Топ

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	5	15	5	15	5	15	5	15

Республик алы қ турнирлер	5	15	5	15	5	15	5	15
Ресми аймақтық жарыстар	5	15	5	15	5	15	5	15
Ресми республик алы қ жарыстар	5	15	5	15	5	15	5	15
Халықара л ы қ жарыстар	5	15	5	15	5	15	5	15

Би гимнастикасы

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Республик алы қ турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми аймақтық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми республик алы қ жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Халықара л ы қ жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24

Гимнастика платформасы

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	9-11 жас		12-13 жас		14-15 жас		16 жастан асқан	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Аймақтық турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Республик алы қ турнирлер	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми аймақтық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Ресми республик								

алық жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24
Халықара л ы қ жарыстар	8	24	8	24	8	24	8	24

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатындағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі, ең жоғарғы категория	Халықаралық төреші
Аудандық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Аймақтық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Республикалық турнирлер	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Ресми аймақтық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген
Р е с м и республикалық жарыстар	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген	шектелмеген

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Жалпы физикалық дайындықтың дамуы: икемділік, күш, үйлестіру, төзімділік.
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Кең ауқымды моторлық дағдылар мен қабілеттердің қалыптасуы
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге қатысу
Техникалық мәліметтер		

Оқыту (%)	25-35	Негізгі элементтер техникасының негіздерін меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Тұрақты гимнастика, тәртіпті, дәлдік пен еңбекқорлықты тәрбиелеу қажеттілігін қалыптастыру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	35-45	Функционалдық дайындықтың біртіндеп өсуі, жаттығу жүктемелерінің жүйелі дамуы
Арнайы дене дайындығы (%)	16-24	Жас шеңберінде ерекше физикалық қабілеттердің үйлесімділігі мен шеберлігі, икемділік пен тепе-теңдік, жылдамдық және секіру қабілеті үйлесімділік
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	2-4	Жарыстар мен көрсетілімдерге тұрақты қатысу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	25-35	Аппаратсыз, хореографиялық және би арқылы негізгі жаттығуларда негізгі дағдыларды берік нығайтады.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Бастапқы тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	3-5	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу		Аймақтық, республикалық, халықаралық масштабтағы

Жарыстар (%)	3-7	жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Әртүрлі күрделі моторлық дағдыларды меңгеру.
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Терең тактикалық және теориялық дайындық
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын нығайту
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділік пен жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту;
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Орта және жоғары қиындық топтарының негізгі элементтерін меңгеру және жетілдіру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру

Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы физикалық дайындығын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Күрделі және супер-күрделі элементтерді меңгеру
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	6-10	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	18-26	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	3-7	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	50-60	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану,

Оқыту (%)		шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	-	
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	6-8	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Негізгі психологиялық дайындық, жарыстарға жауынгерлік дайындық деңгейін қалыптастыру тәжірибесін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстану, шоғырлану, белсенді бәсекелік іс-шараға қатысу арқылы мобилизация және оны жаттығу процесінде үлгі ету.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны

Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Гимнасттардың арнайы дене шынықтыруын, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Аймақтық, аймақтық, республикалық, халықаралық деңгейдегі ірі ауқымды жарыстарда белсенді бәсекелестік тәжірибе
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	59-69	Аса күрделі және тәуекелді элементтерді дамыту, перспективалы элементтер мен қосылыстарды модельдеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Қыздыру, жалпы дене шынықтыру сабағын өз бетінше өткізу, жаттығу техникасын үйрету, бастапқы жаттығу және жаттығу топтарымен сабақ өткізу.
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	2-4	Физикалық дайындық деңгейін арттыру
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық дайындықты, әсіресе белсенді икемділікті және жылдамдық-күш қасиеттерін жақсарту.
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	6-10	Ресми жарыстарда тәжірибе жинау және тұрақтылыққа қол жеткізу
Техникалық мәліметтер		Негізгі және іргелі техникалық дайындықты жетілдіру, өнімділіктің жоғары сенімділігіне

Оқыту (%)	59-69	қол жеткізу, жаңа түпнұсқа элементтерді үздіксіз іздеу және дамыту
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық білім мен дағдыларды кеңейту, жаттығу мен жарыстарға психологиялық дайындықтың жоғары деңгейіне жету. Ұшырылым алдындағы "жауынгерлік дайындық", өзін-өзі реттеу, шоғырлану және мобилизация бойынша тәжірибе жинау. Теориялық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру.
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Элементтерді, музыкалық сүйемелдеуді тандап, жас гимнасттарға кез келген комбинациялар жасау
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы (%)	1-2	Экстремалды жүктемелерге функционалдық дайындықты алу
Арнайы дене дайындығы (%)	10-16	Арнайы физикалық қабілеттерді, негізгі дағдыларды және қозғалыс мектебін жоғары деңгейде дамыту
Спортқа қатысу Жарыстар (%)	7-11	Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстарда мүмкіндігінше жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу
Техникалық мәліметтер Оқыту (%)	61-71	Жарыстық бағдарламаның техникалық жетілдірілуі мен сенімділігіне қол жеткізу
Тактикалық, теориялық, психологиялық Оқыту (%)	2-4	Психологиялық және тактикалық білім мен дағдыларды тереңдету, жарыстарға психологиялық және тактикалық дайындықтың ең жоғары деңгейіне жету
Жаттықтырушы және төрешілік тәжірибесі (%)	1-2	Жарыс ережелерін білу, төрешілік жұмыстарына жүйелі қатысу, мектеп жарыстарын ұйымдастыру және өткізу қабілеті бар
Медициналық, биологиялық, оңалту, тестілеу және бақылау (%)	7-9	Спортшылардың денсаулығын сақтау
Барлығы	100	

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

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары қабылдау және алғашқы дайындық кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі		Бір жылдан жоғары оқу нормативі	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар/Жас жігіттер	Қыздар/Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Еденде жатып , қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес		кем емес	
			7	4	10	6
1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес		кем емес	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес		кем емес	
			110	105	120	115
1.5.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	1000 м аралас қозғалыс	мин, с	Одан артық емес		Одан артық емес	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері						
2.1.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес		кем емес	
			11	9	15	13

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары және спорттық біліктілік деңгейі (спорттық санаттар) оқуға және оқу кезеңіне ауысуға арналған

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив	
			Ұлдар	Қыздар
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			11,5	12,0
1.2.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			13	7
			кем емес	

1.3.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	+4	+5
1.4.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес 140	130
1.5.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес 9,3	9,5
1.6.	1000 м жүгіру	мин, с	Одан артық емес 5.50	6.20
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес 20	17
2.2.	Көлденең бөліну, еденге жамбаспен тигізу. Аяқ пен жамбас бір сызықта бекітілген	Рет саны	кем емес 1	

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ спорттық біліктілік деңгейі (спорт санаттары) қабылдау мен спорттық дағдыларды жетілдіру кезеңіне ауыстыру

№ р/с	Жаттығулар	Өлшем біплігі	Норматив	
			Ұ л д а р / Жасөспірімдер	Қ ы з д а р / Жасөспірімдер
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			8,2	9,6
1.2.	2000 м жүгіру	мин, с	Одан артық емес	
			8.10	10.00
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			36	15
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+11	+15
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
1.6.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,2	8,0
1.7.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес	
			25	22

