

Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланындағы дене дайындығы жөніндегі нормативтерді бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрінің 2015 жылғы 31 желтоқсандағы № 1111 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2016 жылы 4 ақпанда № 13005 болып тіркелді

"Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 7-бабы 1-тармағының 8) тармақшасына сәйкес, Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланындағы дене дайындығы жүйесін жетілдіру мақсатында **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Осы бұйрықтың қосымшасына сәйкес Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланындағы дене дайындығы жөніндегі нормативтер бекітілсін.

2. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Бас қолбасшылығы
(Р.Ф. Жақсылықов):

1) осы бұйрықты заңнамада белгіленген тәртіппен Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркегеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмесін мерзімді баспа басылымдарында және "Әділет" ақпараттық-құқықтық жүйесінде ресми жариялауға жолдауды;

3) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркегеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде Қазақстан Республикасының нормативтік құқық актілерінің Эталондық бақылау банкіне қосу үшін "Заң" деректер базасы" шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына жолдауды;

4) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің интернет-ресурсында және мемлекеттік органдардың интернет-порталында орналастыруды;

5) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркегеннен кейін он жұмыс күні ішінде осы тармақтың 1), 2), 3) және 4) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалғаны туралы мәліметтерді Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің Заң департаментіне ұсынуды қамтамасыз етсін.

3. Бұйрықтың орындалуын бақылау Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Бас қолбасшысы генерал-лейтенант Р.Ф. Жақсылықовқа жүктелсін.

4. Осы бұйрық ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

Министр

полиция генерал-полковнигі

Қ. Қасымов

Қазақстан Республикасы Ішкі
істер министрінің
2015 жылғы 31 желтоқсандағы
№ 1111 бұйрығымен бекітілген

Қазақстан Республикасы ПМ Ұлттық ұланындағы дене дайындығы бойынша нормативтер

Ескерту. Нормативтер жаңа редакцияда – ҚР Ішкі істер министрінің 22.12.2025 № 1060 бұйрығымен.

Жаттығудың №	Жаттығулардың атауы	Нысан №	Өлшем бірлігі	Бағалау	Ер әскери қызметшілер						
					6 айға дейінгі қызмет	6 ай қызметтен кейін, бірінші курстың курсанттары	бірінші жас тобы (2-4 дейін), үшінші және одан жоғары курстың курсанттары	екінші жас тобы (25-29), екінші курстың курсанттары	үшінші жас тобы (30-34)	төртінші жас тобы (35-39)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	№ 1 еркін жаттығулар кешені	2, 3		Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
2	№ 2 еркін жаттығулар кешені	2, 3		Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
3	Белтемірде тартылу	2, 3	рет	өте жақсы	11	13	14	13	11	9	7
				жақсы	9	11	12	11	9	7	5
				қанағаттанарлық	5	7	10	9	7	5	3
4	Белтемірге аяқты көтеру	2, 3	рет	өте жақсы	10	11	13	12	11	10	9
				жақсы	8	9	11	10	9	8	7
				қанағаттанарлық	6	7	9	8	7	6	5

5	Белтемірге көтеріліп айналып түсу	2, 3	рет	өте жақсы	5	6	8	7	6	5	4
				жақсы	4	5	7	6	5	4	3
				қанағаттанарлық	2	4	6	5	4	3	2
6	Белтемірге күшпен көтерілу	2, 3	рет	өте жақсы			8	7	6	5	4
				жақсы			7	6	5	4	3
				қанағаттанарлық			6	5	4	3	2
7	Аралас күштік жаттығулар	2, 3	рет	өте жақсы			5	4	3		
				жақсы			4	3	2		
				қанағаттанарлық			3	2	1		
8	Бөренелерге тіреліп қолды бұғу және жазу	2, 3	рет	өте жақсы	10	11	14	12	9	7	6
				жақсы	8	9	12	10	7	6	5
				қанағаттанарлық	5	6	8	7	6	5	4
9	Бөренелерге қолмен тіреліп бұрыш жасау	2, 3	секунд	өте жақсы		10	12	11	7	6	5
				жақсы		8	10	9	5	5	4
				қанағаттанарлық		5	7	6	3	4	3
10	Бөренелерде алдыға ытқып секіру	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады								
11	Кіші ағаш ат арқылы аяқтың арасын ашып ұзындыққа секіру	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады								
12	Үлкен ағаш ат арқылы аяқтың арасын ашып ұзындыққа секіру	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады								
13	Баспен тұру	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады								
14	Секіріп алдыға аунау	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады								
				өте жақсы		9	11	10	9	8	

