

Қазақстан Республикасының Қарулы Қүштердегі дене шынықтыру дайындығы қағидаларын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2017 жылғы 10 тамыздағы № 438 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2017 жылғы 21 қыркүйекте № 15729 болып тіркелді.

"Қорғаныс және Қазақстан Республикасының Қарулы Қүштері туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 22-бабы 2-тармағының 26-22) тармақшасына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**

Ескерту. Кіріспе жаңа редакцияда – ҚР Қорғаныс министрінің 05.07.2023 № 670 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

1. Қоса беріліп отырған Қазақстан Республикасының Қарулы Қүштеріндегі дене шынықтыру дайындығы қағидалары бекітілсін.

2. Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің Спорт комитеті – Армия орталық спорт клубы Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен :

1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) осы бұйрықтың көшірмесін мемлекеттік тіркелген күннен бастап күнтізбелік он күн ішінде қағаз және электрондық түрде қазақ және орыс тілдерінде Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкіне енгізу және ресми жариялау үшін Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің "Респубикалық құқықтық ақпарат орталығы" шаруашылық жүргізу құқығындағы респубикалық мемлекеттік кәсіпорнына жолдауды;

3) осы бұйрықты алғашқы ресми жарияланғанынан кейін Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

4) мемлекеттік тіркелген күннен бастап күнтізбелік он күн ішінде осы тармақтың 1), 2) және 3) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің Заң департаментіне жолдауды қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау Қорғаныс министрінің бірінші орынбасары – Қазақстан Республикасы Қарулы Қүштері Бас штабының бастығына жүктелсін.

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

Генерал-полковник

С. Жасұзаков

Қазақстан Республикасы

Қазақстан Республикасының Қарулы Қүштеріндегі дене шынықтыру дайындығы қағидалары

Ескеरту. Қағида жаңа редакцияда – ҚР Қорғаныс министрінің 12.03.2021 № 145 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін құнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

1-бөлім. Жалпы ережелер

1. Нақты Қазақстан Республикасының Қарулы Қүштеріндегі дене шынықтыру дайындығы қағидалары (бұдан әрі – Қағидалар) Қазақстан Республикасының Қарулы Қүштеріндегі (бұдан әрі – ҚР ҚҚ) дене шынықтыру дайындығының тәртібін айқындауды.

2. Дене шынықтыру дайындығы:

- 1) дене шынықтыру дайындығын басқаруды;
- 2) дене шынықтыру дайындығын жоспарлауды;
- 3) дене шынықтыру дайындығын үйымдастыруды;
- 4) дене шынықтыру дайындығын қамтамасыз етуді;
- 5) дене шынықтыру дайындығын анықтауды және есепке алууды қамтиды.

3. Нақты Қағидаларда мынадай негізгі ұғымдар пайдаланылады:

1) дене шынықтыру дайындығы – адамның дене шынығуы қасиеттерін тәрбиелеуге және функционалдық мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған педагогикалық процесс;

2) арнайы қасиеттер – бұл организмнің кәсіптік қызметтің белгілі бір жағымсыз факторларының әсер етуіне тәзімділігін қамтамасыз ететін қасиеттері;

3) әскери-қолданбалы дағдылар – қойылған тапсырмаға сәйкес орындалатын автоматты түрде орындауға дейін жеткізілген практикалық іс-қимылдар;

4) дене шынықтыру қасиеттері – әскери қызметшінің қозғалыс қызметін қамтамасыз ететін ағзаның қасиеттері;

5) дене жүктемесі – дене жаттығуларының организмге әсер ету деңгейі;

6) оқу-жаттығу сабактары – дене шынықтыру дайындығының негізгі нысаны. Оқу-жаттығу сабактары әскери қызметшілердің барлық санаттарына міндетті болып табылады және барлық сантаттағы әскери қызметшілердің жауынгерлік даярлық бағдарламаларында, оқу және даярлық бағдарламаларында көрсетіледі;

7) таңертенгі дене шынықтыру жаттығулары (бұдан әрі – ТДШЖ) – ағзаны үйқыдан кейін тез сергіту және жүйелі түрде денені жаттықтыру мақсатында өткізілетін дене шынықтыру дайындығының нысаны;

8) оқу-жауынгерлік қызмет процесіндегі дene жаттықтырулары – әскери қызметшілердің кәсіби жұмысқа білеттілігін ұстап тұру мақсатында өткізілетін дene шынықтыру дайындығының нысаны;

9) спорттық жұмыс – әскери қызметшілердің, ҚР ҚК азаматтық персоналдың және олардың отбасы мүшелерінің дene жетілуіне бағытталған және дene шынықтыру-спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізуге, дene дайындығын жоғарылатуға, демалысты ұйымдастыруға және салауатты өмір салтын насиҳаттауға арналған дene шынықтыру дайындығының нысаны;

10) өздігінен дene жаттықтырулары – ҚР ҚК оқу-материалдық базасында және басқа спорттық объектілерде өткізілетін дene шынықтыру дайындығының нысаны;

11) әскери-спорттық кешен (бұдан әрі – ӘСК) – әскери қызметшілердің бойында қажетті дene қасиеттерін және әскери-қолданбалы дағдыларын қалыптастыруға бағытталған дene жаттығуларының кешені;

12) спорт кешені – спорт ойындарымен, гимнастикалық және атлетикалық дайындықпен, жүзумен (ұзындығы 25 немесе 50) метрлік хауыз), жекпе-жекпен, фитнеспен айналысу және спорт құрал-жабдықтарын сақтау, қызметтік кабинеттер, оқу салынушылары үшін үй-жайлар қарастырылған спорт ғимараты.

4. Дene шынықтыру дайындығы мынадай тапсырмаларды шешеді:

1) дene шынықтыру және арнайы қасиеттерді дамыту және қажетті деңгейде ұстau; негізгі дene шынықтыру қасиеттеріне:

төзімділік – қозғалыс қызметі процесінде шаршауға төтеп беру қабілеті;

куш – сыртқы қарсылықтан өту немесе оған бұлшықет жұмысының есебінен қарсы әрекет ету қабілеті;

шапшаңдық – қозғалыс қимылдарын ең az уақытта орындау қабілеті;

ептілік – қимылдарды үйлестіре және дәл орындау, сондай-ақ жаңа, кенеттен туындаған тапсырмаларды уақтылы және ұтымды орындау қабілеті.

Негізгі арнайы қасиеттерге:

тербеліске;

гравитациялық артық жүктемелерге;

оттегі жетіспеушілігіне;

дірілге;

гиподинамияға төзімділік жатады;

2) жаяу және шаңғымен төте жолдармен қозғалғандағы, табиғи және жасанды кедергілерден өтудегі, жекпе-жек күрестегі, әскери-қолданбалы жүзудегі әскери-қолданбалы дағдыларды қалыптастыру;

3) психикалық тұрақтылыққа, өз қүшіне сенімділікке, мақсатқа талпынушылыққа, батылдыққа және табандылыққа, бастамашылыққа және тапқырлыққа, тайынбаушылыққа және өжеттілікке, ұстамдылыққа және сабырлық сақтауға тәрбиелуе;

4) әскери қызметшілердің бітімгершілік операцияларға дайындық кезеңінде, әсіресе таулы-шөлді жерлердегі жағдайларда төтенше дene және психикалық жүктемелерді көтере білу өзіrlігін қалыптастыру.

5. Дене шынықтыру дайындығының арнағы тапсырмалары Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігі және Бас штабы құрылымдық бөлімшелерінің, әскери басқару органдарының (бұдан әрі – ҚР ҚМ және БШ, ҚК құрылымдық бөлімшелері) әскери қызметшілерінің орындастын тапсырмаларына байланысты жас ерекшеліктерді және әлеуметтік-демографиялық сипаттамаларды ескере отырып айрықшаланады.

6. Дене шынықтыру дайындығы іс-шараларын ұйымдастыру үшін денсаулық жағдайы бойынша қарсы көрсеткіштері жоқ ҚР ҚК әскери қызметшілері нақты Қағидалардың 1-қосымшасына сәйкес жас топтарына бөлінеді.

7. Созылмалы аурулары, организм функционалдық мүмкіндіктерінің бұзылуымен субкомпенсация (декомпенсация) жағдайында жіті аурулармен сырқаттану және жарақаттану салдары бар әскери қызметшілер емдік дene шынықтыру тобына енгізіледі . III денсаулық тобы уақытша емдік дene шынықтыру тобына 6 айға дейінгі мерзімге енгізіледі, ал ауыр жарақаттанған және сырқаттанған жағдайларда – 12 айға дейінгі.

8. Жыл сайын ҚР ҚК Бас штабы Жауынгерлік даярлық департаментінің дene шынықтыру дайындығы басқармасы әскери басқару органдарының штаттық дene шынықтыру дайындығы және спорт бастықтарымен, әскери оқу орындардың дene шынықтыру кафедралары және циклдар бастықтарымен ұзақтығы 3-5 тәулік оқу-әдістемелік жиындар өткізеді.

9. Үй-жайдың сыйымдылығына байланысты бөлек жерлерде орналасқан әр бөлімшеге (әрбір рота немесе батальонға) есебімен казармаларда жеке құрамның дene жаттықтыруларына арналған бөлмелер (орындар) жабдықталады.

Рота буыннандағы жеке құрамның дene жаттықтыруларына арналған бөлмелерді (орындарды) жабдықтау үшін спорттық құралдың, алып жүретін оқу-жаттығу спорттық құралдың, спорт ғимараттарының және дene шынықтыру дайындығына арналған орындардың тізбесі нақты Қағидалардың 2-қосымшасында ұсынылған.

2-бөлім. Дене шынықтыру дайындығы

1-тaraу. Дене шынықтыру дайындығын басқару

10. Дене шынықтыру дайындығын басқару:

- 1) шешімдерді пысықтау мен қабылдауды;
- 2) орындаушыларға тапсырмалар қоюды, өзара іс-қимылды ұйымдастыруды және олардың іс-қимылдарын жан-жақты қамтамасыз етуді;
- 3) қойылған тапсырмалардың орындалу барысын бақылауды;
- 4) нәтижелерді талдауды және қорытынды шығаруды қамтиды.

11. Эр командир (бастық):

- 1) әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығы іс-шараларын өткізуге тиімді басшылық жасауды және бақылауды;
- 2) өз бағыныстыларының жауынгерлік қабілеттілігін жоғарылату үшін дene шынықтыру дайындығының барлық нысандары мен құралдарын қолдану мүмкіндігін;
- 3) дene шынықтыру дайындығын жоспарлаудың ұтымдығын, жүйелі түрде өткізуді және күн және апта бойы дene жүктемесін оңтайлы бөліп таратуды;
- 4) дene шынықтыру дайындығының әртүрлі нысандарын өткізетін жетекшілердің жоғарғы даярлығын;
- 5) дene шынықтыру дайындығының барлық бөлімтері бойынша сабактар үшін қолда бар оқу-материалдың базаның даярлығын;
- 6) дene шынықтыру дайындығы сабактарын және спорттық іс-шараларды өткізу барысында қауіпсіздік шараларын сақтауды және жаракаттанудың алдын алуды;
- 7) әскери қызметшілердің жеке басының дene даярлығын, әскери бөлімдер мен бөлімшелердің дene шынықтыру дайындығының жай-күйіне объективті баға беруді;
- 8) дene жаттығуларымен тұрақты түрде айналысу қажеттілігін әзірлеуді, әскери қызметшілердің бойында дene шынықтыру дайындығымен және спортпен айналысуға деген жоғарғы ынтасын тәрбиелеуді жүзеге асырады.

2-тарау. Дене шынықтыру дайындығын жоспарлау

12. Жұмысты жоспарлау әскери қызметшілердің денсаулық жағдайын, олардың жасын, жергілікті жердің климаттық жағдайларын ескере отырып жүзеге асырылады және оқу, жауынгерлік міндеттерді шешуді ескере отырып, жауынгерлік даярлық (дene шынықтыру дайындығы) бағдарламасының орындалуын қамтамасыз етеді және дene шынықтыру дайындығынан сабактарды:

- 1) толық оқу бағдарламасы бойынша айналысатын әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер үшін – оқу уақытында аптасына 3 сағат, ал қысқартылған оқу бағдарламасы бойынша – оқу уақытында аптасына 2 сағат;
- 2) оқу бөлімдерінің курсанттары үшін – оқу уақытында аптасына 3 сағат;
- 3) әскери оқу орындарының магистранттары, курсанттары мен кадеттері үшін – оқу жұмыс бағдарламасына сәйкес бір кредитте кемінде 30 сағат;
- 4) қатардағы жауынгерлер, сержанттар және офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер, сондай-ақ әскери қызметші әйелдер үшін – қызмет уақытында аптасына 3 сағат;
- 6) резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген әскери қызметшілер үшін – жиын уақытында аптасына 3 сағат, ал әскери бөлімге үш күндік жиынға келгендер үшін – күн сайын 1 сағат.

Ескерту. 12-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа

енгізіледі); өзгеріс енгізілді – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бүйрықтарымен.

12-1. Апта сайын әскери басқару органында, әскери оқу орнында спорттық жұмыс:

1) 1 сағаттан 2 рет – жұмыс күндері сабактан бос уақытта және 3 сағат – демалыс және мереке күндері әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер, әскери оқу орындарының курсанттары мен кадеттері үшін;

2) 1 сағаттан 2 рет – қызмет уақытының регламентінде қатардағы жауынгерлер, сержанттар және офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер, сондай-ақ әскери қызметші әйелдер үшін жүргізіледі.