2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері			
2.1.	Бойлық шпагат, жамбас еденге тиеді	Рет саны	кем емес
			1
2.2.	Көлденең бөліну, еденге жамбаспен тигізу. Аяқ пен жамбас бір сызықта бекітілген	Рет саны	кем емес
			1

Жалпы және арнайы дене шынықтыру стандарттары, сондай-ақ жоғары спорттық мінез-құлық деңгейіне оқуға және ауысу үшін спорттық біліктілік деңгейі (спорттық атақтар)

№ р/с	Жаттығулар	Бөлімше	Норматив	
			Ұ л д а р / Жасөспірімдер	Қ ы з д а р / Жасөспірімдер
1. Жалпы дене шынықтыру нормативтері				
1.1.	60 м жүгіру	с	Одан артық емес	
			8,2	9,6
1.2.	2000 м жүгіру	мин, с	Одан артық емес	
			8.10	10.00
1.3.	Еденде жатып, қолды бүгу және созу	Рет саны	кем емес	
			36	15
1.4.	Гимнастикалық орындықта тұрып алға иілу (орындық деңгейінен)	см	кем емес	
			+11	+15
1.5.	Екі аяқпен итеру арқылы тұрып тұрған күйден ұзындыққа секіру	см	кем емес	
			215	180
1.6.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	с	Одан артық емес	
			7,2	8,0
1.7.	Денені жатып көтеру (30 секунд)	Рет саны	кем емес	
			25	22
2. Арнайы дене шынықтыру нормативтері				
2.1.	Бастапқы қалып — гимнастикалық қабырғаға ілініп тұру. Түзу аяқтарды "бұрыш" қалпына көтеру.	Рет саны	кем емес	
			16	13
2.2.	Бойлық шпагат, жамбас еденге тиеді	Рет саны	кем емес	
			1	
2.3.	Көлденең бөліну, еденге жамбаспен тигізу.	Рет саны	кем емес	

Аяқ пен жамбас бір сызықта бекітілген	1

Ескерту: Мүмкін болатын ұпайдың 70%-дан азын жинаған спортшы келесі кезеңге ауыстырылмайды, 3 рет сәтсіз әрекеттен кейін шығарылуы мүмкін

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

Спорттық жабдықтар мен мүкәммалмен қамтамасыз ету

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Бұйымдар саны
1.	Гимнастикалық "Саңырауқұлақ"	дана	1
2.	Төмен гимнастикалық бруссы	дана	4
3.	Акробатикалық жолақ	дана	1
4.	Қабырғаға арналған айна (12х2 м)	дана	1
5.	Арқан	дана	2
6.	Гимнастикалық кілемше	дана	20
7.	Гимнастикалық кілем	дана	10
8.	Серіппелі гимнастикалық көпіршік	дана	2
9.	Музыкалық орталық	дана	3
10.	Ауырлатылған акробатикалық комплект "Джуниор"	дана	2
11.	Гимнастикалық таяқ	дана	10
12.	Гимнастикалық турник	дана	2
13.	Спорттық аэробикаға арналған едендік жабын (помост)	дана	1
14.	Гимнастикалық секіртпе	дана	20
15.	Гимнастикалық отырғыш	дана	5
16.	Қисық гимнастикалық отырғыш	дана	5
17.	Спорттық резеңке лента	дана	20
18.	Гимнастикалық қабырға	дана	4
19.	Степ платформа	дана	16
20.	Гимнастикалық тіректер	дана	4
21.	Аяққа арналған салмақтар (0,3-тен 1 кг-ға дейін)	Жиынтық	10

Спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету

Жеке пайдалануға арналған спорттық жабдықтар			
			Спорттық дайындықтың кезеңдері

№ р/с	Атауы	Өлшем бірлігі	Есеп бірлігі	Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік	
				Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)	Саны	Пайдалану мерзімі (жыл)
1.	Қолды қорғауға арналған гимнастикалық қорғаныс	жұп	ә р студентке	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Күннен қорғайтын кепка	дана	ә р студентке	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Өнер көрсетуге арналған колготки	дана	ә р студентке	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спорттық костюм (парадтық)	дана	ә р студентке	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Спорттық жаттығу костюмі	дана	ә р студентке	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Желден қорғайтын спорттық костюм	дана	ә р студентке	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Өнер көрсетуге арналған	жұп	ә р студентке	-	-	1	1	1	1		1

	н кроссов калар									1	
8.	Залға арналған кроссов калар (жаттығу үшін)	жұп	ә р студент - ке	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Легкоатлетикалық кроссов калар	жұп	ә р студент - ке	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Өнер көрсетуге арналған купальник (комбинезон)	дана	ә р студент - ке	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Леггинстер	дана	ә р студент - ке	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Өнер көрсетуге арналған шұлықтар	жұп	ә р студент - ке	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Спорттық топ (жаттығу үшін)	дана	ә р студент - ке	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	дана	ә р студент - ке	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Гимнастикалық чешки	жұп	ә р студент - ке	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Спорттық шорты	дана	ә р студент - ке	-	-	1	1	2	1	2	1

Ескерту: егер спорттағы әртүрлі дисциплиналар үшін инвентарь, жабдықтар және киім айырмашылықтары болса, әр дисциплинаға арналған нормалар көрсетілген

Таэквондо ИТФ (I. T. F.) бойынша ұлттық спорттық дайындық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрлері бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты - Таэквондо ИТФ (I.T.F.) бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Осындай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

Аймаққа, мектепке немесе жаттықтырушыға қарамастан, елдің барлық аумағында спортшыларды даярлаудың бірыңғай тәсілін қамтамасыз ету.

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	14	8	416
	АД– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32-36	1664-1872
	Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес		
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Кіші жасөспірімдер /12-13 жас	Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
	Жасөспірімдер /14-15 жас			
	Жастар /16-17 жас			
	Ересектер 18 жастан			
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес			

қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	

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

Ұйымның түрі	Спорттық жарыстарға дайындық бойынша оқу-жаттығу іс-шаралары			Арнайы оқу-жаттығу жиындары		
	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қазақстан Республикасының чемпионаттарына жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Дайындық кезеңі / жасы	Халықаралық жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	ескертпе
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	15 күнт.күн дейін	10 күнт.күн дейін	7 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 2	15 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ – 3	20 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	10 күнге дейін	2	
	ОЖТ 3-тен жоғары	20 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	15 күнге дейін	5	
	СЖ – 1	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	15 күнге дейін	5	
	СЖ – 2	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	18 күнге дейін	5	
	СЖ 2-ден жоғары	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	18 күнге дейін	5	
	ЖСШ	21 күнт.күн дейін	21 күнт.күн дейін	18 күнге дейін	5	
	Клубтар/секциялар	15 күнт.күн дейін	15 күнт.күн дейін	7 күнге дейін	5	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар	Кіші жасөспірімдер 12-13 жас	21 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	
	Жасөспірімдер 14-15 жас	21 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	
	Жастар 16-17 жас	21 күнт.күн дейін		10 күнге дейін	5	

қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	Ересектер 18 жастан	24 күнті.күн дейін		10 күнге дейін	5	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары		Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес				

Ескертпе: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізу орнына бару және кері қайту уақытын есепке алмай белгіленеді

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ	Республикалық жарыстарға дайындық бойынша ОЖЖ

Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	1	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	3	3	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	3	3	3	3
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	3	3	3	3	3
	СЖ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖ 2-ден жоғары	4	4	5	5	4	4
	ЖСШ	4	4	5	5	4	4
Клубтар секциялар	Жұмыстың ішкі регламенті мен ережелеріне сәйкес						
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезеңде	Дайындық кезеңдеріне сәйкес					
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларының даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)							

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

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

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

Ерлер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	12-13 жастағы ұлдар		14-15 жастағы ұлдар		16-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		Ересектер 18 жастан бастап	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Областық турнирлер	30	120	40	160	41	164	44	176
Республикалық турнирлер	30	120	40	160	41	164	44	176

Ресми облыстық жарыстар	30	120	40	160	41	164	44	176
Ресми республик алық жарыстар	30	120	40	160	41	164	44	176
Халықара л ы қ жарыстар	30	120	40	160	41	164	44	176

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету							
	12-13 жастағы ұлдар		14-15 жастағы ұлдар		16-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		Ересектер 18 жастан бастап	
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Областық турнирлер	30	120	39	156	40	160	43	172
Республик алық турнирлер	30	120	39	156	40	160	43	172
Ресми облыстық жарыстар	30	120	39	156	40	160	43	172
Ресми республик алық жарыстар	30	120	39	156	40	160	43	172
Халықара л ы қ жарыстар	30	120	39	156	40	160	43	172

Ескертпе: Қазақстан Республикасының аумағында өткізілетін облыстық, республикалық және халықаралық жарыстарды қамтамасыз етуге арналған жиынтықтар мен медальдардың түпкілікті саны тиісті жарыстарды өткізу туралы Ережемен (регламентпен) регламенттеледі.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыс түрлері	Төрешілер саны				
	Спорттық төреші	I санаттағы спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	10				
Областық турнирлер	10	5		1	

Республикалық турнирлер	12	5	5	2	1
Ресми облыстық жарыстар	12	6		1	
Р е с м и республикалық жарыстар	10	8	3	3	3

Ресми облыстық жарыстар-облыс чемпионаты, облыстық спартакиадалар және жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар-республика чемпионаты, ҚР спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	45-55	Жалпы дене шынықтыру. Секіру, жүгіру және лақтыру. Қолданбалы жаттығулар. Қарсылық жаттығулары; гимнастикалық снарядтарда; акробатикалық жаттығулар; мойынды, қолды, арқаны, ішті нығайтуға арналған жаттығулар; серіктестің өзін және сақтандыруындағы жаттығулар; ашық ойындар; жүзу және т. б
Арнайы дене дайындығы	14-17	Таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	20-25	Позицияларда, алыс және орта қашықтықтағы тікелей соққыларда қозғалу техникасы мен тактикасын зерделеу және жетілдіру; орнында және қозғалыста орта және жақын қашықтықтағы соққылар; төменнен, орта, жақын қашықтықтағы бүйірлік соққылар мен соққылар; орнында және қозғалыста соққылар, көлеңкемен күрес, формальды жаттығулар, жұпта, снарядтарда, блоктармен және қозғалыстармен қорғау және т. б
		Жекпе-жектің тарихы мен дамуына қысқаша шолу; спорт залында өткізу, Жабдықтар мен мүкәммалды пайдалану ережелері;

Теориялық және психологиялық дайындық	4-6	қатайту гигиеналық білімі мен дағдылары, режимі мен тамақтануы; сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері және т. б.
Спорттық жарыстарға қатысу	3-5	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	0,5-1	Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	45-50	Икемділік жаттығулары; күш жаттығулары; жұптық жаттығулар; ептілікті дамытуға арналған жаттығулар; қарқыны, қадам ұзындығы және қозғалыс бағыты күрт өзгертін жаттығулар; бұлшықеттерді, байламдарды және сіңірлерді созуға арналған жаттығулар қозғалыс амплитудасын арттыру; төзімділік жаттығулары және т. б
Арнайы дене дайындығы	15-22	Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік); жалпы даму бағдарламасы, таңдалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамытуды жетілдіру.
Техникалық, тактикалық дайындық	15-20	Шабуыл және қарсы шабуылдардан, алыс қашықтықтағы, орта қашықтықтағы соққылардан, бүйірлік және төменнен орта және жақын қашықтықтағы соққылардан техника мен тактиканы үйрену және жетілдіру және қорғаныс. Шабуылшылардың, қарсы шабуылдардың тікелей техникасы мен тактикасын, бүйірлік соққылармен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен бірге үйрену және жетілдіру. Соққылармен бірге соққылар. Соққылармен бірге қолмен соққылар. Соққылар мен

		соққылардан орнында қорғау. Алға, артқа, бүйірге қозғалыстағы қорғаныс. Клинч және одан шығу жолдары. Жұпта жаттығу және т. б.
Теориялық және психологиялық дайындық	5-7	Адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша ақпарат; жекпе-жектің моральдық-ерікті, интеллектуалды және эстетикалық дайындығы; эмоцияларды реттеу және зейінді дамыту; жарыс ережелері және т. б.
Спорттық жарыстарға қатысу	5-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық терминология. Жарысқа қатысу. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-45	Секіру, жүгіру және лақтыру; кросс; жеделдету; шаттлмен жүгіру; акробатикалық жаттығулар; спорттық ойындар – футбол, баскетбол және үстел теннисі. Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар (көлденең жолақ, барлар) және т. б.
Арнайы дене дайындығы	19-25	Бәсекеге қабілетті және стандартты емес жағдайларды модельдеу (шаршау, нокдаун, айқайлау және т. б.); Спарринг; негізгі тіректер, қорғаныс пен шабуылдағы қозғалыстар, жауынгерлік стенд; орнында, қозғалыста, қорғаныс техникасында, қозғалыста және т. б.
Техникалық, тактикалық дайындық	20-25	Позицияларда қозғалу техникасы мен тактикасын, алыс және орта қашықтықтағы тікелей соққыларды: бүйірлік соққылар мен төменнен, орта, жақын қашықтықтағы соққыларды, орнында және қозғалыста жалаңаш соққыларды, көлеңкемен күресуді, формальды жаттығуларды, жұпта, снарядтарда, соққылардан қорғану. Алға жылжу арқылы

		қарсыластың шабуылынан қорғау. Жекпе-жек мәнері. Шабуыл және қарсы шабуылдардан, алыс қашықтықтағы, орта қашықтықтағы соққылардан, бүйірлік және төменнен орта және жақын қашықтықтағы соққылардан техника мен тактиканы үйрену және жетілдіру және қорғаныс.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-6	Адам ағзасының құрылымы туралы жалпы ақпарат. Қозғалтқыш аппараты-сүйек және бұлшықет жүйесі. Жүрек-тамыр жүйесі. Спорттық құрмет. Қарсыластарды, төрешілерді және төрешілерді құрметтеу. Жарыс бағдарламасы және т. б.
Спорттық жарыстарға қатысу	3-5	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Бақылау аударма нормативтерін тапсыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-40	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	20-25	Жылдамдықты, икемділікті, үйлестіруді, күшті, күшке төзімділікті, бұлшықеттердің жылдамдыққа төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Дене салмағын жеңе отырып, салмақпен жаттығулар, гантельдермен, штангалармен, салмақтармен, бокс сөмкесінде жаттығу. Буындарды нығайтуға арналған арнайы жаттығулар. Жылдамдықты, жылдамдықты,

		ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: жылдамдықпен жүгіру, спорттық ойындар, эстафеталар, қарсылық жаттығулары. Жалпы төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: ұзақ жүгіру, бірақ кросс, қаппен жүгіру, спорттық ойындар, жүзу.
Техникалық, тактикалық дайындық	18-20	Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен күрес. Шартты, еркін жекпе-жекте жаттықтырушының немесе секунданттың нұсқауы бойынша әрекет етіңіз. Жекпе-жек тактикасын таңдай білу. Байланысты тактикалық әрекеттерді өзгерту шабуылдаушылардың техникасы мен тактикасын зерттеу және жетілдіру, қарсы шабуылдар тікелей, бүйірлік соққылармен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен. Соққылармен бірге соққылар. Соққылармен бірге соққылар. Соққылар мен соққылардан орнында қорғау. Алға, артқа, бүйірге қозғалыстағы қорғаныс.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-8	Бәсекелестік факторлардың әсеріне еліктеу: - ішкі бәсекелестік факторлар; - жүрек соғу жиілігі; - шаршау және оның фоны; - шаршау; - жұмысқа қабілеттілік;- дуэльге көңіл — күй; - дайындық жағдайы-әл-ауқат (бастапқы қызба , апатия жағдайы, жауынгерлік дайындық жағдайы). - Сыртқы бәсекелестік факторлар - - денеге және басына соққылардың салдары; - қарсыластың әрекеттері ; - жанкүйерлердің, көрермендердің, журналистердің қатысуы; - төрешілердің әрекеттері; - уақыт белдеулері; - тамактану; - Жыл мезгілдері
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік	1-3	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық

тәжірибе		терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Бақылау аударма нормативтерін тапсыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	32-40	Жалпы дене шынықтыру-саптық жаттығулар. - Икемділікті дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығулары; - тепе-теңдік пен қозғалыс дәлдігіне арналған жаттығулар; - аяқтың секіргіштігін дамытуға арналған арқанмен жаттығулар; - гимнастикалық таяқшамен жаттығулар, иық белдеуінің қозғалғыштығын дамытуға арналған жаттығулар; - дұрыс позаны қалыптастыруға арналған жаттығулар; - өрмелеу, өрмелеу, жорғалау; - акробатикалық жаттығулар (кұлау, құлау, төңкерістер, тіректер); - гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар; - қарсылық жаттығулары; - қарсылық жаттығулары; - салмақпен жаттығулар; - Басылған допты, теннис добын лақтыру; - "көпір" жағдайын нығайтуға арналған жаттығулар; - жылдамдық жаттығулары; - жалпы төзімділік жаттығулары; - жеңіл атлетика жаттығулары; - спорттық және ашық ойындар; - жүзу; - шаңғы;
Арнайы дене дайындығы	25-34	Арнайы соққыларға төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: бокс сөмкесіндегі жаттығулар, арқанмен, жолда жаттығу. Саптағы арнайы Имитациялық жаттығулар: үйлестіруді, ептілікті, қашықтықты сезінуді дамыту үшін серіктеспен көлеңкемен күресу. Таэквондистің жауынгерлік позициясы. Қозғалыс : алға, артқа, бүйірге, шеңберге, солға және оңға жылжу техникасын үйреніңіз. Жауынгерлік қашықтық: орташа қашықтықты, алыс қашықтықты

		зерттеу. Соққылар, қорғаныс, қарсы соққылар техникасын зерттеудің әдістемелік әдістері. Соққылар мен соққыларды зерттеу: солға түзу, оңға түзу. Қос соққылар. Әр түрлі позициялардан соққылар. Төменнен соққылар мен қарапайым шабуылдарды үйрену. Денеге төменнен соққылар, шығу кезінде төменнен соққылар, кіре берісте төменнен соққылар. Төменнен екі рет соққы.
Техникалық, тактикалық дайындық	30-35	Барлық үйренген әдістерді дұрыс орындау. Техникалық емтихан тапсырыңыз. Дұрыс қозғала білу. Өзін-өзі сақтандыру. Серіктестің барлық бағытта қозғалуы кезінде қорғау әдістерін орынданыз. Әр түрлі салмақтағы, бойдағы әр түрлі серіктестермен бірнеше жекпе-жек өткізу
Теориялық және психологиялық дайындық	2-5	Спорттық дайындықтың жалпы сипаттамасы. Сүйек жүйесі, байлам аппараты, олардың құрылымы мен өзара әрекеттесуі. Қан айналымы туралы негізгі мәліметтер. Қанның құрамы мен маңызы. Жүрек және қан тамырлары. Тыныс алу және газ алмасу. Ас қорыту мүшелері және метаболизм. Шығару органдары (ішек, бүйрек, өкпе, тері). Танымдық қабілеттері. Шығармашылық. Интеллектуалды және эмоционалды қабілеттер.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	30-41	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту,

		жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25-33	Жылдамдықты, жылдамдықты, күшке төзімділікті, бұлшықеттердің жылдамдыққа төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Салмақпен жаттығулар, өз салмағыңызды жеңе отырып, гантельдермен, шайнектермен, штангалармен, қапшықта басылған доппен жаттығулар. Соққылар, қорғаныс, қарсы соққылар техникасын зерттеудің әдістемелік әдістері. Қос соққыларды үйрену: тікелей солға, түзу оңға. Қол + аяқ, аяқ + қол. Корпустың төменгі соққыларын және екі, үш соққылардың қарапайым шабуылдарын зерттеу. Бүйірлік және айналмалы соққыларды, қарапайым шабуылдар мен қарсы шабуылдарды, Алға, бүйірге, артқа жылжу кезіндегі қорғаныс әрекеттерін зерттеу. Күрделі жағдайларда қорғаныс әрекеттерін зерттеу. Қарсы шабуылдар. Қарсы шабуылдар
Техникалық, тактикалық дайындық	25-35	Қозғалыс техникасы мен тактикасын, алыс, орта қашықтықтағы тікелей соққыларды: бүйірлік, дөңгелек және жоғарыдан төмен, орта және жақын қашықтықтағы соққыларды үйрену және жетілдіру. Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен күрес. Қорғау. Шабуыл және қарсы шабуылдардан, алыс қашықтықтағы, орта қашықтықтағы соққылардан, бүйірлік және төменнен орта және жақын қашықтықтағы соққылардан техника мен тактиканы үйрену және жетілдіру және қорғаныс. Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен, шартты, еркін шайқастармен күрес. Шабуылшылардың техникасы мен тактикасын үйрену және жетілдіру, қарсы шабуылдар бүйірлік соққылармен, төменнен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы

		соққылармен үйлеседі. Жоғарғы деңгейге соққылардан қорғау.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-7	Адам ағзасының құрылымы туралы жалпы ақпарат. Қозғалтқыш аппараты. Сүйектер (атаулар), бұлшықеттер (атаулар), мүшелердің қызметі мен өзара әрекеттесуі. Қан айналымы туралы мәліметтер, қанның құрамы мен маңызы. Жүрек және қан тамырлары. Ас қорыту мүшелері. Шығару органдары. Жүйке жүйесі. Спортқа көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштер. Өзін-өзі бақылау. Оның мағынасы мен мазмұны. Өзін-өзі бақылаудың объективті деректері, салмағы, динамометриясы, спирографиясы, импульсі. Тыныс алу жиілігі мен ритағы, терлеу. Өзін-өзі бақылаудың субъективті деректері : әл-ауқат, ұйқы, тәбет, көңіл-күй, өнімділік, ауырсыну, режимнің бұзылуы. Шаршау, шамадан тыс жұмыс, шамадан тыс жаттығулар, олардың белгілері мен алдын-алу шаралары.
Спорттық жарыстарға қатысу	3-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Жекпе-жекті өткізудегі әдеттегі қателіктерді анықтау. Сабақтың негізгі бөлігін бағалау. Жылыту. Спорттық-жаттығу жиыны жағдайында зарядтауды ұйымдастыру. Төреші, төреші, бүйірлік төреші, қатысушылар жанындағы төреші, хронометр ретінде жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
		Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш,

Жалпы дене дайындығы	22-25	төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау.
Арнайы дене дайындығы	25-30	Күшті, икемділікті, ептілікті, жылдамдықты, қозғалыс дәлдігін, күшке төзімділікті, бұлшықеттердің жылдамдыққа төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Дене салмағын жеңе отырып, салмақпен жаттығулар, гантельдермен, штангамен, сөмкеде, табандарда, макиварларда басылған доппен жаттығулар. Жылдамдықты, жылдамдықты, ептілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: жылдамдықпен жүгіру, спорттық ойындар, эстафеталар, қарсылық жаттығулары. Жалпы төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар: ұзақ жүгіру, кросс, тауға жүгіру, спорттық ойындар, жүзу. Арнайы соққыларға төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар.
Техникалық, тактикалық дайындық	20-35	Шабуылшылардың техникасы мен тактикасын үйрену және жетілдіру, қарсы шабуылдар бүйірлік соққылармен, төменнен, алыс, орта және жақын қашықтықтағы соққылармен үйлеседі. Жекпе-жектің басталуы. Қашықтықты бұзу. Шығу кезінде соққылар. Шабуыл сызығынанмещысулардағы соққылар. Қорғаныс және шабуылға ауысу, соққылар мен соққылардан кейін. Сәйттың шетіндегі жекпе-жек. Көлеңкемен, жұппен, снарядтармен күрес.
Теориялық және психологиялық дайындық	5-10	Физикалық қабілет және дене шынықтыру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.

Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің негізгі әдістемелік принциптері. Сабақтың дайындық бөлігін өткізе білу. Таңертеңгілік жаттығуды, өз бетінше сабақ өткізуді ұйымдастыру. Спорттық терминология. Жарыс ережелері. Төрешілер терминологиясы, қимылдар. Жеңімпаздарды анықтау. Жекпе-жекті өткізудегі әдеттегі қателіктерді анықтау. Сабақтың негізгі бөлігін бағалау. Жылыту. Спорттық-жаттығу жиыны жағдайында зарядтауды ұйымдастыру. Төреші, төреші, бүйірлік төреші, қатысушылар жанындағы төреші, хронометр ретінде жарыстарға төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-30	Әр түрлі қашықтыққа жүгіру, ауыспалы қарқынмен жүгіру, үдеумен жүгіру. Спорттық ойындар: регби, футбол, үстел теннисі, баскетбол, қол добы. Ауыр атлетикалық дайындық: штанга, шайнек, тренажерлер. Салмақсыз жаттығулар-еденнен итеру, штангаларға итеру, штангаға тарту және т. б.
Арнайы дене дайындығы	25-32	Автокөлік доңғалағындағы балғамен жұмыс, шайнек лақтыру, шайнек жаттығулары, итеру, жұлку, ауыр доп лақтыру, арқанмен жұмыс, штанганы кеудеден итеру, қолдардағы ауыр соққылар; ептілікке, қозғалысты үйлестіруге, вестибулярлық аппаратқа жұмыс істеу кезінде әртүрлі моториканы меңгеру қажет..
Техникалық, тактикалық	36-40	Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру: - түзу, төменгі, дөңгелек, артқы, бүйірлік соққыларды жетілдіру. - Түзу, төменгі, дөңгелек, артқы, бүйірлік соққылардан қорғау. - Қос және сериялық соққыларды жетілдіру және олардан қорғау. - Алыс қашықтықтағы жекпе-жек

дайындық		техникасы мен тактикасы, жекпе-жекте шабуылдаушы түрде жүргізетін қарсыласпен жұмыс. Қарсыласпен алыс қашықтықтан қарсы шабуылда жаттығу. - Орта және жақын қашықтықтағы бо жүргізу техникасы мен тактикасы. Оған кіру және шығу техникасы.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-5	Жоғары психологиялық тұрақтылыққа, ерік-жігерге, максималды спорттық нәтижелерге қол жеткізуге деген көзқарасқа ие спортшының жеке басын қалыптастыру .
Спорттық жарыстарға қатысу	5-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25-30	Негізгі физикалық қасиеттерді қалыптастыру және дамыту (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік), денсаулықты нығайту, жалпы өнімділікті арттыру және денені арнайы жаттығу жүктемелеріне дайындау. Тандалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Арнайы дене дайындығы	26-32	Тандалған спорт түріндегі бәсекеге қабілетті жаттығуларды сәтті орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
Техникалық, тактикалық дайындық	35-40	Қарсыластың ерекшеліктері мен шайқастағы жағдайды ескере отырып, жарыстарда жеңіске жетуге бағытталған техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді қалыптастыру, жетілдіру және қолдану.
		Жеке тұлғаның қасиеттерін анықтау, оларды түзету және

Теориялық және психологиялық дайындық	3-5	жоғары жетістіктер спорты үшін маңызды қасиеттерді жетілдіру. Спортшының жарыс ережелері, жаттығу процесінің негіздері, жекпе-жек тактикасы туралы білімдерін қалыптастыру, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты, сенімділікті, мотивацияны және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % қатынасы	Жұмыстың мазмұны
Жалпы дене дайындығы	25-30	Кросс, спорттық ойындар, штанга, жүзу, шаңғы жаттығулары, штангаларды итеру, штангаларды тарту, салмақ көтеру, секіру.
Арнайы дене дайындығы	25-32	Белгілі бір аралықтарда үдеумен снарядтарда жұмыс істеу; белгілі бір қателерді жоя отырып, табандарда жаттықтырушымен жұмыс істеу; арқанмен секіру; үдеумен штангамен жұмыс істеу; 1 кг гантельдермен көлеңкемен күресу-әр снарядта 1 минуттан 10-15 минут ішінде әртүрлі снарядтармен айналмалы жаттығу: балғалар, тартылу, итеру және т. б. Әр түрлі бұлшықет режимдерінде соққыны имитациялау және қорғаныс техникасын орындаумен бәсекеге қабілетті жағдайлар.
Техникалық, тактикалық дайындық	37-42	Өткізілген жекпе-жектен кейін жекпе-жектің нәтижесін талдау қажет: қателіктер мен оларды жою әдістерін анықтау, жекпе-жектің тактикалық құрылысын талдау.
		Жекпе-жекті талдау. Жаттығу әдістерін талдау. Алдағы жекпе-жекке дайындықты талқылау кезінде жекпе-жекке