15	24 кг екі гiрді көтеру	70 кг дейін	2, 3	рет	жақсы	8	10	9	8	7	
		70 кг жоғары			қанағаттанарлық	7	9	8	7	6	
	24 кг гiр көтеру (жұлқи көтеру)	70 кг жоғары	2, 3	рет	өте жақсы	10	12	11	10	9	
					жақсы	9	11	10	9	8	
					қанағаттанарлық	8	10	9	8	7	
16	24 кг гiр көтеру	70 кг дейін	2, 3	рет	өте жақсы	28	30	39	31	30	29
					жақсы		27	36	28	27	26
					қанағаттанарлық		24	33	25	24	23
	70 кг жоғары	2, 3	рет	өте жақсы	32	34	47	44	42	40	
				жақсы		31	44	41	40	38	
				қанағаттанарлық		28	41	38	36	34	
17	Ұзын цикл бойынша 24 кг гiр көтеру	70 кг дейін	2, 3	рет	өте жақсы		8	10	9	8	7
					жақсы		7	9	8	7	6
					қанағаттанарлық		6	8	7	6	5
	70 кг жоғары	2, 3	рет	өте жақсы		9	11	10	9	8	
				жақсы		8	10	9	8	7	
				қанағаттанарлық		7	9	8	7	6	
18	Штанг амен отыру 70кг	70 кг дейін	2, 3	рет	өте жақсы		9	11	10	9	8
					жақсы		8	10	9	8	7
					қанағаттанарлық		7	9	8	7	6
	70 кг жоғары	2, 3	рет	өте жақсы		10	12	11	10	9	
				жақсы		9	11	10	9	8	
				қанағаттанарлық		8	10	9	8	7	
				рет	46	48	54	50	44	40	

19	Күштік жаттығу кешені	2, 3	рет	жақсы	42	44	50	46	40	36
				қанағаттанарлық	38	40	46	42	36	32
20	Тар тірек (бөрене) бойымен қозғалу	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
21	Арқанмен (сырық қада) өрмелеу	2, 3	секунд	өте жақсы		14,0	12,0	13,0	14,0	15,0
				жақсы		15,0	13,0	14,0	15,0	16,0
				қанағаттанарлық		16,0	14,0	15,0	16,0	17,0
22	Батуттағы жаттығу	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
23	Стационарлық дөңгелектегі жаттығу	2, 3	секунд	өте жақсы		13,0	11,0	12,0	13,0	14,0
				жақсы		14,0	12,0	13,0	14,0	15,0
				қанағаттанарлық		15,0	13,0	14,0	15,0	16,0
24	Жылжымалы дөңгелектегі жаттығу	2, 3	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
25	Лопингтегі жаттығу	2, 3	секунд	өте жақсы		17,0	15,0	16,0	16,0	17,0
				жақсы		18,0	16,0	17,0	17,0	18,0
				қанағаттанарлық		20,0	17,0	18,0	18,0	20,0
26	Қоян-қолтық ұрыс-Б	4	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
27	Қоян-қолтық ұрыс-1; Қоян-қолтық ұрыс-2; Қоян-қолтық ұрыс-3	4	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
28	Қарусыз 8 есепке қоян-қолтық ұрыс	4	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
29	Қарумен 8 есепке қоян-қолтық ұрыс	4	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады							
			өте жақсы	2.35	2.25	2.10	2.20	2.25		

30	Бірыңғай кедергілер жолағындағы жалпы бақылау жаттығу		4	минут секунд	жақсы	2.40	2.30	2.15	2.25	2.30	
					қанағаттанарлық	2.50	2.40	2.35	2.40	2.45	
31	Кедергілер жолағындағы арнайы кешенді жаттығу (әскери оқу орындары үшін)		4	минут секунд	өте жақсы		3.25	3.15	3.20		
					жақсы		3.30	3.20	3.25		
					қанағаттанарлық		3.45	3.35	3.40		
32	Арнайы кешенді жаттығу (арнайы мақсаттағы бөлімшелер үшін)		4	минут секунд	өте жақсы		3.25	3.15	3.20	3.25	
					жақсы		3.30	3.20	3.25	3.30	
					қанағаттанарлық		3.45	3.35	3.40	3.45	
33	Бөлімше құрамындағы арнайы кешенді жаттығу (әскери оқу орындары үшін)		4	минут секунд	өте жақсы		4.15	3.55	4.05		
					жақсы		4.40	4.20	4.30		
					қанағаттанарлық		5.05	4.45	4.55		
34	10 адамнан тұратын бөлімше құрамындағы арнайы кешенді жаттығу (әскери оқу орындары үшін)	1100 м	4	минут секунд	өте жақсы		5.20	5.00	5.10		
					жақсы		5.30	5.10	5.20		
					қанағаттанарлық		5.45	5.25	5.35		
		3100 м	4	минут секунд	өте жақсы		14.55	14.15	14.35		
					жақсы		15.15	14.35	14.55		
					қанағаттанарлық		15.45	15.05	15.25		
35	Бөлімшелердің құрамындағы арнайы кешенді		4	минут	өте жақсы		3.00	2.50	2.55		
					жақсы		3.20	3.10	3.15		