Ескерту. Қағида 12-1-тармақпен толықтырылды - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бүйрығымен.

13. Дене шынықтыру дайындығын жоспарлауды:

1) әскери бөлім мен мекемеде – әскери бөлім командирінің жауынгерлік және дене шынықтыру дайындығы жөніндегі орынбасары (мекеме бастығы, оның орынбасары), дене шынықтыру дайындығы және спорт бастығы, әскери бөлім сержантты;

2) батальонда – штаб бастығы және батальон сержантты – жауынгерлік және дене шынықтыру дайындығы жөніндегі нұсқаушы;

3) ротада – рота командирі, рота сержантты – ротаның жауынгерлік және дене шынықтыру дайындығы жөніндегі нұсқаушысы жүзеге асырады.

14. Әскери бөлім мен мекемеде дене шынықтыру дайындығының негізгі мәселелері оқу жылына (оқу кезеңіне) арналған жауынгерлік даярлық жоспарында сипатталады, онда:

1) нұсқаулық-әдістемелік және көрнекі сабактардың тақырыптары мен өткізу мерзімдері;

2) бөлімшелердегі дене шынықтыру дайындығын бақылау мерзімдері көрсетіледі.

15. Батальонда және оған теңестірілген бөлімшелерде оқу кезеңіне (бір айға) арналған жоспарлау құжаттарында:

1) тақырыптар бойынша бөлімшелер үшін дене шынықтыру дайындығына бөлінетін сағаттар саны;

2) сабак жетекшілерімен нұсқаулық-әдістемелік және көрнекі сабактарды өткізу тақырыптары мен мерзімдері;

3) батальон біріншілігіне спорттық және әскери-спорттық сайыстарды өткізу мерзімдері;

4) Әскери-спорт кешенінің жаттығуларын орындау мерзімдері көрсетіледі.

16. Ротада және оған теңестірілген бөлімшелерде сабак кестесінде (корабльді дайындаудың тәуліктік жоспарында):

1) таңертенгі дене шынықтыру жаттығуының нұсқалары мен мазмұны;

- 2) дене шынықтыру дайындығы бойынша сабактың тақырыптары мен мазмұны;
- 3) қосалқы дене шынықтыру жаттықтыруының мазмұны;
- 4) спорттық жұмыстың уақыты мен мазмұны;
- 5) әскерге шақыру және келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін сержанттар қурамының әскери қызметшілерімен нұсқаулық-әдістемелік және көрнекі сабактарды өткізу уақыты, тақырыптары мен мазмұны көрсетіледі.

Ескерту. 16-тармақ жаңа редакцияда - КР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін құнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

3-тaraу. Дене шынықтыру дайындығын ұйымдастыру

17. Дене шынықтыру дайындығын ұйымдастыру:
 - 1) дене шынықтыру дайындығы сабактарының жетекшілерін даярлауды;
 - 2) дене шынықтыру дайындығы және спорт мамандарының командирлермен және бөлімше сержанттары – жауынгерлік және дене шынықтыру дайындығы нұсқаушыларымен өзара іс-қимылын;
 - 3) әскери қызметшілерді көтермелегеуді қамтиды.

18. Дене шынықтыру дайындығы бойынша мамандардың (сабак жетекшілерінің) басқарушылық қабілеттерін және әдістемелік дайындықтарын жетілдіру теориялық және әдістемелік (оку-әдістемелік, нұсқаулық-әдістемелік, көрнекі) сабактарда жүзеге асырылады.

4-тaraу. Дене шынықтыру дайындығын қамтамасыз ету

19. Дене шынықтыру дайындығын қамтамасыз ету түрлері:
 - 1) әдістемелік;
 - 2) материалдық-техникалық;
 - 3) медициналық.
20. Дене шынықтыру дайындығын әдістемелік қамтамасыз етуді дене шынықтыру дайындығының мамандары жүзеге асырады және:
 - 1) сабак жетекшілерінің дайындығын;
 - 2) дене шынықтыру дайындығын ұйымдастыру мен өткізудегі озық тәжірибелі жалпылауды және таратуды;
 - 3) әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығын жақсарту бойынша ұсыныстарды әзірлеуді;
 - 4) дене шынықтыру дайындығының жетекшілерін қажетті әдістемелік құралдармен қамтамасыз етуді;
 - 5) дене шынықтыру дайындығы бойынша сабактарды және спорттық іс-шараларды өткізуде бөлімшелердің командирлеріне көмек көрсетуді;

6) әскери қызметшілердің өзіндік дene жаттықтыруларына әдістемелік басшылық жасауды;

7) дene шынықтыру дайындығынан әдістемелік сынып (кабинет) жұмысын үйимдастыруды қамтиды.

21. Дене шынықтыру дайындығын медициналық қамтамасыз етуді тиісті медицина қызметінің мамандары жүзеге асырады.

5-тарау. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау және есепке алу

22. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығы жағдайын зерттеуге бағытталған.

Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау барысында:

- 1) дene шынықтыру дайындығын басқару сапасы;
- 2) әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығы бойынша бағдарламаларды менгеру сапасы;
- 3) әскери қызметшілер мен бөлімшелердің тиесілі тапсырмаларды орындауға дene шынықтыру дайындығының деңгейі;
- 4) дene шынықтыру дайындығы бойынша оқу-материалдық базаның жай-куйі талданады және бағаланады.

23. Дене шынықтыру дайындығын есепке алады:

- 1) әскери бөлімде – дene шынықтыру дайындығы мен спорт бастығы;
- 2) батальонда және оған теңестірілген бөлімшелерде – штаб бастығы және сержант – жауынгерлік және дene шынықтыру дайындығы жөніндегі нұсқаушы;
- 3) ротада және оған теңестірілген бөлімшелерде – командир, сержант – жауынгерлік және дene шынықтыру дайындығы жөніндегі нұсқаушы;
- 4) взводта – взвод командирі, взвод сержантты – жауынгерлік және дene шынықтыру дайындығы жөніндегі нұсқаушы жүргізеді.

24. Әскери бөлімде және мекемеде:

- 1) әскери бөлім және мекеме басқармасының қатардағы жауынгер, сержант және офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілермен және әскери қызметші әйелдерімен, сондай-ақ резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдармен дene шынықтыру дайындығы бойынша оқу-жаттығу сабактарын өткізу;
- 2) әскери бөлімде және мекемеде дene шынықтыру дайындығының нәтижесі;
- 3) әскери қызметшілерді келісімшарт бойынша қызметке қабылдау және жас буынның келуі кезіндегі дene шынықтыру дайындығының нәтижесі;
- 4) бөлімшелердің спорттық үйимдастырушыларымен, спорт жөніндегі жаттықтырушылармен және төрешілермен нұсқаулық-әдістемелік және көрнекі сабактар, оқу-әдістемелік жиындар (семинарлар) өткізу;

5) әскери бөлім мен мекеме біріншілігіне өткізілетін спорттық және әскери-спорттық жарыстың, бөлімнен тыс жарыстардағы командалар мен жеке спортшылардың өнер көрсете нәтижесі;

6) "Спортшы жауынгер" төсбелгісімен наградталған әскери қызметшілер мен разрядшы-спортшылар саны;

7) әскери бөлімнің және мекеменің спорттық рекордтары мен жетістіктері;

8) әскери бөлім мен мекеме басқармасы әскери қызметшілерінің ӘСК жаттығуларын орындау нәтижесі;

9) дene шынықтыру дайындығы және спорт бойынша оқу-материалдық базаның, спорттық құрал-жабдық пен мүліктің бар болуы мен жай-күйі ескеріледі;

10) резервтегі әскери қызметке кандидаттарды қабылдау кезінде дene шынықтыру дайындығының нәтижесі.

Ескерту. 24-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған кунінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі); өзгеріс енгізілді – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрықтарымен.

25. Батальонда, ротада, взводта және оған теңестірілген бөлімшелерде:

1) жауынгерлік даярлықты жоспарлау құжаттарында көзделген дene шынықтыру дайындығы мен спорт жөніндегі барлық іс-шаралардың орындалуы;

2) "Спортшы-жауынгер" төсбелгісімен наградталған әскери қызметшілер мен разрядшы-спортшылар саны;

3) жеке құрамның ӘСК жаттығуларын орындау нәтижелері ескеріледі.

3-бөлім. Дене шынықтыру дайындығының құралдары, әдістері, нысандары және бөлімдері

6-тарау. Дене шынықтыру дайындығының құралдары

26. Дене шынықтыру дайындығының негізгі құралдары әскери қызметшілердің дene бітімі жай-күйін жетілдіруге және дene шынықтыру дайындығының тапсырмаларын шешуге бағытталған дene шынықтыру жаттығулары болып табылады.

27. Дене шынықтыру жаттығулары дene бітімі және арнайы қасиеттерді дамытуға, жетілдіруге, әскери-қолданбалы дағдыларды қалыптастыруға бағытталған және нақты Қағидалардың 3-қосымшасына сәйкес жіктеледі.

7-тарау. Дене шынықтыру дайындығының әдістері

28. Оқыту әдістері әскери-қолданбалы дағдыларды қалыптастыруға, арнайы білім алуға, әдістемелік дағдылар мен шеберлікке баулуға бағытталған. Түрлері:

1) ауызша;

2) көрнекілік;

3) практикалық.

29. Оқыту әскери қызметшілердің бойында әскери-қолданбалы қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға, теориялық білім алуға, әдістемелік шеберлікті дарытуға бағытталған және:

- 1) таныстыруды;
- 2) жаттатуды;
- 3) жаттықтыруды (жетілдіруді) қамтиды.

30. Дамыту әдістері дene бітімі және арнайы қасиеттерді жетілдіруге, денсаулығын нығайтуға және антропометриялық көрсеткіштерді жақсартуға бағытталған.

31. Дене қасиеттерін дамытудың негізгі әдістері:

- 1) біркелкілік;
- 2) қайталау;
- 3) ауыспалы;
- 4) интервалды;
- 5) бақылау;
- 6) жарысу болып табылады.

32. Дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде әскери қызметшілерді ұйымдастыру тәсілдері:

- 1) жеке;
- 2) топтық;
- 3) жаппай;
- 4) айналма;
- 5) біртіндеп болып табылады.

33. Дене жүктемесі мөлшерінің негізгі көрсеткіштері:

- 1) дene шынықтыру жаттығуларын орындауға жұмсалған уақыт;
- 2) ара қашықтықты өту метражы немесе километражы (циклды және аралас дene шынықтыру жаттығуларында);
- 3) ауырлатудың жалпы салмағы (ауырлықпен жасалатын дene шынықтыру жаттығуларында);
- 4) бастапқы деңгейге қатысты жүрек қысқартылу жиілілігінің жиынтық қосымшасы болып табылады.

34. Жүрек қысқартылу жиілілігі бойынша дene жүктемесінің қарқындылығын бағалау кезінде мынадай градация пайдаланылады:

- 1) төмен – минутына 130 соққыға дейін;
- 2) орташа – минутына 130-150 соққы;
- 3) жоғары – минутына 150-170 соққы;
- 4) ең жоғары – минутына 170 соққыдан астам.

КР ҚК әскери қызметшілері үшін дene шынықтыру дайындығынан сабактардағы апталық дene жүктемесінің мөлшері оқудың тапсырмалары мен кезеңдеріне, дайындық

денгейіне, әскери қызметшілердің жасына сай келеді, сондай-ақ нақты Қағидалардың 4-қосымшасына сәйкес анықталады.

Дене жүктемесінің көлемі нақты Қағидалардың 5-қосымшасына сәйкес шаршаудың сыртқы белгілерін бағалау сызбасына негізделе отырып, жаттығушылардың организміне әсер ету сипатымен анықталады.

35. Тәрбиелеу әдістері әскери қызметшілердің бойында моральдық-психологиялық қасиеттерді қалыптастыруға және әскери ұжымдардың ынтымақтығын жоғарылатуға бағытталған.

8-тарау. Дене шынықтыру дайындығының нысандары

36. Дене шынықтыру дайындығын өткізу нысандары:

- 1) оқу-жаттығу сабактары;
- 2) таңертеңгі дене шынықтыру жаттығуы;
- 3) спорттық жұмыс;
- 4) оқу-жауынгерлік қызмет процесіндегі дене жаттықтырулары;
- 5) өзіндік дене жаттықтырулары болып табылады.

1-параграф. Оқу-жаттығу сабактары

37. Әскери бөлімдердегі оқу-жаттығу сабактарының ұзақтығы 1-2 оқу сағатын (50-100 минут), әскери оқу орындарында – 2 оқу сағатын (40-80 минут) құрайды.

38. Оқу-жаттығу сабактары теориялық және практикалық сабак түрінде өткізіледі.

39. Теориялық сабактар әскери қызметшілердің оқу бағдарламасында көзделген қажетті білімді меңгеруге бағытталған және дәрістер мен семинарлар түрінде өткізіледі

40. Практикалық сабактар оқу-жаттығу сабактарының негізгі түрі болып табылады және оқу-жаттықтыру және әдістемелік болып бөлінеді. Практикалық сабактар тамақтанғаннан кейін кемінде 1 сағаттан кейін басталады.

41. Оқу-жаттықтыру сабактары топ, взвод, экипаж, есептоп, эскадрилья құрамында өткізіледі және үш бөліктен:

- 1) дайындық;
- 2) негізгі;
- 3) қорытындыдан тұрады.

42. Оқу-жаттықтыру сабактарының дайындық бөлігі 7-10 минут (екі сағаттық сабак кезеңінде 10-15 минут) өткізіледі. Дайындық бөлігінде жаттығушыларды ұйымдастыру және организмін алдағы дене жүктемелеріне дайындау тапсырмалары шешіледі.