Теориялық және психологиялық дайындық	3-5	психологиялық көңіл-күй сияқты факторларды ескеру қажет. Қарсыластың жекпе-жегін анықтау, оның күшті және әлсіз жақтарын көру және соған сүйене отырып, жекпе-жектің тактикалық үлгісін құру.
Спорттық жарыстарға қатысу	4-6	-
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Оқыту, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізудің практикалық дағдыларын игеру, сондай-ақ төрешілік негіздерін меңгеру және бәсекелестік қызметті бағалауда құзыреттілікті арттыру.
Барлығы	100 %	

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

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив				Бір жылдан астам оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			7,3-тен көп	0	7,5-тен көп	0	6,7-ден көп	0	6,8-ден көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			10,8-ден көп	0	11,3-тен көп	0	10,0-нан көп	0	10,9-дпн көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	сантиметрлер	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115-тен аз	0	110-нан аз	0	120-дан аз	0	110-нан аз	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері										
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5-тен аз	0	3-тен аз	0	10-нан аз	0	6-дан аз	00
			+2	10	+3	10	+4	10	+5	10

2.2.	Гимнастикалық орындық та тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметрлер	+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			+1-ден аз	0	+2-ден аз	0	+3-тен аз	0	+4-тен аз	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-дан көп	0	6,3-тен көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен көп	0	10,0-нан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	сантиметрлер	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140-тан аз	0	130-дан аз	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8-ден аз	0	8-ден аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметрлер	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3-тен аз	0	+3-тен аз	0
2.3.	Шалқасынан жатып дененің қисаюы, тізе бүгілген	саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Спорттық шеберлікті жетілдіру үшін

			Оқу жылына дейінгі Норматив			

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Ұлдар	Оценка*	Девочки	Ұлдар
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0-дан көп	0	6,3-тен көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен көп	0	10,0-нан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	секундтар	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40-тан көп	0	45-тен көп	0
2. Арнайы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
2.1.	Еденде жатып қолды бүгу және созу	саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тұрған позициядан алға қарай еңкейту(орындық деңгейінен)	сантиметрлер	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190-нан аз	0	175-тен аз	0
2.3.	Шалқасынан жатып дененің қисаюы, тізе бүгілген	саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30-дан аз	0	25-тен аз	0

Жоғары спортық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығу	Өлшеу бірлігі	Оқу жылына дейінгі Норматив			
			Ұлдар	Оценка*	Девочки	Ұлдар
1. Спорт пәндері үшін жалпы дене шынықтыру даярлығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	секундтар	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2-ден көп	0	5,5-тен көп	0
1.2.	Қайтармалы жүгіріс 3x10 м	секундтар	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5-тен көп	0	10,0-нан көп	0
1.3	Екі аяқпен итерілу арқылы бір	секундтар	40	10	35	10
			35	5	40	5

[illegible]

11	Жары старға арналғ а н электр онды спортт ы қ табло	дана	зал	-	-	-	-	-	-	-	-	1	**
12	Интер активті і тақта	дана	адам	-	-	-	-	-	-	-	-	1	**
13	Ілмект ермен созыл атын резеңк е	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Ө р түрлі қарсы лық ілмект ері жоқ тегіс созыл атын резеңк е	дана	адам	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
15	Тепе-т еңдік жасты ғы	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Үйлес тіру баспал дактар ы	дана	оқыту тобы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Төреш ілер пульті	дана	адам	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
18	Төреш ілерді ң қашық тан басқар У пульті н е арналғ	дана	адам	2	1	2	1	2	1	2	1		1

	а н зарядт ағыш											2	
19	Лапы желде ткіш	дана	адам	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
20	Лапы дөңге лек	дана	адам	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
21	Лапы- хлопу шки	дана	адам	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Қазақстан Республикасы
Туризм және спорт министрінің
2025 жылғы "14" шілдедегі
№ 129 бұйрығына 116 қосымша

Гір спорты бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты

Түсіндірме жазба

Спорт түрі бойынша спорттық дайындықтың ұлттық стандарты спортшыларды дайындауды стандарттау, жүйелеу және тиімділігін арттыру үшін әзірленді. Оның негізгі мақсаты – гір спорты бойынша спорттық дайындықты жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін талаптар мен өлшемшарттарды стандарттау.

Мұндай стандартты әзірлеудің негізгі міндеттері мен мақсаттары:

1. Дайындықты біріздендіру

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

2. Сабақтастықты қамтамасыз ету

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

3. Дайындық сапасын бақылау

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

4. Спорт резервін қалыптастыруға ықпал ету

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

5. Халықаралық талаптарға сәйкес интеграция

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

Осы спорттық дайындықтың ұлттық стандартында келесі қысқартулар қолданылады: АД – алғашқы дайындық; ОЖТ – оқу-жаттығу тобы; СЖ – спорттық жетілдіру; ЖСШ – жоғарғы спорттық шеберлігі; ҚР – Қазақстан Республикасы; ОДО – Олимпиадалық даярлау орталығы; СДО – спорттық дайындау орталығы; ДШЖСБ – дене шынықтыру және спорт басқармасы; ОРДО – Олимпиадалық резервті дайындау орталығы; ОЖЖ – оқу-жаттығу жиындары; ЖСШМ – жоғары спорт шеберлігі мектептері; ЖДД – Жалпы дене дайындығы; АДД – арнайы дене дайындығы.

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/ жасы	Топтардың толығы (адам)	Аптасына сағаттар саны	Жылына жалпы сағат саны (52 апта)
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	14	8	416
	АД– 2	12	10	520
	ОЖТ – 1	10	12	624
	ОЖТ – 2	10	14	728
	ОЖТ – 3	8	18	936
	ОЖТ 3-тен жоғары	8	20	1040
	СЖ – 1	6	24	1248
	СЖ – 2	5	26	1352
	СЖ 2-ден жоғары	5	28	1456
	ЖСШ	4	32	1664
Клубтар/секциялар	Ұйымның жарғысына сәйкес			
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командаларын даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)		Дайындық кезеңдері бойынша оқу жүктемесін орындау спортшының сол немесе басқа спорт ұйымына (оқу тобы/ кезеңі) тиесілілігіне қарай, сондай-ақ спортшылардың жеке дайындау жоспарларына сәйкес жүзеге асырылады		
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 Республикасының жарыстардың алдында дайындық ОЖЖ	Қалпына келтіру іс-шаралары	Кешенді медициналық зерттеп-қарауға арналған іс-шаралар	Ескерту
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	
	АД– 2	0	0	0	0	
	ОЖТ – 1	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 2	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ – 3	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ОЖТ 3-тен жоғары	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖ – 1	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖ – 2	24 күнтізбелік күнге дейін	18 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	СЖ 2-ден жоғары	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	ЖСШ	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды	Клубтар/секциялар	21 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	U-10, U-15	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	
	U-17	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет, 5 күн	

жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО, жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)	U-20	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	Ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
Спорт федерациялары , әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтыру мен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдары мен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары	U-13, U-15	14 күнтізбелік күнге дейін	14 күнтізбелік күнге дейін	10 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	U-17	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	U-20	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
	Ересектер	24 күнтізбелік күнге дейін	21 күнтізбелік күнге дейін	18 күнге дейін	Жылына 2 рет , 5 күн	
Ескерту: оқу-жаттығу жиындарының шекті ұзақтығы өткізілетін орынға бару және кері қарай жол жүру уақытын есепке алмай белгіленеді						

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

Ұйымның түрі	Дайындық кезеңі/жасы	Спорттық жарыстар				Оқу-жаттығу жиындары	
		Халықаралық	Республикалық	Аймақтық	Қалалық және аудандық	Халықаралық жарыстарға ОЖЖ	Республикалық жарыстарға ОЖЖ
Оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын ұйымдар (спорт мектептері, интернаттар, жоғары спорт шеберлігі мектептері, барлық түрдегі спорт клубтары, спорт секциялары)	АД– 1	0	0	0	0	0	0
	АД– 2	0	0	0	1	0	0
	ОЖТ – 1	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 2	2	2	4	4	2	2
	ОЖТ – 3	3	3	4	4	3	3
	ОЖТ 3-тен жоғары	3	3	4	4	3	3
	СЖ – 1	4	4	4	4	4	4
	СЖ – 2	4	4	4	4	4	4
	СЖ 2-ден жоғары	4	4	6	6	4	4
	ЖСШ	6	6	6	6	4	4
	Клубтар / секциялар	Ішкі жұмыс регламенті мен қағидаларға сәйкес					
Мектеп-интернаттар-колледждер	Барлық кезендерде	6	6	6	6	6	6
ҚР ұлттық штаттық ұлттық командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар, спорт түрлері бойынша облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың және астананың командалары н даярлауды жүзеге асыратын ұйымдар (ОДО, СДО,	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
	Ересектер	6	6	6	6		6

жаттығу орталықтары, ДШЖСБ, ОРДО, ЖСШМ)						6	
Спорт федерациялары, әскери-қолданбалы және қызметтік-қолданбалы спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыратын ұйымдар, дене шынықтырумен спортты дамытуды жүзеге асыратын ведомстволық спорт қоғамдарымен қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру орталықтары							

Республикалық турнирлер	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66
Ресми облыстық жарыстар	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66
Ресми республикалық жарыстар	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66
Халықаралық жарыстар	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66

Әйелдер

Жарыс түрлері	Медальдармен қамтамасыз ету									
	12-13		14-16		17-18		18-23	24 жастан		
	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны	Жиынтық саны	Медальдар саны
Облыстық турнирлер	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Республикалық турнирлер	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Ресми облыстық жарыстар	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Ресми республикалық жарыстар	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Халықаралық жарыстар	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12

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

Ресми жарыстар – Облыс чемпионаты, Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар спартакиадасы.

5. Спорттық жарыстарға қызмет көрсететін төрешілер құрамына қойылатын талаптар

Жарыстың түрлері	Төрешілер саны				
	Спорт төрешісі	I санатты спорт төрешісі	Ұлттық спорт төрешісі	Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі	Халықаралық санаттағы төреші
Аудандық турнирлер	16	8	3		
Облыстық турнирлер	16	8	3	1	
Республикалық турнирлер	16	10	6	2	
Ресми облыстық жарыстар	16	10	4	2	6
Р е с м и республикалық жарыстар	18	15	6	3	6

Ресми облыстық жарыстар – Облыс чемпионаты, Облыстық спартакиадалар және Жастар ойындары

Ресми республикалық жарыстар – Республика чемпионаты, Қазақстан Республикасының Спартакиадасы, Жастар ойындары

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

Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыстың мазмұны
Бірінші оқу жылындағы алғашқы дайындық тобы		
Жалпы дене дайындығы	50-64	Жалпы дайындық жаттығулары: сапқа тұру, арақашықтық сақтау, саптық тұрғызулар және қайта тұрғызулар. Жалпы дамыту жаттығулары: колдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	15-23	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету

		үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиынын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	Гір спорты бойынша оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "гір спорты" түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене тәрбиесі мен спорттың гигиеналық негіздері, дене тәрбиесі және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі мен тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттың алдын алу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылынан асқан алғашқы дайындық тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	46-60	Жалпы дайындық жаттығулары: сапқа тұру, арақашықтықты сақтау, саптық тұрғызулар және қайта тұрғызулар. Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	18-23	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	20-28	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жүлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын талдау.
		Гір спорты бойынша оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздік; "гір спорты" түрінің пайда болу тарихы және оның дамуы. Дене

Теориялық және психологиялық дайындық	2-4	тәрбиесі мен спорттың гигиеналық негіздері, дене тәрбиесі және спортпен айналысу кезіндегі білім алушылардың гигиенасы. Күн тәртібі мен тамақтану. Өзін-өзі сақтандыру. Жарақаттанудың алдын алу.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	-	
Барлығы	100%	
Бірінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Кіріспе дәрістер мен әңгімелер өткізу: "Спорт деген не", " Ұжымдағы мінез-құлық", "Жеңіспен жеңіліс психологиясы". Жарыстарды талдау. Терминология. Оқыту және жаттықтыру әдістемесі; дайындықты жоспарлау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорт түрінің ережелері мен осы спорт түрінде қабылданған терминологияны практикалық және теориялық тұрғыда меңгеру және қолдану; жаттықтырушы-оқытушының, нұсқаушының көмекшісі ретінде

		оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын меңгеру.
Барлығы	100%	
Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	36-48	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	20-26	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	24-30	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы өткізілген оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	4-5	Сабақтарды ұйымдастыру және мазмұны; дайындықты жоспарлау; дайындықты бақылау және есепке алу; құрама командаларға іріктеу; жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық төрешінің көмекшісі және (немесе) жарыстардың хатшысының көмекшісі ретінде спорттық жарыстарды өткізу мен төрелік ету дағдыларын меңгеру; қойылған мақсатқа сәйкес оқу-жаттығу сабағының жоспарын (конспектісін) құрастыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.

Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жүлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы өткізілген оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	Спорттық нәтижелерді болжау; дайындықты жоспарлау; жарыс ережелері; жаттығу міндеттері; жарыстарға қатысуды талдау.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	1-2	Спорттық жарыстарда дербес төрелік ету дағдыларын меңгеру; тәлімгерлік (наставничество) дағдыларын қалыптастыру.
Барлығы	100 %	
Үшінші оқу жылынан асқан оқу-жаттығу тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	24-32	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	24-30	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	32-42	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жүлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу барысында тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы өткізілген оқу-жаттығу жиындарын талдау.
		Дайындықтың жас ерекшелік кезеңдері; спорттық шеберліктің

Теориялық және психологиялық дайындық	3-4	қалыптасу динамикасы; спорттық дайындықты жоспарлау; психомоторлық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар : қимыл-қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейіннің қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	3-4	Нұсқаушы (инструкторлық) практика: жылыну жаттығуын өткізу, жаттығудың қорытынды бөлімін жүргізу, сабақтың тақырыптық бөліктерін өткізу. Көрсетілімдік (көрнекі) өнер көрсетулерді ұйымдастыру және оған қатысу. Төрешілік практика: жарыстарда бұрыштық төреші, арбитр, хатшы, бас төрешінің орынбасары ретінде төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Бірінші оқу жылындағы спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне арналған, аяқтарға арналған, мойын мен тұлғаға арналған, барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы дене қасиеттерін дамыту (жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш).
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істеу кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жоғары нәтиже көрсету үшін сапалы экипировканы пайдалану; жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Сайыс қызметін модельдеу; Оқыту әдістемесі; психомоторлық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу

		және шоғырландыру, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединк ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылындағы спорттық жетелдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	20-23	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, аяқтарға, мойын мен денеге және барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	23-29	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Техника: серпе көтеру жаттығуының техникасы; жұлқа көтеру жаттығуының техникасы; ұзын цикл жаттығуының техникасы. Тактика: ұзақ уақыт жұмыс істегенде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы жабдықты пайдалану; оқу-жаттығу жиындарын талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Сайыс қызметін модельдеу; оқыту әдістемесі; психомоторлық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединктің ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.

Барлығы	100 %	
Екінші оқу жылынан асқан спорттық жетілдіру тобы		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, аяқтарға, мойын мен денеге, сондай-ақ барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш.
Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Техника: серпе көтеру жаттығы; жұлқа көтеру жаттығы; ұзын цикл жаттығының техникасы. Тактика: ұзақ уақыттық жұмыс кезінде тынысты дұрыс бөлу; жарыстарда сапалы өнер көрсету үшін қарқын таңдау; жақсы нәтиже көрсету үшін сапалы жабдықты пайдалану; оқу-жаттығу жиындарының нәтижелерін талдау.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Сайыс қызметін модельдеу; оқыту әдістемесі; психомоторлық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар: қозғалыс реакциясының жылдамдығы, жедел ойлау жылдамдығы, зейін қасиеттері, зейінді ауыстыру, бөлу және шоғырландыру, ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединктің ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	
Жоғары спорттық шеберлік тобы (барлық кезең)		
Дайындық түрі	Шамамен % арақатынас	Жұмыс мазмұны
Жалпы дене дайындығы	18-22	Жалпы дамыту жаттығулары: қолдар мен иық белдеуіне, аяқтарға, мойын мен денеге, сондай-ақ барлық бұлшықет топтарына арналған жаттығулар.
Арнайы дене дайындығы	19-24	Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік, күш.

Техникалық, тактикалық дайындық	46-54	Алдыңғы дайындық кезеңдеріндегі барлық қабылдаулар мен әрекеттерді қамтиды, әр спортшының жеке ерекшеліктеріне ерекше назар аудара отырып.
Теориялық және психологиялық дайындық	2-3	Ерік-жігерді дамыту: ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру (шешім қабылдау қабілеті, табандылық, төзімділік, батылдық): нақты жарыстарға жақын жағдайларды модельдейтін поединктерді өткізу; қарсыласы күшті болған жағдайда қиын техникалық әрекеттерді орындау және т.б.
Нұсқаушылық және төрешілік тәжірибе	2-3	Нұсқаушы практикасы: жарақаттанудың алдын алу; жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша жарыстар өткізу. Төрешілік практикасы: поединктің ұзақтығын бақылау; жарыстарда төрелік ету.
Барлығы	100 %	

Алғашқы дайындық топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Бір жылға дейін оқу нормативі				Бір жылдан жоғары оқу нормативі			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға	Ұлдар	Баға	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері										
1.1	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			115 кем	0	110 кем	0	120 кем	0	110 кем	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері										
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			5 кем	0	3 кем	0	10 кем	0	6 кем	0

Оқу-жаттығу топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						

1.1.	30 м жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 аса	0	6,3 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 аса	0	10,0 аса	0
1.3.	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	150	10	140	10
			140	5	130	5
			140 кем	0	130 кем	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бұгу және жазу	Рет саны	10	10	8	10
			8	5	5	5
			8 кем	0	8 кем	0
2.2.	Гимнастикалық орындықта тік тұрып алға қарай еңкейю (орындық деңгейінен)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			+3 кем	0	+3 кем	0
2.3.	Арқамен жатып, тізелер бүгіліп тұрған қалыптан тұлғаны көтеру (алға еңкею)	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30 кем	0	25 кем	0

Спорттық жетілдіру топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			6,0 аса	0	6,3 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 аса	0	10,0 аса	0
1.3	200 м жүгіру	сек	35	10	40	10
			40	5	45	5
			40 аса	0	45 аса	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						

2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Рет саны	35	10	20	10
			30	5	25	5
			30 кем	0	25 кем	0
2.2.	Екі аякпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			190 кем	0	175 кем	0
2.3.	Арқамен жатып, тізелер бүгіліп тұрған қалыптан тұлғаны көтеру (алға еңкею)	Рет саны	35	10	30	10
			30	5	25	5
			30 кем	0	25 кем	0

Жоғары спорттық шеберлік топтары үшін

№	Жаттығулар	Өлшем бірлігі	Норматив			
			Ұлдар	Баға*	Қыздар	Баға
1. Жалпы дене дайындығының нормативтері						
1.1.	30 м жүгіру	сек	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			5,2 аса	0	5,5 аса	0
1.2.	Қайталмалы жүгіріс 3x10 м	сек	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			9,5 аса	0	10,0 аса	0
1.3	200 м жүгіру	сек	40	10	35	10
			35	5	40	5
			35 аса	0	40 аса	0
2. Арнайы дене шынықтыру дайындығының нормативтері						
2.1.	Еденде тіреліп жатып қолды бүгу және жазу	Количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Екі аяқпен итеріліп тұрған орыннан ұзындыққа секіру	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			230 кем	0	215 кем	0
2.3.	Турникке асылып тұрып , тік аяқтарды көтеріп,	Рет саны	20	10	15	10
			15	5	10	5

№	Атауы	Өлше м бірлік тері (бірлік дана, жұп (2 дана), жиынты қ және т.б.)	Қамта масыз ету бірлік тері (бірлік адам, оқушы, тобы және т.б.)	Қамтамасыз ету нормалары								Жаттықтыру шылар, оқытушы жаттықтыруш ылар	
				Дайындық кезеңдері бойынша									
				Алғашқы дайындық		Оқу-жаттығу		Спорттық жетілдіру		Жоғары спорттық шеберлік			
				Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)	Саны	Пайда лану мерзімі (жыл)
	Кіші бөлім 9. Гір спорт ы												
1	Эластик ық бинт	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2	Резеңке жгут	дана	адам	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-