43	дәлдікке лақтыру	4	Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады						
44	5 км қашықтыққа жүгіру	4	минут секунд	өте жақсы	27.00	25.00	26.00	27.00	
				жақсы	28.00	26.00	27.00	28.00	
				қанаға ттанар лық	29.00	27.00	28.00	29.00	
45	10 км қашықтыққа жүгіру	4	минут секунд	өте жақсы	56.00	53.00	54.00		
				жақсы	58.00	55.00	56.00		
				қанаға ттанар лық	60.00	57.00	58.00		
46	5 километрге шаңғымен қашықтыққа жүгіру	4	минут секунд	өте жақсы	28.00	26.00	27.00	29.00	31.00
				жақсы	29.00	27.00	28.00	31.00	33.00
				қанаға ттанар лық	30.00	28.00	29.00	34.00	36.00
47	10 километрге шаңғымен қашықтыққа жүгіру	4	сағат минут	өте жақсы	1.15	1.05	1.10		
				жақсы	1.20	1.10	1.15		
				қанаға ттанар лық	1.30	1.20	1.25		
48	5 км бөлімше құрамында шаңғымен шеру	5	минут секунд	өте жақсы	35.00	34.00	34.30	35.00	
				жақсы	40.00	37.00	38.00	40.00	
				қанаға ттанар лық	45.00	40.00	42.00	45.00	
49	10 км бөлімше құрамында шаңғымен шеру	5	сағат минут	өте жақсы	1.25	1.05	1.15		
				жақсы	1.30	1.10	1.20		
				қанаға ттанар лық	1.40	1.15	1.25		
50	100 метрге жүзу	1	минут секунд метр	өте жақсы	1.50	1.40	1.45	1.55	2.05
				жақсы	2.05	1.55	2.00	2.10	2.25
				қанаға ттанар лық	2.35	2.25	2.30	2.40	2.50
				өте жақсы	100	150	125		
				жақсы	75	125	100		

Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
7	6									
6	5									
5	4									
8	7									
7	6									
6	5									
28	27									
25	24									
22	21									
38	36									
36	34									
32	30									
6	5									
5	4									
4	3									
7	6									
6	5									
5	4									
7	6									
6	5									
5	4									
7	6									
6	5									
5	4									
8	7									
7	6									
6	5									
36	32	34	30	26	22				30	26
32	28	30	26	22	18				26	22
28	24	26	22	18	14				22	18
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
16,0	17,0	14,0	15,0	16,0	17,0					
17,0	18,0	15,0	16,0	17,0	18,0					
18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	19,0					
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
15,0	16,0									
16,0	17,0									
17,0	18,0									
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										

Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
9,8	10,0									
10,0	10,4									
10,4	10,8									
15,5	16,4	16,6	17,2			14,0	14,2	14,8	17,2	
16,4	17,0	17,2	17,8			14,2	14,6	15,4	17,8	
17,2	17,8	18,0	18,6			14,8	15,6	16,2	18,6	
32,0	34,0	32,0	34,0			28,0	26,5	27,0	34,0	
34,0	36,0	34,0	36,0			29,0	27,0	27,5	36,0	
36,0	38,0	36,0	38,0			31,0	27,5	28,0	38,0	
4.35	4.45	4.30	4.45	5.00	5.30				4.30	4.45
5.05	5.35	4.45	5.00	5.15	5.45				4.45	5.00
5.45	6.05	5.20	5.35	5.50	6.20				5.00	5.15
15.30						12.15	12.30	14.00		
16.15						12.45	12.45	14.45		
17.00						13.30	13.20	15.30		
33.00										
35.00										
37.00										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
		34.00	36.00	38.00	40.00					
		36.00	38.00	40.00	42.00					
		39.00	41.00	43.00	45.00					
2.25		2.30	2.35	2.50		100				
2.40		2.50	2.55	3.10		75				
3.10		3.20	3.25	3.40		50				
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										
Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады										

Ескертпе:

50 жастан жоғары әскери қызметшілер және емдік дене дайындығы тобының әскери қызметшілері 5 оқу орнында қоян-қолтық ұрыс тәсілдерін, сондай-ақ жасы 40-тан жоғары әйелдер № 1 және № 2 еркін жаттығулар кешенін бағаланады.

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