43. Оқу-жаттықтыру сабактарының негізгі бөлігі 35-40 минут өткізіледі (екі сағаттық сабакта 65-75 минут). Негізгі бөлікте әскери-қолданбалы қозғалыс дағдыларын менгеру, оларды жетілдіру, дене және арнайы қасиеттерді дамыту,

моральдық-психологиялық қасиеттерге тәрбиелеу, әскери бөлімшелердің жауынгерлік үйлесімділігін жетілдіру, күрделі жағдайларда әрекет ету шеберлігін қалыптастыру тапсырмалары шешіледі. Сабактың негізгі бөлігінің мазмұны нақты Қағидаларда көзделген жаттығуларды, тәсілдер мен іс-қимылдарды қамтиды.

44. Сабактың қорытынды бөлігі 3-5 минут (екі сағаттық сабакта 5-10 минут) өткізіледі. Қорытынды бөлікте оқу орындарын реттеу, шүғылданушылардың организмін салыстырмалы түрдегі қалыпты күйге келтіру және сабакты қорытындылау тапсырмалары шешіледі. Қорытынды бөліктің мазмұнын баяу қарқынмен жүру және жүгіру, терең тыныс алу және бұлшықеттерді босаңсызу жаттығулары құрайды.

45. Оқу-жаттықтыру сабактары кешенді түрде және дене шынықтыру дайындығының:

- 1) гимнастика және атлетикалық дайындық;
- 2) жекпе-жек күрес;
- 3) кедергілерден өту;
- 4) жылдамдатылған қозғалыс және жеңіл атлетика;
- 5) шаңғы даярлығы;
- 6) әскери-қолданбалы жұзу;
- 7) спорттық және қимыл-қозғалыс ойындары бөлімдері бойынша өткізіледі.

46. Дене шынықтыру дайындығының бөлімдері бойынша оқу-жаттықтыру сабактары нақты Қағидалардың 6-қосымшасына сәйкес дене шынықтыру дайындығынан оқу-жаттықтыру сабактарын өткізуудің жоспары бойынша өткізіледі.

47. Кешенді сабактар әскери қызметшілердің жалпы және арнайы дене дайындығына бағытталған.

Кешенді сабактардың мазмұны дене шынықтыру дайындығының түрлі үйлесімділіктегі екі және одан да көп бөлімдерінің жаттығуларын қамтиды.

48. Кешенді сабактардың негізгі бөлімі бір уақытта үш және одан да көп оқу орындарында немесе бөлімшелердің бір орыннан екінші орынға жүйелі ауысуымен үйымдастырылады. Бұл жағдайда алдымен шапшаңдықты, ептілікті дамытуға арналған жаттықтырулар, сезімтал қозғалыс координациясымен байланысты тәсілдер мен іс-қимылдар, күштілікті, сосын төзімділікті дамытатын жаттығулар пысықталады. Сабак жетекшілері жаттығуларды кешендендірудің нақты нұсқаларын оқу кезеңдеріне және тапсырмаларына, әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығының деңгейіне және сабактардың материалдық қамтамасыз етілуіне сәйкес айқындайды.

49. Әдістемелік сабактар оқу-әдістемелік, нұсқаулық-әдістемелік және көрнекі сабактары болып бөлінеді.

50. Оқу-әдістемелік сабактар әскери қызметшілердің бойында дене шынықтыру дайындығы бойынша іс-шараларды сапалы үйымдастыру және өткізу үшін қажетті

дағдылар мен шеберліктерді қалыптастыруға бағытталған. Оқу бөлімшелері курсанттарымен, әскери оқу орындарының магистранттарымен, курсанттарымен және кадеттерімен өткізіледі.

51. Оқу-әдістемелік сабактың дайындық бөліміне 5-15 минут бөлінеді. Дайындық бөлімінде тапсырмалар қойылады және оқу сұрақтары жарияланады, теориялық білімдерін сұрау, әскери қызметшілердің дene шынықтырумен айналысу және әдістемелік тапсырманы орындау үшін киім нысанын қарап тексеру жүргізіледі.

52. Негізгі бөлімі 35-40 минут бойы өткізіледі (2 сағаттық сабакта 60-80 минут). Оқу-әдістемелік сабактың негізгі мазмұны сабак жетекшісінің бақылауымен жүзеге асырылатын оқу-әдістемелік тапсырманы құрайды. Практика барысында әдістемелік тапсырманы жаттықтырушылардың ең көп санына орындауға мүмкіндік беретін оқытуды ұйымдастыру тәсілдері қолданылады.

53. Қорытынды бөлімге 5-15 минут бөлінеді. Қорытынды бөлімде әдістемелік практиканың қорытындысы өткізіледі, білім алушылардың әдістемелік дайындық деңгейі бағаланады, өзіндік дайындыққа тапсырма беріледі. Әдістемелік тапсырманы сапалы орындалуын талдау сабак жетекшісінің кейінгі қорытындысымен әскери қызметшілер жүргізеді.

54. Нұсқаулық-әдістемелік сабактар бөлімше командирлерінің (сабак жетекшілерінің) дene шынықтыру дайындығының әртүрлі нысанындағы сабактарды ұйымдастыру мен өткізу дегең білімдерін жоғарылатуға, дағдылары мен шеберліктерін жетілдіруге бағытталған. Нұсқаулық-әдістемелік сабактардың ұзақтығы – 2 оқу сағаты.

55. Нұсқаулық-әдістемелік сабактардың дайындық бөліміне 5-15 минут беріледі. Дайындық бөлімінде тапсырмалар қойылады, оқу сұрақтары жарияланады, әскери қызметшілердің сабакқа және әдістемелік тапсырмаларды орындауға әзірлігі анықталады, анағұрлым дайындалған әскери қызметшілер қатарынан сабак жетекшілері тағайындалады.

56. Негізгі бөлім 70-80 минут бойы өткізіледі. Негізгі бөлімде жаттығуларды оқыту әдістемесімен, тәсілдерімен және іс-қимылдарымен, дene шынықтыру дайындығы нысандарының жеке бөліктерін өткізу әдістемесімен және ұйымдастырумен байланысты оқу сұрақтары қамтылады.

57. Қорытынды бөлімге 5-10 минут бөлінеді. Қорытынды бөлімде әдістемелік практиканың қорытындысы шығарылады, білім алушылардың теориялық және әдістемелік дайындық деңгейі бағаланады, өзіндік жұмысқа тапсырма беріледі.

58. Әскери бөлімдерде нұсқаулық-әдістемелік сабактар жаңа, анағұрлым қызын оқу тақырыбын зерделеу алдында, сондай-ақ дайындық кезеңі барысында, бөлім командирінің басшылығымен әдістемелік жиындарды өткізу кезінде бөлімше командирлерімен (сабак жетекшілерімен) жүргізіледі.

59. Көрнекі сабактар дene шынықтыру дайындығының әртүрлі нысандарын үлгілі ұйымдастыруды және өткізу әдістемесін көрсетуге, әскери қызметшілердің дene

шынықтыру дайындығы құралдары мен әдістерін тиімді қолдануға командирлердің бірынғай тәсілді әзірлеуіне бағытталған.

Көрнекі сабактарды өткізуге штаттық бөлімшелер тартылады. Көрнекі сабактың жетекшісі:

1) әскери бөлімде – дene шынықтыру дайындығының маманы;

2) әскери оқу орнында – дene шынықтыру дайындығы кафедрасының бастығы (орынбасары) болады.

60. Әскери қызметшілер организмінің ерекше жағдайлардағы іс-қимылдарға төзімділігін арттыру мақсатында сабактар арнайы бағытпен өткізіледі.

61. Жазғы уақытта қызметтің алғашқы 1-1,5 айда сабактар Цельсий бойынша +35 градусқа дейінгі температурада өткізіледі. Үздіксіз дene жаттықтыруларының әрбір 5-7 минуты сайын (қажет болған кезде – сабак жетекшісінің шешімімен басқа уақыт аралықтарында) ұзақтығы 2-3 минут демалыс үзілістері көзделген. Одан әрі сабактар неғұрлым жоғары температурада және жоғарғы қарқынмен өткізіледі. Бұл ретте үздіксіз дene жаттықтыруларының ұзақтығы 15-20 минутқа дейін ұзартылады.

62. Жеке құрамның таулы жерлерге шығуна дейін 1-1,5 ай бұрын сабактар организмнің оттегі жетіспеушілігіне төзімділігін арттыруға және кедергілерден өту дағдыларын қалыптастыруға бағытталады. Сабактың мазмұнында көбінесе:

1) газтұмшамен орташа және ұзақ қашықтықтарға жүгіру, қашықтыққа жүгірuler;

2) бірынғай, арнайы және таулы кедергі жолақтарында жаттығулар орындау;

3) спорттық және қимыл-қозғалысты ойындар қамтылады.

63. Төменгі температура жағдайларында сабактар ашық ауда Цельсий бойынша – 20 градустан төмен емес температурада өткізіледі. Негұрлым төмен температурада сабактарды аралас өткізуге жол беріледі: дайындық бөлімі – ашық ауда, негізгі және қорытынды бөлімдері – үй-жайда (бұл ретте шаңғы дайындығы басқа бөлімге ауыстырылады).

64. Сабактар өткізу кезінде үсудің алдын алу жөніндегі профилактикалық шаралар қолданылады. Сабактар қатты желден қорғалатын орындарда өткізіледі, тиісті киім нысаны белгіленеді, әскери қызметшілер арасында өзара қадағалау қамтамасыз етіледі.

2-параграф. Таңертенгі дene шынықтыру жаттығулары

65. ТДШЖ күн тәртібінің элементі болып табылады, үйқыдан оянудан кейін 10 минуттан кейін басталады және демалыс пен мереке күндерінен басқа күнделікті өткізіледі. ТДШЖ ұзақтығы қысқы оқу кезеңінде 30 минутты және жазғы оқу кезеңінде 40 минутты құрайды.

66. Әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеріп жүрген әскери қызметшілер, әскери оқу орындарының курсанттары, кадеттері және резервтегі әскери қызметті

өткеріп жүрген әскери қызметшілер ТДШЖ бөлімше құрамында бөлімше сержантты – жауынгерлік және дene шынықтыру дайындығы жөніндегі нұсқаушының басшылығымен шұғылданады.

Ескерту. 66-тармақ жаңа редакцияда – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бүйрығымен.

67. Бірінші және одан жоғары спорттық разрядтары бар, құрама командалардың құрамына кіретін әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеріп жүрген әскери қызметшілер, әскери оқу орындарының курсанттары мен кадеттері әскери бөлім командирінің (мекеме бастығының) рұқсатымен ТДШЖ-мен өз бетінше шұғылданады.

68. Қысқы жағдайларда төмен температурада ТДШЖ жалпы дамыту және арнайы жаттығулармен үйлестіре отырып, журу мен жүгіруді кезектестіру түрінде жылдам қарқынмен өткізіледі.

ТДШЖ үй-жайда өткізу кезінде тренажерларда, гантельдермен, гір тастарымен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары және еркін жаттығулар кешендері орындалады. ТДШЖ бір орында тұрып жүгірумен және журумен аяқталады. Жаттығуларды өткізуге арналған орындар бөлімшелерге бекітіледі.

Журуге және жүгіруге арналған қашықтықтар көрсеткіштермен таңбаланады.

ТДШЖ өткізуге бақылауды құнделікті әскери бөлім және мекеме бойынша кезекші және кезең-кезеңімен – командирлер (бастықтар), дene шынықтыру дайындығы мен спорт, әскери-медициналық қызмет мамандары жүргізеді.

69. Қатардағы жауынгерлер, сержанттар және офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер лагерьлік жиындар, курстық даярлық, далалық шығу және оқу-жаттықтыру жиындары кезінде ТДШЖ-мен айналысады.";

Ескерту. 69-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн откен соң қолданысқа енгізіледі) бүйрығымен.

70. ТДШЖ спорттық немесе әскери киім нысанында өткізіледі.

3-параграф. Оқу-жауынгерлік қызмет процесіндегі дene жаттықтырулары

71. Оқу-жауынгерлік қызмет процесіндегі дene жаттықтырулары шешілетін оқу және жауынгерлік тапсырмаларды ескерумен ұйымдастырылады және жауынгерлік кезекшілік жағдайындағы дene жаттықтыруларын, жол-жөнекей дene жаттықтыруларын, әскерлердің көлік құралдарымен жол журу кезіндегі дene жаттығуларын қамтиды.

72. Жауынгерлік кезекшілікте дene жаттығулары орындалатын тапсырмаларды есепке ала отырып ұйымдастырылады және өткізіледі.

73. Жол-жөнекей дene жаттықтырулары дene даярлығы деңгейін жоғарылатуға, әскери қызметшілердің әскери-қолданбалы дағыларын және далалық машықтарын

жетілдіруге бағытталған. Жол-жөнекей дene жаттықтырулары бөлімшелердің сабак орындарына және кері жол жүру кезінде, сондай-ақ басқа оқу пәндері бойынша практикалық сабактар барысында ұйымдастырылады және жүргізіледі.

Жол-жөнекей дene жаттықтыруларының құралдары ретінде жауынгерлік даярлықтан өткізілетін сабактың тақырыбымен қарастырылған арнайы тәсілдер мен қимылдар болып табылады.

74. Әскерлердің көлік құралдарымен қозғалуы кезіндегі дene жаттығулары жауынгерлік іс-қимылдарға тұрақты әзірлікті қамтамасыз ету және дene жаттықтыруының қол жеткізген деңгейін сақтау мақсатында орындалады. Әскерлердің теміржол көлігімен ұзақ жол жүруі кезінде дene жаттығулары ұзақ аялдау уақытында орындалады. Әскери эшелонның тоқтаусыз қозғалысы уақытында дene жаттығулары вагондарда әрбір 3-4 сағат сайын орындалады.

Әскерлердің жауынгерлік және көлік машиналарында ұзақ жол жүруі кезінде дene жаттығулары тоқтаған уақытта, машинадан шықпай немесе олардан түскен соң орындалады.

Жауынгерлік техникада болған кездे әскери қызметшілер дene жаттығуларын өз орындарында орындаиды.

Көлік құралдарынан түскеннен кейін дene жаттығулары сабактарды өткізу тәртібін, уақытын және орнын айқындастырын колонна жетекшісінің рұқсатымен орындалады. Қиылышқан жергілікті жерде жүгіру, жалпы дамыту жаттығулары немесе қимыл-қозғалысты ойындар қолданылады.

4-параграф. Спорттық жұмыс

75. Әскери бөлімдегі және мекемедегі спорттық жұмыс бұқаралық спорт пен әскери-қолданбалы спорт түрлерінен құрама командаларды даярлауды қамтиды. Спорттық жұмыстың негізгі түрлері:

- 1) спорт түрлері бойынша оқу-жаттықтыру сабактары;
- 2) спорттық және әскери-спорттық жарыстар;
- 3) спорттық мерекелер;
- 4) ӘСК бойынша жұмыс болып табылады.

76. Спорт түрлері бойынша оқу-жаттықтыру сабактары құрама командаларды әртүрлі жарыстарға дайындауға бағытталған оқу-жаттықтыру жиындарының негізін құрайды. Жаттықтырушының (штаттан тыс жаттықтырушының) басшылығымен спорттық секцияларда ұйымдастырылады.

77. Спорттық және әскери-спорттық жарыстар ұйымдастырушысы бекіткен ереже бойынша өткізілетін әскери қызметшілер немесе құрама командалар арасындағы спорттың әскери-қолданбалы және спорт түрлері (спорт пәндері) бойынша сайыстар түрінде сайыстың ең үздік қатысушысын (командасын) анықтау мақсатында өткізіледі.

78. Спорттық мерекелер әскери қызметшілерді, азаматтық персоналды және олардың отбасы мүшелерін жаппай тарту іс-шаралары түрінде айтулы оқиғаға үштастырған жетістікті көрсетуді, кешенді және женіл атлетикалық эстафеталарды, жүгірістерді, ойындарды қолданумен өткізіледі.

79. Әскери басқару органдарында (әскери оқу орындарында) жеке құраммен спорттық жұмысты үйымдастыру және өткізу үшін командирдің (бастықтың) бүйрығымен әскери қызметшілер қатарынан спорт актив үйымдастырылады.

80. Командирдің (бастықтың) шешімі бойынша әскери қызметшілерге қалалық, облыстық командалар, қоғамдық спорттық үйымдар, ведомстволар үшін өнер көрсетуге және жоғарыда көрсетілген үйымдар мен ведомстволар өткіzetін жарыстарға қатысуға рұқсат беріледі.

81. ӘСК жаттығулары бойынша жұмыс нақыт Қағидалардың 8-қосымшасына сәйкес бөлімше командирлерінің және сержанттарының басшылығымен өткізіледі.

ӘСК жаттығуларын орындауға жетінші, сегізінші жас тобындағы ер әскери қызметшілер мен бесінші, алтыншы, жетінші жас тобындағы әйел әскери қызметшілерден басқа Қарулы Күштердің барлық әскери қызметшілері тартылады. Жоғарыда көрсетілген жас тобындағы әскери қызметшілерге ӘСК жаттығуларын кіші жас тобының нормативтеріне сәйкес орындауға рұқсат беріледі.

ӘСК жаттығуларын орындау бір жыл бойы жүзеге асырылады. ӘСК дәрежелерін беру оқу жылышы қорытындысы бойынша іске асырылады:

1) екінші дәрежелі – егер нормативтердің жартысы немесе одан артығы кемінде 60 балға, ал қалғаны кемінде 40 балға орындалса, барлық нормативтерді орындағаны үшін орташа балл кемінде 60 балл болса;

2) бірінші дәрежелі – егер барлық нормативтер кемінде 60 балға орындалса, барлық нормативтерді орындағаны үшін орташа балл кемінде 70 балл болса;

3) "ҰЗДІК" – егер барлық нормативтер кемінде 60 балға орындалса, барлық нормативтерді орындағаны үшін орташа балл кемінде 80 балл болса.

ӘСК жаттығулары мен талаптарын орындауды растау 2 жылда 1 рет іске асырылады. ӘСК жаттығулары мен талаптарын орындау бақылау сабактары, тексерістер процесінде және рота (жекелеген взвод) және одан жоғары біріншілігіне арналған жарыстар барысында ескеріледі.

82. ӘСК жаттығуларын орындауды рота сержанттары және одан жоғарылар қатарынан тексерушілер, сондай-ақ төрешілер бригадалары бағалайды. Нәтижелер нақты Қағидалардың 9-қосымшасына сәйкес ӘСК жаттығуларын орындауды арнайы есепке алу ведомосінде көрсетіледі.

Балдарды есептеу "Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің дене шынықтыру дайындығы нормативтерін бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бүйрығына (Қазақстан Республикасының нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 9518 болып тіркелген

) (бұдан әрі – нормативтер) сәйкес жүргізіледі. Орташа балл барлық орындалған жаттығулар үшін алынған балдарды қосу жолымен, одан әрі орындалған жаттығулар санына бөлумен айқындалады.

5-параграф. Өзіндік дене жаттықтырулары

83. Өзіндік дене жаттықтыруларымен әскери қызметшілер дене шынықтыру дайындығы және спорт, медицина қызметі маманының әдістемелік ұсыныстарын қолдана отырып, жеке шұғылданады.

Жаттықтыруды өздігінен бақылау мақсатында жаттығушылар Қағидаларда тиісті жас тобы үшін белгіленген жаттығуларды және басқа да спорттық жаттығуларды пайдаланады.

9-тарау. Дене шынықтыру дайындығының бөлімдері

1-параграф. Гимнастика және атлетикалық дайындық

84. Гимнастика және атлетикалық дайындықтан сабактар ептілікті, күштілікті, күштік төзімділікті, тербеліс пен артық жүктемелерге төзімділікті, кеністікке бейімділікті, қолданбалы қозғалыс машиқтарын дамытуға, батылдық пен табандылықты тәрбиелеуге, саптық жинақылықты жетілдіруге бағытталған.

85. Сабактар гимнастикалық алаңдарда, қалашықтарды, спорт залдарында және арнайы жабдықталған үй-жайларда, тренажерлық кешендерде, жергілікті жерлерде өткізіледі.

86. Дайындық бөлігіне:

- 1) жеке құрамды сапқа тұрғызу және тексеру;
- 2) тақырыпты, мәселелерді, тапсырмаларды, қауіпсіздік шараларын жеткізу;
- 3) саптық тәсілдер;
- 4) назар аударуға жаттығулар;
- 5) жүру және жүгіру кезіндегі жаттығулар;
- 6) бір орында тұрып жалпы дамыту жаттығулары, оның ішінде "секіріп шығу" және "секіріп тұсу" қалыптарын жетілдіруге арналған жаттығулар;
- 7) жұптық жаттығулар;
- 8) арнайы жаттығулар және секіру кезінде жасалатын жаттығулар енгізіледі.

Дайындық бөлігіндегі жалпы дамыту жаттығулары гимнастикалық қабырғада, гимнастикалық орындықпен, доппен, гимнастикалық таяқпен, гантельдермен, сондай-ақ музыканың сүйемелдеуімен орындалады.

87. Сабактың негізгі бөлігінің мазмұнына нақты Қағидалардың 10-қосымшасына сәйкес жаттығулар кіреді.

Ұшқыштар құрамы мен ұшқыш мамандығы бойынша мамандарды дайындайтын әскери оқу орындарының курсанттары үшін мынадай арнайы жабдықтардағы:

- 1) белдемшедегі;
- 2) тұрақты және жылжымалы гимнастикалық дөңгелектердегі;
- 3) батуттағы жаттығулар енгізіледі.

Әйел әскери қызметшілер сабактың негізгі бөлігінде тренажердағы жаттығуларымен үйлестіріп, ырғакты гимнастика кешендерін орындаиды.

88. Жарақаттанудың алдын алу:

- 1) жабдықтарда секірулерді және жаттығуларды орындау кезінде қолдаумен және сақтандырумен;
- 2) жабдықтардың (көру сымдарының, карабиндердің, спорттық құрылғылардың) техникалық жай-күйін тексерумен;
- 3) арнайы жабдықтарда жаттығу орындау кезінде қол мен аяқтың сенімді бекітілуін тексерумен қамтамасыз етіледі.

2-параграф. Жекпе-жек күрес

89. Жекпе-жек күрес бойынша сабактар қарсыласты жоюға, қатардан шығаруға немесе тұтқынға алуға, оның шабуылынан өзін-өзі қорғауға, сондай-ақ батылдыққа, табандылыққа және өз күшіне сенімділікке тәрбиелеу үшін қажетті дағдыларды қалыптастыруға бағытталған.

90. Жекпе-жек күрес бойынша сабактар әскери және спорт киім нысанында, Жекпе-жек күрес жаттығулары бойынша тексеру тек әскери киім нысанында өткізіледі.

91. Сабактың дайындық бөлігі қарумен және қарусыз жүргізіледі. Дайындық бөлігін қарумен жүргізу кезінде оған саптық тәсілдер, әртүрлі қарқынмен жүру және жүгіру, жүгіріп өтулер, еңбектеп өтулер, ұрысқа әзірлену және бірден ату тапсырмаларын орындау, кенеттен берілген сигналдар мен командалар бойынша іс-қимыл жасау, қарумен жекпе-жек күрес тәсілдері, 8 есеппен орындалатын қарумен жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешені кіреді.

Қарусыз жүргізілетін дайындық бөлігіне әртүрлі қарқындағы жүру мен жүгіру, қозғалыстағы арнайы жаттығулар, жұптаса жаттығулар, қолмен және аяқпен соққы беру, өзін-өзі сақтандыру тәсілдері, қарапайым жекпе-жектер, қарусыз жекпе-жек күрес тәсілдері, кенеттен берілген сигналдар мен командалар бойынша іс-қимыл жасау, 8 есеппен орындалатын қарусыз жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешені кіреді.

92. Сабактың негізгі бөлігінің мазмұнына нақты Қағидалардың 11-қосымшасына сәйкес жаттығулар кіреді.

93. Ұрысқа әзірлену, қозғалу, өзін-өзі сақтандыру, қолмен және аяқпен соққы беру, қарумен шабуыл жасау тәсілдері алғашқы сабактарда жүзеге асырылады. Алдағы уақытта барлық кейінгі сабактардың мазмұнына енгізіледі.

94. Сабактың негізгі бөлігінің соңында кешенді жаттықтыру немесе оқу-жаттығу қақтығыстары жүргізіледі.

95. Кешенді жаттықтырудың мазмұны қозғалуды, нысананы сұнгімен түйрей және жекпе-жек күрестің басқа да тәсілдерін орындаі отырып, кедергілерден өтуді қамтиды.

96. Жекпе-жек күрес сабактарында жаракаттанудың алдын алу:

1) тәсілдерді, іс-қимылдар мен жаттығуларды орындауда белгіленген реттілікті, қарумен ұрыс тәсілдерін орындау кезінде жаттығушылар арасында тиімді аралықтар мен арақашықтықтарды сақтау;

2) сақтану және өзін-өзі сақтандыру тәсілдерін дұрыс қолдану (иық арқылы айналу, алға, артқа және бір жаққа құлау);

3) қынабы кигізілген пышақтарды (сұнгілерді) немесе пышақтардың, жаяу әскер күректерінің, автоматтардың макеттерін қолдану;

4) тәсілдер мен лақтыру тәсілдерін серікtestің қолдан ұстап қолдауымен жүргізу және оларды кілемнің (құм толтырылған шұңқырдың) ортасынан шетіне қарай орындау;

5) ауырту тәсілдерін, тұншықтыру және қарусыздандыруды көп күш қолданбай, ақырын жүргізу (серікtes "БАР" деген дауыспен белгі бергенде тәсіл жүргізуді бірден тоқтату);

6) еліктеу құралдарын қолданған кезде қауіпсіздік шараларын сақтау.

Қорғаныс құралдары болмаған кезде серікtespen тәсілдерді орындау кезінде соққыларды тек көрсету қажет.

3-параграф. Кедергілерден өту

97. Кедергілерден өту бойынша сабактар табиғи (жасанды) кедергілерден өту дағдыларын қалыптастыруға және жетілдіруге, арнайы тәсілдер мен іс-қимылдарды орындауға, шапшаңдық пен жылдамдық-күш төзімділігін дамытуға, көп мөлшердегі дene жүктемесімен ұжымдық іс-қимыл жасау дағдыларын жетілдіруге, өз күшіне сенімділікке, батылдыққа, табандылыққа тәрбиелеуге бағытталған.

Кедергілерден өту бойынша сабактар жекелеген табиғи (жасанды) кедергілермен жабдықталған жергілікті жерлерде немесе арнайы салынған кедергілер жолақтарында әскери киім нысанында өткізіледі.

98. Сабактың дайындық бөлігі қарумен және қарусыз өткізіледі. Дайындық бөлігіне саптық тәсілдер, әртүрлі тәсілдермен журу және жүгіру, жүгіріп өтулер, еңбектеп өтулер, кенеттен берілетін сигналдар мен командалар ("Ұрысқа", "Тасаға", "Aya") бойынша іс-қимылдар, жолай 150-200 метрлік оңай кедергілерден жүгіріп өту, жалпы дамыту және секіру жаттығулары кіреді.

99. Сабактың негізгі бөлігінің мазмұнына нақты Қағидалардың 12-қосымшасына сәйкес жаттығулар кіреді.

Әрбір сабакқа бақылау жаттығуын 6000 метрге дейін жүгірумен үйлестіре орындаудағы кешенді жаттықтыру және басқа да кешенді жаттығулар кіреді.

100. Кедергілерден өту бойынша сабактарда жаракаттанудың алдын алу:

1) биік кедергілерден секіру кезінде түсетең жерлерді қазумен және ағаш үгінділерін (құм) толтырумен;

2) сабактарды қарумен, сондай-ақ тәуліктің қараңғы мезгілінде өткізген кезде аралықтар мен арақашықтықтарды ұлғайтумен;

3) граната лақтыру нысаналарын жүгіру бағытынан шетке орындаумен;

4) серпілу және жерге қону орындарын қардан, мұздан тазалаумен қамтамасыз етіледі.

4-параграф. Жылдамдатылған қозғалыс және женіл атлетика

101. Жылдамдатылған қозғалыс бойынша сабактар төзімділікті, шапшандықты, жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға, тегіс және қылышқан жерлерде журу, жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жетілдіруге, бөлімшелер құрамындағы іс-қимылдардың үйлесімділігіне, ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған.

102. Жылдамдатылған қозғалыс бойынша сабактар бөлімше құрамында стадионда, тегіс алаңда (спорт залында), сондай-ақ жол бойында және жол сыртында қылышқан жергілікті жерде өткізіледі.

103. Дайындық бөлігінде жеке құрамды сапқа тұрғызу, тексеру, тақырыпты (сұрақтарды, тапсырмаларды) және қауіпсіздік шараларын жеткізу, саптық тәсілдер, журу және баяу жүгіру, қозғалыстағы және орнында тұрып жалпы дамыту жаттығулары, арнайы жүгіру және секіру жаттығулары, үдеумен жүгіру жаттығулары қамтылады.

104. Жылдамдатылған қозғалыс бойынша сабактардың негізгі бөлігінің мазмұнына нақты Қағидалардың 13-қосымшасына сәйкес жаттығулар енгізіледі.

105. Қорытынды бөлігіне баяу жүгіру және журу, аяқ пен дененің бұлшықеттерін созуға және босаңсытуға арналған жаттығулар, сабакты қорытындылау кіреді.

106. Сабактарда жарақаттанудың алдын алу:

1) бой қыздыру жаттығуларын мұқият жүргізу, әсіресе сұық ауа райында;

2) оқытуудың барлық кезеңінде әскери қызметшілердің даярлық деңгейін ескере отырып, жаттығулардың қолжетімді болуы және олардың тиісті мөлшерленуі;

3) жаттығуға арналған орындар мен құралды дұрыс күтіп ұстau;

4) үйренушілердің сабак жетекшісі нұсқауларын дәл орындауы;

5) аяқ киімді, киім-кешекті, керек-жарақ пен қару-жарапты мұқият үйлестіріп шақтау арқылы қамтамасыз етіледі.

5-параграф. Шаңғы даярлығы

107. Шаңғы даярлығы бойынша сабактар шаңғыдағы және шаңғымен жүру дағдыларын қалыптастыруға және жетілдіруге, төзімділікті дамытуға, жігерлік қасиеттерін тәрбиелеуге, организмді шынықтыруға бағытталған.

Сабактар бөлімше құрамында 2 оқу сағаты ұзақтығымен өткізіледі.

108. Дайындық бөлігі:

- 1) шаңғы құралы мен киім нысанының жай-күйін тексеруді;
- 2) шаңғымен және шаңғыда саптық тәсілдерді орындауды;
- 3) сабақтың негізгі бөлігін өткізу орнына қарай жылжуды қамтиды.

109. Шаңғы даярлығы сабағының негізгі бөлім мазмұнына нақты Қағидалардың 14-көсімшасына сәйкес жаттығулар кіреді.

110. Шаңғыда қозғалудағы жаттықтыру әрбір сабаққа енгізіледі және 30-70 минут бойы жүргізіледі, алғашқыда қарусыз және жабдықсыз кедір-бұдыры аз жерлерде, одан кейін қарумен және жабдықпен бедері неғұрлым күрделі жерлерде, Цельсий бойынша – 20 градустан төмен емес температурада өткізіледі.

111. Сабақтың қорытынды бөлігі: қорытынды шығаруды, өзіндік жұмыс істеу үшін тапсырмаларды айқындауды және орналасқан орнына жылжуды қамтиды.

112. Шаңғы даярлығы бойынша сабақтарда жарақаттанудың алдын алу:

1) аяқ киімге шаңғы бекіткішінің, киім-кешектің, керек-жараптың және қарудың сәйкес келуін тексерумен;

2) сабақтарда дене жүктемесінің мөлшерін ескерумен және оны уақтылы төмендетумен;

3) тау шаңғысы техникасының тәсілдерін ағаштан, бұтадан, тубірден, тастан, шұңқырдан, жырадан және басқа да кедергілерден таза тау беткейлерінде үйренумен;

4) көтерілу, тұсу, тежелу және бұрылу кезіндегі әскери қызметшілер арасындағы қозғалыс бағыты мен арақашықтықты, сондай-ақ жаттығу орындалғаннан кейін сапқа түру орнын нақты көрсетумен;

5) үйренушілерді қадағалаумен, олардың бір-бірін өзара қадағалаумен;

6) үсік шалу белгілері байқалған кезде дереу көмек көрсетумен қамтамасыз етіледі.

6-параграф. Әскери-қолданбалы жұзу

113. Әскери-қолданбалы жұзу бойынша сабақтар әскери-қолданбалы жұзудегі дағдыларды қалыптастыруға, су ішінде ұстамды болуга және сабырлылық сақтауға тәрбиелеуге, жалпы төзімділікті дамытуға және организмді шынықтыруға бағытталған.

114. Жұзу сабақтарының негізгі бөлігінің мазмұнына нақты Қағидалардың 15-көсімшасына сәйкес жаттығулар қосылады.

Әскери-қолданбалы жұзу бойынша сабақтар арнайы жабдықталған су тоғандарында және су станцияларында судың температуrasы Цельсий бойынша +17 градустан төмен емес болған кезде, сондай-ақ жабық және ашық хауыздарда өткізіледі.

115. Әскери-қолданбалы жұзу бойынша бірінші сабақта бөлімше командирлері әскери қызметшілердің жүзе білу шеберліктерін тексереді және жеке құрамды екі топқа бөледі:

- 1) бірінші топ – жүзе білмейтіндер және нашар жүзетіндер;

2) екінші топ – жұзгіштер, тәсілдердің біреуімен сенімді жүзетіндер және кемінде 200 метр жүзіп өтетіндер.

116. Эскери-қолданбалы жузуге үйрету алдымен құрлықта, одан кейін суда жүргізіледі.

117. Ұзындыққа сұнгуге үйрену тек сақтандыру ұштығын киіп жүргізіледі. Тұбі зерттелмеген немесе сұнгу кезінде қауіп төндіретін сал, баржаға жақын жерлерде сұнгуге жол берілмейді.

118. Суда қарумен киім-кешекте жұзу жеке құтқару құралдарымен (құтқару кеудешелері, кеудешелер, белдіктер), сондай-ақ киім-кешектен, жабдықтан, қолда бар материалдан жасалған қалтқылармен де және демеу құралдарының жүргізіледі.

119. Есуге және ескекті шлюпкаларды басқаруға үйрету үйренушілер шлюпканың құрылышын, қару-жарағы мен жабдығын, сондай-ақ жүзудің әртүрлі жағдайларында оны пайдалану нормаларын зерделегеннен кейін ғана жүргізіледі.

7-параграф. Спорттық және қымыл-қозғалысты ойындар

120. Спорттық және қымыл-қозғалысты ойындар бойынша сабактар шапшандықты, ептілікті, жалпы және жылдамдыққа төзімділікті, кеңістікке бейімділікті дамытуға, ұжымдық іс-қымылдардағы дағдыларды қалыптастыруға, табандылыққа, батылдыққа, бастамашылдыққа және тапқырлыққа тәрбиелеуге; ақыл-ой мен дененің жұмыс қабілеттілігін сақтауға; оқу-жаттығу жауынгерлік қызметтің ауыр жағдайларынан кейін эмоциялық күйзелісті басуға бағытталған.

121. Сабактың дайындық бөлігіне саптық тәсілдер, жүру, әртүрлі тәсілдермен жүгіру, ойыншының қозғалысындағы жаттығулар, жалпы дамыту жаттығулары, доппен қарапайым жаттығулар, қымыл-қозғалысты ойындар мен эстафеталар кіреді.

122. Сабактың негізгі бөлігінің мазмұны баскетбол, волейбол, гандбол, футбол (шағын футбол) техникасы мен тактикасы бойынша жаттығуларды қамтиды.

123. Қорытынды бөлікке баяу жүгіру және жүру, аяқ пен дененің бұлшықеттерін созуға және босаңсытуға арналған жаттығулар, сабакты қорытындылау кіреді.

4-бөлім. Қатардағы жауынгер, сержант және офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің, әскери қызметші әйелдердің және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдардың дене шынықтыру дайындығы

Ескерту. 4-бөлімнің тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бүйрігымен.

10-тaraу. Қатардағы жауынгер, сержант, офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдардың дене шынықтыру дайындығы

Ескерту. 10-тараудың тақырыбы жаңа редакцияда – КР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

124. Дене шынықтыру дайындығы әскери қызметшілердің дене дайындық деңгейін бір қалыпта ұстауға, денсаулықты қүшетуге, шынығуға, оны ұйымдастыру мен өткізудегі шеберліктерін жетілдіруге бағытталған.

Оқу-жаттығу сабактарын өткізу күндері мен уақыты, топтар құрамы, жетекшілері мен дене шынықтыру дайындығын ұйымдастыру тәртібі әскери бөлім командирінің (мекеме бастығының) бұйрығымен айқындалады.

125. Бесінші және одан жоғары жас топтарындағы сарбаз (матрос), сержант (старшина), офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдар үшін сабактың дайындық бөлігінің ұзақтығы 15 минутқа дейін, ал қорытынды бөлігі 10 минутқа дейін ұзартылады. Сабак процесінде көп дене және статикалық құшті, шапшаң еңкеюді қажет ететін, сондай-ақ тыныс алууды кідіртуді ұзартуға және қатты қүшенуге мәжбүр ететін жаттығуларды қолдануға шектеу қойылады.

Ескерту. 125-тармақ жаңа редакцияда – КР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

126. Дене шынықтыру дайындығы бойынша оқу-жаттығу сабактарынан басқа, сарбаз (матрос), сержант (старшина), офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдар спорттық жұмысқа және өзіндік дене шынықтыру жаттықтыруына қатысады.

Ескерту. 126-тармақ жаңа редакцияда – КР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

127. Спорттық жұмысты ұйымдастыру кезінде әртүрлі жас топтары арасында жарыстар өткізу және олардың барлық жеке құрам үшін өткізілетін жарыстарға қатысыу жоспарланады.

128. Сарбаз (матрос), сержант (старшина), офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдар қызметтен тыс уақытта өздігінен дене шынықтыру жаттықтырумен айналысады. Өздігінен айналысатын сарбаз (матрос), сержант (старшина), офицер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілермен және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдармен дене шынықтыру дайындығы және спорт, медицина қызметінің бастығы кезең-кезеңімен сабактың мазмұны мен әдістемесі бойынша нұсқау беруді өткізеді.

Ескерту. 128-тармақ жаңа редакцияда – КР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

11-тарау. Әскери қызметші әйелдердің дене шынықтыру дайындығы

129. Әскери қызметші әйелдердің дене шынықтыру дайындығы жалпы дене даярлығын арттыруға, денсаулықтарын нығайтуға бағытталған, қызметтік іс-қимыл сипаты мен әйел организмінің ерекшеліктерін ескере отырып өткізіледі.

130. Сабак процесінде спорттық, көркем және ырғақты гимнастикадан алынған иілгіштікке және босаңсытуға арналған жаттығулар кең қолданылады.

131. Әйел әскери қызметшілермен сабактардағы дене жүктемесі олардың жасы мен дене шынықтыру дайындығының деңгейін ескере отырып реттеледі.

132. Кезекшілік процесінде және қызметтік күн бойына аз қозғалатын жұмыстарды орындау кезінде ұзақтығы 5-10 минут дене жаттығулары кешені (жалпы дамыту жаттығулары, еркін жаттығулар кешені) орындалады.

133. Дәрігер (акушер-гинеколог) жүктілікті анықтаған сәттен бастап дене шынықтыру дайындығынан босатылады.

Әскери қызметші әйелдердің менструальдық циклі уақытында дене шынықтыру дайындығымен айналысусы медицина қызметі бастығының анықтамасы бойынша жеке шешіледі.

5-бөлім. Әскери оқу орындарындағы дене шынықтыру дайындығының ерекшеліктері

134. Әскери оқу орындағы дене шынықтыру дайындығын ауыспалы және тұрақты құрамның әскери қызметшілері үйымдастырады.

Әскери оқу орындары магистранттарының, курсанттары мен кадеттерінің дене шынықтыру дайындығы жалпыәскери пән болып табылады. Жалпы және арнайы тапсырмаларды шешумен қатар дене шынықтыру дайындығы әскери қызметшілердің теориялық білімдерді, дене шынықтыру дайындығына басшылық жасаудағы, оны үйымдастыру мен өткізудегі үйымдастыру-әдістемелік шеберліктерін менгеруіне бағытталған.

135. Әскери оқу орындарында ауыспалы құрамның дене шынықтыру дайындығын үйымдастыру мен өткізуді оқу-әдістемелік басқармасы (бөлімі) және дене шынықтыру дайындығы мен спорт кафедрасы (цикл) жүзеге асырады.

Оқу-жаттығу сабағы үшін баға оқушылардың жаттығуды іс жүзінде орындаған жағдайда теориялық және әдістемелік материалды менгеруін ескере отырып қойылады:

- 1) "өте жақсы" – кемінде 60 балл;
- 2) "жақсы" – кемінде 40 балл;
- 3) "қанағаттанарлық" – кемінде 20 балл.

136. Әскери оқу орындарының курсанттары мен кадеттері:

1) бірінші курста – әскерге шақыру бойынша әскери қызмет атқаратын әскери қызметшілерге арналған дене шынықтыру жаттығуларының көлемін, бөлімше

командирі рөлінде дene шынықтыру дайындығын жүргізудің теориялық ережелері мен ұйымдастыру-әдістемелік шеберліктерін;

2) екінші курста – бағдарламамен белгіленген дene шынықтыру жаттығуларының көлемін, взвод командирі (курсанттарға) және взвод сержанты (кадеттерге) рөлінде дene шынықтыру дайындығын жүргізудің теориялық ережелері мен ұйымдастыру-әдістемелік шеберліктерін;

3) үшінші және одан жоғары курстарда (тек курсанттар үшін) – дene шынықтыру жаттығуларының бүкіл көлемін, рота командирі рөлінде дene шынықтыру дайындығын жүргізудің теориялық ережелері мен ұйымдастыру-әдістемелік шеберліктерін менгереді.

137. Курсанттар және кадеттер әскери практика кезеңінде жеке құраммен дene шынықтыру дайындығының әртүрлі нысандарын ұйымдастыру және жүргізу бойынша тапсырмаларды орындайды.

138. Амбулаториялық емделуде және дene жүктемелерінен босатуды қажет ететін әскери оқу орындарының магистранттары, курсанттары мен кадеттері әдістемелік практика жинау үшін сабактарға тартылады.

Оқу-жаттығу сабактарында бағдарламада көзделген дene шынықтыру жаттығуларын менгермеген әскери оқу орындарының магистранттары, курсанттары мен кадеттері емтихандар мен сынақтарға (аралық бақылауға) оларды сабактан бос уақытта және өз бетімен даярлану сағаттарында менгергеннен кейін ғана жіберіледі.

Дene шынықтыру дайындығы бойынша сабактардан босатылған магистранттар, курсанттар мен кадеттер амбулаториялық емделу аяқталғаннан кейін бақылау жаттығулары бойынша тексеруден өтеді.

139. Әскери оқу орындарында оқытудың әрбір семестрі аяқталғаннан кейін дene шынықтыру даярлығы бойынша емтихан өткізіледі. Емтихандарда оқудың екінші семестрінен бастап магистранттардың, курсанттардың және кадеттердің теориялық және ұйымдастырушылық-әдістемелік дайындығы қосымша тексеріледі.

6-бөлім. Әскери қызметшілерді өрістету алдында және бітімгершілік операция ауданында болу барысында дene шынықтыру дайындығының ерекшеліктері.

12-тaraу. Әскери қызметшілердің бітімгершілік операциясын өрістету алдындағы дene шынықтыру дайындығының ерекшеліктері

140. Бітімгершілік операциясын өрістету алдындағы әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығы әскерлердің тұрақты орналасу пункттерінде, оқу-жаттығу орталығында және далалық жағдайларда жүргізіледі.

141. Бітімгершілік операциясын өрістету алдындағы әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығының ерекшеліктері:

1) дene шынықтыру дайындығын әскери қызметшілер организмінің бітімгершілік операция жүргізу ауданының климатогеографиялық жағдайларына бейімделу мүмкіндіктерін арттыруға бағытталуы;

2) жылдамдатылған қозғалыс, кедергілерден өту, жекпе-жек күрес, граната лақтыру, су кедергілерінен өту машиқтарын жетілдіру;

3) бөлімшелердің құрамында, көп мөлшердегі дene жүктемелері аясында қарумен жабдықтауда арнайы тәсілдер мен іс-қимылдарды орындау;

4) дene шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде жауынгерлік жағдайды модельдеу арқылы батылдық пен психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру болып табылады.

142. Бітімгершілік операцияны өрістету алдында дene шынықтыру дайындығы оқу-жаттығу сабактары түрінде өткізіледі. Сондай-ақ тактикалық, атыс, тактикалық-арнайы және инженерлік даярлық сабактары процесінде өткізілетін сабактардың тақырыбымен көзделген арнайы тәсілдер мен іс-қимылдарды қолдана отырып, қосалқы дene шынықтыру жаттығулары, таңертенгілік дene шынықтыру жаттығулары және спорттық жұмыс жүргізіледі.

143. Оқу-жаттығу сабактары:

1) әскери қызметшілердің киім-кешекпен және қарумен жеке дene қасиеттерін және әскери-қолданбалы машиқтарын жетілдіруге;

2) бөлімшелер құрамында жаттығуларды орындау кезінде ұжымдық іс-қимылдағы дағдыларды қалыптастыруға бағытталған.

144. Таңертенгі дene шынықтыру жаттығулары иық белдеуінің, дененің бұлшықет күшін және статикалық төзімділікті жетілдіруге, сондай-ақ жекпе-жек күрес машиқтарын жетілдіруге бағытталған.

145. Спорттық жұмыстың мазмұны киім-кешекпен қысқа қашықтыққа (100 және 400 метр) жүгіру бойынша жарыстарды, ұзақ қашықтыққа жүгіруді, жекпе-жек күресті, граната лақтыруды, әскерилендірілген эстафеталарды құрайды.

Жекпе-жек күрестен жарыстар жекпе-жек күресу және бокс жекпе-жектері түрінде өткізіледі.

146. Дайындық кезеңінің соңында нақты Қағидалардың 16-қосымшасына сәйкес бақылау сабактарына арналған кешенді жаттығу өткізіледі.

13-тaraу. Бітімгершілік операция ауданында болған кезде әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығының ерекшеліктері

147. Бітімгершілік операция ауданында болған кезде әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығы олардың жауынгерлік тапсырмаларды орындауға дene дайындығын сақтауға, психологиялық оналтуға бағытталған және ахуал жағдайларын және әскери қызметшілердің қауіпсіздігін қамтамасыз етуді ескере отырып жүргізіледі.

148. Бітімгершілік операция ауданында болған кезде дене шынықтыру дайындығының негізгі нысаны өзіндік дене жаттықтыруы болып табылады.

Өзіндік дене жаттықтыруы мазмұнына 1-3 километрге жүгіру, орташа немесе төмен қарқындылықпен жүгіру, жекпе-жек күрес тәсілдері, қолда бар құралдармен құш жаттығулары, еркін жаттығулар кешені, табиғи немесе жасанды кедергілерден өту элементтері және спорттық ойындар кіреді.

7-бөлім. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау

149. Оқу жылы ішінде әрбір әскери қызметшінің оқыту бағдарламасының жаттығулары бойынша дене шынықтыру дайындығы деңгейі айқындалады. Дәлелсіз себеппен дене шынықтыру дайындығы деңгейін айқындау үшін келмеген әскери қызметші "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады.

Дене шынықтыру дайындығы деңгейін айқындау:

1) әскери бөлімге оны толықтыруға келген әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер қызметінің алғашқы екі алтасы ішінде;

2) азаматтар әскери қызмет өткеру туралы келісімшартқа қол қояр алдында;

3) Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің әскери оқу орындарына окуға түсу кезінде кандидаттардың окуга түсу емтихандары кезеңінде;

4) қатардағы жауынгерлер, сержанттар, офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілерде, әскери қызметші әйелдерде және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілерде ай сайын;

5) әскери оқу орындарында ағымдағы бақылау уақытында, аралық және қорытынды аттестаттау барысында;

6) инспекторлық, қорытынды және бақылап тексеру барысында жүзеге асырылады;

7) резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген әскери қызметшілердің жиын уақытында.

Ескерту. 149-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы реңми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі); өзгеріс енгізілді – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрықтарымен.

150. Бақылау сабактарында, инспекциялау кезінде және кешенді (жеке) тексерулерде әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығы деңгейі әртүрлі дене қасиеттері мен дағдыларын көрсететін нормативтерге сәйкес үш-төрт жаттығу бойынша, әскери оқу орындарының магистранттары, курсанттары мен кадеттері

емтихандарда (аралық және қорытынды бақылауларда) – төрт-бес жаттығу бойынша анықталады. Әрбір қасиет пен дағдының даму деңгейі бір жаттығу бойынша анықталады.

Үшінші және одан жоғары жас ерекшелігі бойынша әйел әскери қызметшілер, алтыншы, жетінші, сегізінші жас ерекшелігі бойынша ер әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығы деңгейі екі жаттығу бойынша анықталады.

Уш жасқа толғанға дейін бала күтімі бойынша демалыстан шыққан әйел әскери қызметшілер 6 ай өткеннен кейін дene шынықтыру дайындығы деңгейін анықтауға тартылады және тізімдік құрамға қосылады. Баянат бойынша әйел әскери қызметшілер белгіленген мерзімге дейін дene шынықтыру дайындығы деңгейін анықтауға тартылады.

Тәуліктік нарядқа, жауынгерлік кезекшілікке және өзге де кезекші бөлімшелерде (куштерде) қызмет өткеруге қатыстырылған әскери қызметшілер дene шынықтыру дайындығы деңгейін анықтауға тартылмайды. Оларға дene шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау үшін жеке күн белгіленеді.

151. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтауға арналған жаттығулардың санын, атауын және киім нысанын (тек әскери киім нысаны көзделген дene жаттығуларын орындауды қоспағанда) тексеруші айқындайды.

152. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау үшін тағайындалған барлық жаттығуларды бөлімшениң жеке құрамы бір күн ішінде орындауды. 3000 метрге, 5000 метрге жүгіру, ұзақ қашықтыққа жүгіру, шаңғы жарыстары, шаңғымен қашықтыққа жүгіру және бөлімше құрамындағы жаттығулар тексерушінің шешімімен басқа күні орындалады.

153. Жаттығуды орындау үшін 1 мүмкіндік беріледі. Жекелеген жағдайларда (орындан алмаған, құлаған кездерде) тексеруші әскери қызметшіге жаттығуды қайтадан орындауға рұқсат береді.

Жаттығуды бағасын жақсарту мақсатында орындауға рұқсат берілмейді.

154. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау барысында жаттығулар мынадай реттілікпен орындалады:

- 1) ептілікті тексеретін жаттығулар;
- 2) шапшаңдықты тексеретін жаттығулар;
- 3) күш жаттығулары;
- 4) жекпе-жек күрес тәсілдері;
- 5) төзімділікті тексеретін жаттығулар;
- 6) кедергілерден өту;
- 7) жүзу;
- 8) бөлімше құрамында орындалатын жаттығулар.

Қажет болған жағдайларда тексерушінің шешімімен жаттығулардың орындалу реттілігі өзгертіледі.

155. Тағайындалған жаттығудың 1-еуін дәлелді себептерсіз орындаған әскери қызметшінің дене даярлығы "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады. Сырқатына немесе жарапат алуына байланысты жаттығуды орындау мүмкіндігі болмаған кезде тексеруші жаттығуды басқа сондай қасиетті жаттығумен ауыстырады.

Әскери қызметші төзімділікке арналған жаттығуларды орындаудан босатылған кезде оның дене даярлығы "қанағаттанарлықтан" жоғары бағаланбайды, бұндай жағдайда басқа жаттығулар бойынша бағалар "өте жақсы" болуға тиіс. Бұл шарттар орындалмаған жағдайда әскери қызметші "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады.

156. Әскери қызметшілерді жүзу бойынша дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау судың Цельсий бойынша +17 градустан төмен емес температурасында; шапшаң қозғалуда, шаңғы жарысы және шаңғымен қашықтыққа жүгіруде – Цельсий бойынша - 20 градустан төмен емес, секундына 5-10 метр жел кезінде Цельсий бойынша - 15 градустан төмен емес, секундына 10-15 метр жел кезінде – Цельсий бойынша - 10 градустан төмен емес; басқа жаттығулар бойынша Цельсий бойынша - 20 градустан төмен емес, Цельсий бойынша +35 градустан жоғары емес ауа температурасында жүргізіледі.

157. Жаттығулардың орындалуы нормативтерге сәйкес анықталады. Сандық көрсеткіштері бар нормативтер болмаған жағдайда деңгейді анықтау мынадай түрде жүргізіледі:

1) "өте жақсы" – егер жаттығу сипаттамаға сәйкес, қатесіз, жеңіл және сенімді орындалса, жерге тұсу кезінде аз ғана қателіктер жіберілсе;

2) "жақсы" – егер жаттығу сипаттамаға сәйкес, сенімді орындалса, бірақ шамалы қателіктер жіберілсе (амплитуданың жеткіліксіздігі, аяқтар аздал бүгілген және арасы алашақ, көтерілу кезінде қол аздал бүгілген, күш элементі болмашы сермеумен немесе сермеу элементі аздал сығымдай тұсумен орындалған, артық сермеулер қосылған, снарядқа қарқынды жоғалтпай жанаңқан және жерге түскенде теңселуге жол берген жағдайда);

3) "қанағаттанарлық" – егер жаттығу сипаттамаға сәйкес орындалса, бірақ айтарлықтай қателіктер жіберілсе (сермеу элементі айтарлықтай күш салумен орындалған, жаттығулар біріктіріле орындалатын жерде кідіріс жасаған, жерге түскеннен кейін құлаған немесе қолымен тірелген жағдайда);

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер жаттығу орындалмаса немесе бұрмаланса (элемент қалдырып кету, снарядтан құлау, тіректі секірулерде – бір аяқпен серпілу немесе қолмен артық қимыл жасау).

158. Әскери қызметшілерді жекпе-жек күрестің бастапқы кешені (ЖЖК-Б), базалық (ЖЖК-1) және арнайы (ЖЖК-2, ЖЖК-3) кешендері көлемінде жекпе-жек күрес бойынша дайындық деңгейін анықтау кезінде әскери қызметші тағайындалған бес

тәсілді реттілікпен орындаиды. ЖЖК-1 және ЖЖК-2 кешендері бойынша тексеру кезінде 1 тәсілдің орнына қарумен және қарусыз 8 шотқа орындалатын тәсілдер кешені енгізіледі.

159. Жекелеген тәсілдерді, сондай-ақ қарумен және қарусыз 8 шотқа орындалатын тәсілдер кешенін орындау анықталады:

- 1) "өте жақсы" – егер тәсіл сипаттамаға сәйкес, тез және сенімді орындалса;
- 2) "жақсы" – егер тәсіл сипаттамаға сәйкес, бірақ тез және сенімді емес орындалса;
- 3) "қанағаттанарлық" – егер тәсіл сипаттамаға сәйкес орындалса, бірақ баяу және қозғалыс бұзылуымен немесе тепе-тендіктің жоғалуына жол берілсе, бірақ түпкі мақсатқа қол жеткізілсе;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – егер тәсіл орындалмаса немесе сипаттамаға сәйкес орындалмаса.

Қарумен және қарусыз 8 шотқа орындалатын тәсіл кешендері бойынша дайындық деңгейін анықтау кезінде қосымша орындау уақыты ескеріледі:

- 1) "өте жақсы" – 7 секундтан аспайды (8 секунд – автоматпен);
- 2) "жақсы" – 8 секундтан аспайды (9 секунд – автоматпен);
- 3) "қанағаттанарлық" – 9 секундтан аспайды (10 секунд – автоматпен);
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – 9 секундтан астам (10 секунд-автоматпен).

160. Жекпе-жек күрес бойынша әскери қызметшілердің жалпы дайындық деңгейі ЖЖК-Б, ЖЖК-1, ЖЖК-2 (қарумен ұрыс тәсілдері; қолмен және аяқпен ұрыс тәсілдері; қарсыластың ұстап алуынан босату тәсілдері; қарсыласты қарусыздандыру тәсілдері; ауырту тәсілдері мен тұншықтыру, лақтыру, арнайы тәсілдер) кешендерінің әртүрлі топтарына кіретін жекелеген тәсілдерді орындау бойынша анықталады:

- 1) "өте жақсы" – егер бағалардың жартысынан көбі өте жақсы, ал қалғандары жақсыдан төмен емес болса;
- 2) "жақсы" – егер бағалардың жартысынан көбі жақсы, ал қалғандары қанағаттанарлықтан төмен емес болса;
- 3) "қанағаттанарлық" – егер бағалардың жартысы және одан көбі қанағаттанарлық болса, қанағаттанарлықсыз болмаған жағдайда немесе кемінде бір баға жақсы болған жағдайда бір тәсілден баға қанағаттанғысыз болса;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – егер біреуден артық қанағаттанарлықсыз баға алынса.

161. "Ұрыс жағдайының" дайындық деңгейін анықтаут кезінде әскери қызметші мынадай іс-қимылдардың бірін орындауға тиіс: қорғаныс-қарсы іс-қимылдар; қарсыласты қарусыздандыру (оның шабуылдау әрекеттерінің сипатын және қолданатын қарудың түрін білмей); ұстаудан босату, арнайы тәсілдер, тексерушінің командасынан кейін бірден ауырту тәсілдері (лақтырулар).

Алдын ала әскери қызметші "қарсыласқа" арқасымен одан 2 метр қашықтықта тұрады және тексерушінің командасы бойынша өзінің дайындығы туралы сигналдан кейін: "АЛҒА" секірумен шабуылдаушыға бұрылады, ұрысқа дайындалады және

тәсілді (іс-қимылды) орындаиды. Қарумен артқы жағынан тіреуге қауіп төнген кезде және айдауылдау кезінде артқы жағынан ұстаудан босату немесе қарусыздану бұрылсыз орындалады.

Лақтырулар мен ауырту тәсілдерін орындау үшін тексеруші алдымен тәсілді атайды, содан кейін "АЛҒА" деп команда береді, содан кейін әскери қызметші бұрылады, ассистентпен жақындасады және тәсілді орындаиды.

"Ұрыс жағдайында" тәсілді (іс-қимылды) орындау анықталады:

1) "өте жақсы" - егер әскери қызметші қарсыластың шабуылынан қорғана алса, бұл ретте:

қарсы шабуыл жасаса;

соңғы соққымен лақтыру жасаса;

ауырту тәсілін орындаса немесе тұншықтыратын тәсілді белгілесе;

тиімді айдауылдауды жүзеге асырса немесе қарсыласты "жойса".

2) "жақсы" – егер тәсіл (іс-қимыл) тоқтаусыз және техникалық тұрғыда дұрыс орындалса, бірақ шапшаңдығы жеткіліксіз болса;

3) "қанағаттанарлық" – егер тәсіл (іс-қимыл) біріктіру мен шапшаңдықтың бұзылуымен орындалса, лақтыру, құлау кезінде тепе-тендіктің жоғалуына жол берілсе, бірақ түпкі мақсатқа қол жеткізілсе;

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер тәсіл (іс-қимыл) орындалмаса, өрескел бұрмаланса немесе әскери қызметші өзін қорғамаса және қарсы әрекет жасамаса.

162. Әскери қызметшіні ЖЖК-3 жекпе-жек курес тәсілдерінің арнайы кешені бойынша дайындық деңгейін анықтау үшін оқу бағдарламасында көзделген 5 тәсіл тағайындалады, олар 159-тармаққа сәйкес бағаланады, қару-жарақпен немесе қарусыз 8 шотқа орындалатын жекпе-жек курес тәсілдері кешендерінің 1-і Қағидалардың 159-тармағына сәйкес бағаланады және "сайыс жағдайы" Қағидалардың 161-тармағына сәйкес бағаланады.

ЖЖК-3 арнайы кешенінің орындалуы үшін әскери қызметшілердің жалпы дайындық деңгейі мынадай болып анықталады:

1) "өте жақсы" – егер екі баға өте жақсы болса (оның ішінде "сайыс жағдайы" үшін) және біреуі жақсы деген бағадан төмен болмаса;

2) "жақсы" – егер екі баға жақсы болса (оның ішінде "сайыс жағдайы" үшін) және біреуі қанағаттанарлықтан төмен болмаса;

3) "қанағаттанарлық" – егер бағалардың жартысынан көбі қанағаттанарлық болса және қанағаттанарлықсыз баға болмаса, немесе бір қанағаттанарлықсыз баға болып тұрып, "сайыс жағдайы" жақсыға бағаланса;

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер "қанағаттанарлық" деген бағага талаптар орындалмаса.

163. Әскери қызметшіні сандық өрнегі жоқ жаттығулар бойынша дайындық деңгейін анықтау балдық баламасы:

- 1) "өте жақсы" – 60 балл;
- 2) "жақсы" – 40 балл;
- 3) "қанағаттанарлық" – 20 балл;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – 0 балл.

164. Эскери қызметшінің дene шынықтыру дайындығы әскери қызметшілердің дene шынықтыру дайындығын бағалау кестесіне сәйкес анықталады. Шекті деңгей, бір жаттығудағы ең az балл – 20 (30) балл. Шекті деңгейге жетпеген, жаттығулардың бірінде ең az балл жинамаған әскери қызметші "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады.

15-тaraу. Әдістемелік даярлық деңгейін анықтау

165. Сабак өткіzetін сержанттар, офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің, бөлімше командирлерін даярлайтын оқу бөлімдері курсанттарының әдістемелік даярлығы дene шынықтыру дайындығын үйымдастыру және жүргізу бойынша практикалық іс-қимылдарды қамтитын әдістемелік тапсырманың орындалу сапасы бойынша айқындалады. Бөлімдер мен бөлімшелердің дene шынықтыру дайындығы және спорт мамандарының, әскери оқу орны магистранттарының, курсанттары мен кадеттерінің дene шынықтыру дайындығының теориялық негіздерін білу деңгейі мен әдістемелік даярлығы айқындалады.

Ескерту. 165-тармақ жаңа редакцияда - КР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

166. Оқу процесінде әдістемелік даярлық деңгейі, әдетте, емтихан билеттерінсіз анықталады. Эскери оқу орындары мен оқу бөлімдерінде емтихандар (аралық және қорытынды бақылау) өткізу кезінде емтихан билеттері жасалады. Эскери қызметшілердің әдістемелік даярлық деңгейін анықтауға арналған сұрақтар мен тапсырмалар мазмұны оқу бағдарламасына сәйкес айқындалады.

Эскери қызметшілердің әдістемелік даярлық деңгейін анықтау бір күн ішінде, әскери қызметшілердің практикалық нормативтерді орындаудына дейін жүргізіледі.

167. Әдістемелік тапсырманы орындау сапасы мынадай болып анықталады:

- 1) "өте жақсы" – егер тапсырма дұрыс және сенімді орындалса;
- 2) "жақсы" – егер тапсырма дұрыс, бірақ жеткіліксіз сенімді орындалса;
- 3) "қанағаттанарлық" – егер тапсырма негізінен дұрыс, бірақ сенімсіз және аздаған қателіктермен орындалса;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – егер тапсырма орындалмаса немесе сенімсіз және өрескел қателіктермен орындалса.

Дене шынықтыру дайындығын өткізу бойынша тапсырмалардың орындалуын анықтау кезінде сыртқы түрі, саптық жинақылығы және:

- 1) жаттығуды атап, анық көрсете және түсіндіре білуі;

- 2) оқытудың ұтымды әдістемесін таңдай және үйренушілерге команда берे білуі;
 - 3) қателіктердің алдын ала және түзете білуі;
 - 4) сақтандыруды жүзеге асыра және үйренушілерге көмек көрсете білуі ескеріледі.
- Тексерушінің шешімімен тапсырма толық немесе толық емес орындалады.

168. Теориялық білім деңгейін айқындау кезінде дene шынықтыру дайындығы мен спорттың әрбір маманы 3 сұраққа жауап береді, ал сабак жетекшілері (сержанттар, офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер), магистранттар, курсанттар мен кадеттер 1 сұраққа жауап береді. Деңгей жазбаша сұрау әдісімен айқындалады.

Бір сұрақ бойынша теориялық білім деңгейі мынадай болып айқындалады:

- 1) "өте жақсы" – егер қойылған сұраққа жауап дұрыс және толық болса;
- 2) "жақсы" – егер қойылған сұраққа жауап дұрыс болса, бірақ жеткілікті түрде толық болмаса немесе мағынасы жағынан маңызды емес қателіктермен жазылса;
- 3) "қанағаттанарлық" – егер қойылған сұраққа жауап негізінен дұрыс болса, бірақ толық емес немесе жеке қателіктермен жазылса;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – егер жауап қойылған сұрақтың мәнін ашпаса.

Ескерту. 168-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

168-1. Үш сұрақ бойынша теориялық білім деңгейі мынадай болып айқындалады :

- 1) "өте жақсы" – егер үш сұрақ бағаларының жиынтығынан орташа балл 4,5 – 5-ке тең болса;
- 2) "жақсы" – егер үш сұрақ бағаларының жиынтығынан орташа балл 3,5 – 4,4-ке тең болса;
- 3) "қанағаттанарлық" – егер үш сұрақ бағаларының жиынтығынан орташа балл 3 – 3,4-ке тең болса;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – егер үш сұрақ бағаларының жиынтығынан орташа балл 3 -тен төмен болса.

Ескерту. Қағида 168-1-тармақпен толықтырылды - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

169. Бөлімдер мен бөлімшелердің дene шынықтыру және спорт мамандарының, әскери оқу орындары магистранттарының, курсанттары мен кадеттерінің әдістемелік даярлық деңгейін анықтау теориялық сұраққа жауап бергені және әдістемелік тапсырманы орындағаны үшін алынған бағалардан тұрады және айқындалады:

- 1) "өте жақсы" – егер "өте жақсы" деген екі баға болса;
- 2) "жақсы" – егер бір баға "өте жақсы", ал екіншісі "жақсы" немесе біреуі "өте жақсы", екіншісі "қанағаттанарлық" немесе екеуі де "жақсы" болса;

3) "қанағаттанарлық" – егер бір баға "жақсы", ал екіншісі "қанағаттанарлық" немесе екі баға "қанағаттанарлық" болса;

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер бір "қанағаттанарлықсыз" деген баға алынса.

170. Дене шынықтыру дайындығы бойынша сабак өткізетін сержанттар, офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің, әскери оқу орындары (факультеттер) магистранттарының, курсанттары мен кадеттерінің, бөлімше командирлерін даярлайтын оқу бөлімдері курсанттарының дене шынықтыру дайындығы бойынша жалпы деңгейі олардың дене шынықтыру және әдістемелік даярлығының бағаларынан қалыптастырылады және мынадай болып айқындалады:

1) "өте жақсы" – егер бір баға "өте жақсы", ал екіншісі "жақсыдан" төмен болмаса;

2) "жақсы" – егер бір баға "өте жақсы", ал екіншісі "қанағаттанарлық" немесе екі баға "жақсы" болса;

3) "қанағаттанарлық" – егер бір баға "жақсы", ал екіншісі "қанағаттанарлық" немесе екі баға "қанағаттанарлық" болса немесе дене шынықтыру дайындығының бағасы "жақсыдан"" төмен емес, ал әдістемелік даярлығы "қанағаттанарлықсыз" болса;

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер талаптар "қанағаттанарлық" деген бағаға орындалмаса.

Ескерту. 170-тармақ жана редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

16-тарау. Әскери бөлімге оны толықтыруға келген әскери қызметшілердің, әскери оқу орындарына тұсу үшін кандидаттардың дене даярлық деңгейін анықтау, келісімшарт бойынша әскери қызметке кіретін азаматтардың дене даярлығына қойылатын талаптар

171. Әскери бөлімге оны толықтыру үшін келген әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілердің дене даярлығы дене шынықтыру жаттығулары бойынша анықталады: белтемірге тартылу, 100 метрге жүгіру (10x10 метрге қайықпен жүгіру), 1000 метрге жүгіру.

Деңгейді анықтау бір күн ішінде жүргізіледі.

Дене шынықтыру дайындығы нәтижелері дене шынықтыру дайындығын үйімдастыру және жүргізу, сондай-ақ әскери қызметшілерді бөлімшелер бойынша бөлу кезінде ескеріледі және бөлімшелерде олардың әскери қызмет мерзімі бойы сақталады.

172. Азаматтық жастар қатарынан әскери оқу орындарына оқуға тұсу үшін кандидаттар дене шынықтыру дайындығынан үш жаттығу бойынша (белтемірде тартылу, 100 метрге жүгіру, 3000 метрге жүгіру) емтихан тапсырады.

Әскери қызметшілер және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдар қатарынан әскери оқу орындарына оқуға тұсу үшін кандидаттар жас топтарына сәйкес

дene шынықтыру дайындығынан үш жаттығу бойынша (белтемірде тартылу, 100 метрге жүгіру, 3000 метрге жүгіру) емтихан тапсырады.

Сержант (старшина), офицер лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер және резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген адамдар қатарынан әскери оқу орындарына оқуға түсі үшін кандидаттар жас топтарына сәйкес дene шынықтыру дайындығынан емтихан тапсырады:

әскери қызметші ерлер:

1) бірінші, екінші, үшінші, төртінші жас топтары – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 3000 метрге жүгіру;

2) бесінші жас тобы – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 1000 метрге жүгіру;

3) алтыншы, жетінші, сегізінші жас топтары – белтемірде тартылу және 1000 метрге жүгіру;

әскери қызметші – әйелдер:

1) бірінші және екінші жас топтары – 100 метрге жүгіру, кешенді күш жаттығуы және 1000 метрге жүгіру;

2) үшінші және одан жоғары жас тобындағы – кешенді күш жаттығуы және 1000 метрге жүгіру.

Ескерту. 172-тармақ жаңа редакцияда – КР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

173. Келісімшарт бойынша әскери қызметке және резервтегі әскери қызметке кіретін азаматтардың дene шынықтыру дайындығы осы Қағидаларға 17-қосымшага сәйкес келісімшарт бойынша әскери қызметке және резервтегі әскери қызметке кіретін азаматтар үшін бір күн ішінде спорттық киім нысанында орындалатын жаттығулар мен нормативтерді орындау шарттары мен нәтижесі бойынша анықталады.

Ескерту. 173-тармақ жаңа редакцияда – КР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

17-тарау. Дене шынықтыру дайындығын ұйымдастыру деңгейін анықтау

174. Әскери бөлімдерді және мекемелерді дene шынықтыру дайындығын ұйымдастыру деңгейі мынадай болып анықталады:

1) "белгіленген талаптарға сәйкес келеді":

қажетті бұйрықтар уақытылы және сапалы жасалады, дene шынықтыру жағдайы талданады және оның жүйелі түрде қорытындылары шығарылады;

дene шынықтыру дайындығын жоспарлау жеке құрамның дene шынықтыруын жетілдірудің жалпы және арнайы тапсырмаларын шешуді қамтамасыз етеді, дene шынықтыру дайындығы мен спортқа бөлінетін уақыт көлемі басшылық құжаттардың талаптарына сәйкес келеді;

жоспарлау, есепке алу және есеп беру құжаттарының бар болуы;

лауазымды адамдармен теориялық, нұсқаулық-әдістемелік және көрнекі сабактары, сержанттармен, жаттықтырушылармен және спорт төрешілерімен оқу-әдістемелік жиындар мен семинарлар жүйелі турде өткізіледі;

бөлімшелерде дene шынықтыру дайындығының барысын бақылау құнделікті жүзеге асырылады;

есепке алу деректері дene шынықтыру мен спорттың шынайы жағдайына сәйкес келеді;

дene шынықтыру және спорт бойынша жоспарланған іс-шаралар жоғары ұйымдастырушылық-әдістемелік деңгейде өткізіледі;

2) "белгіленген талаптарға сәйкес келмейді":

басшылық жасаудың, ұйымдастырудың, дene шынықтыру дайындығын қамтамасыз етудің және өткізудің аталған элементтерінің екеуі және одан астамы орындалмаған;

есепке алу деректері дene шынықтыру мен спорттың шынайы жағдайына сәйкес келмейді.

Оқу процесінде дene шынықтырудың жекелеген нысандарын ұйымдастыру, қамтамасыз ету және өткізу сапасы тексеріледі және бағаланады.

Дene шынықтыру дайындығына басшылық жасаудың, ұйымдастырудың, қамтамасыз етудің және өткізудің сапасын тексеру нәтижелері жоғарыдағы командирлерге және бастықтарға баяндалады.

18-тaraу Бөлімшениң, әскери бөлімнің және мекеменің, әскери басқару органдының дene шынықтыру дайындық деңгейін анықтау

175. Әскери бөлімнің (мекеменің) дene шынықтыру дайындығы деңгейін айқындау үшін толық құрамдағы бөлімшелер тағайындалады.

Әскери бөлім командирінің (мекеме бастығының) және оның орынбасарларының, басқарманың және штабтың қатардағы жауынгерлер, сержанттар және офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілерінің дene шынықтыру дайындығы деңгейі міндettі түрде айқындалады.

Дene шынықтыру дайындығы деңгейін айқындау үшін бөлімшелерді тексеруші тағайынтайтын.

Ескерту. 175-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

176. Бөлімшениң, мекеменің, әскери басқару органдының (ҚР ҚК түрінің, әскер тегінің, өнірлік қолбасшылықтың басқармасы), ҚР ҚМ және ҚК БШ құрылымдық бөлімшелерінің дene дайындығы деңгейін анықтау тексерілген әскери қызметшілердің алған бағаларының қосындысынан тұрады және төмендегідей анықталады:

1) "өте жақсы" – егер 90 % және одан да көп оң баға алынса, бұл ретте тексерілгендердің жартысынан астамы "өте жақсы" деген баға алса және бөлімшениң

тізімдік құрамының кемінде 80 %-і тексерілсе (ҚР ҚМ, БШ және ҚК құрылымдық бөлімшелері үшін 70 %);

2) "жақсы" – егер 80 % және одан да көп оң баға алынса, бұл ретте тексерілгендердің жартысынан астамы "жақсы" деген бағадан төмен емес баға алса және бөлімшенің тізімдік құрамының кемінде 70 %-і тексерілсе (ҚР ҚМ, БШ және ҚК құрылымдық бөлімшелері үшін 60 %);

3) "қанағаттанарлық" – егер 70 % және одан да көп оң баға алынса және бөлімшенің тізімдік құрамының кемінде 60 %-і тексерілсе (ҚР ҚМ, БШ және ҚК құрылымдық бөлімшелері үшін 50%);

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер "қанағаттанарлық" бағасына талаптар орындалмаса.

177. Әскери бөлімнің, әскери оқу орнының дене шынықтыру дайындығы деңгейі төменегідей анықталады:

"өте жақсы" – егер тексерілген бөлімшелердің кемінде 50%-і "өте жақсы", ал қалғандары "жақсы" деп бағаланса;

"жақсы" – егер тексерілген бөлімшелердің кемінде 50%-і "жақсы", ал қалғандары "қанағаттанарлық" деп бағаланса;

"қанағаттанарлық" – егер тексерілген бөлімшелердің кемінде 70%-і оң бағаланса және бұл ретте "жақсы" немесе "өте жақсы" деген баға талаптары орындалмаса;

"қанағаттанарлықсыз" – егер "қанағаттанарлық" деген баға талаптар орындалмаса.

Әскери бөлімнің, әскери оқу орнының басқармасы дене шынықтыру дайындық деңгейін анықтауға міндепті түрде тартылады және нақты Қағидалардың 176-тармағына сәйкес анықталады.

178. Әскери оқу орындары оқу бөлімшелерінің дене шынықтыру дайындық деңгейін анықтау тексерілген әскери қызметшілердің дене шынықтыру даярлығы бойынша жалпы бағалардан тұрады және айқындалады:

1) "өте жақсы" – егер 95% оң баға алынса, бұл ретте тексерілгендердің жартысынан астамы "өте жақсы" деген баға алса және бөлімшенің тізімдік құрамының кемінде 90%-і тексерілсе;

2) "жақсы" – егер 90% оң баға алынса, бұл ретте тексерілгендердің жартысынан астамы "жақсы" деген бағадан төмен емес баға алса және бөлімшенің тізімдік құрамының кемінде 90%-і тексерілсе;

3) "қанағаттанарлық" – егер 85% оң баға алынса және бөлімшенің тізімдік құрамының кемінде 90%-і тексерілсе;

4) "қанағаттанарлықсыз" – егер "қанағаттанарлық" деген баға талаптар орындалмаса.

Әскери оқу орны бөлімдерінің, кафедралары мен қызметтерінің дене шынықтыру дайындық деңгейін анықтау тексерілген әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығы бойынша жалпы бағалардан тұрады және нақты Қағидалардың 176-тармағына сәйкес айқындалады.

179. Әскери оқу орнының дene шынықтыру дайындығының жалпы деңгейін анықтау кезінде оқу процесін қамтамасыз ету бөлімдері мен бөлімшелері жеке құрамының нәтжелері ескерілмейді.

180. Тексеруге тізімдік құрамының 60%-тен азын (ҚР ҚМ, БШ және ҚК құрылымдық бөлімшелері үшін 50%) ұсынған бөлімшелер тексеруге жіберілмейді және "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің тапсырмаларын, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлардың зардаптарын жою жөніндегі Қорғаныс министрінің бұйрығын орындастын, оқуда, қызметтік іссапарда, кемедегі жауынгерлік кезекшіліктен жүрген (Әскери-теніз күштерінің әскери қызметшілері үшін) әскери қызметшілер, сондай-ақ дene шынықтыру дайындық деңгейін анықтау кезеңінде бала үш жасқа толғанға дейін оның күтіміне байланысты демалыста жүрген әйел әскери қызметшілер тізімдік құрамға енгізілмейді.

181. Дене шынықтыру дайындығы деңгейін айқындау кезінде жекелеген санаттағы әскери қызметшілер алған бағалар ескеріледі:

1) бөлімшелерде, әскери бөлімде – қатардағы жауынгерлер, сержанттар, офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің, әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің, әскери қызметші әйелдердің;

2) әскери оқу орнының бөлімшелерінде – тұрақты құрамдағы қатардағы жауынгерлер, сержанттар, офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілердің, магистранттардың, курсанттардың, кадеттердің, әскери қызметші әйелдердің.

Ескерту. 181-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін құнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

182. Бөлімшеге, әскери бөлім мен мекемеге, әскери оқу орнына, әскери басқару органына, ҚР ҚМ, БШ және ҚК құрылымдық бөлімшелерінің дene шынықтыру дайындық деңгейін анықтау кезінде баға:

1) егер тексеру үшін тағайындалған әскери қызметшілердің 15 %-тен астамы емдік дene шынықтыру тобына ауыстырылса және деңсаулық жағдайы бойынша босатылса (ҚР ҚМ, БШ және ҚК құрылымдық бөлімшелері, әскери оқу орындары үшін 20%-тен астам);

2) егер әскери бөлімдегі әскери қызметшілердің екі санаты немесе әскери оқу орнындағы әскери қызметшілердің бір санаты "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланса;

3) егер әскери бөлімнің, әскери оқу орнының басқармасы "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланса бір балға төмендетіледі.

183. ҚР ҚК түрлері, әскер тектері және өңірлік қолбасшылықтары үшін дene шынықтыру дайындығы жай-күйінің бағасы:

- 1) "өте жақсы" – егер тексерілген әскери бөлімдердің жартысы және одан көбі "өте жақсы", ал қалғандары "жақсы" деген баға алса;
- 2) "жаксы" – егер тексерілген әскери бөлімдердің жартысы және одан көбі "жаксы", ал қалғандары "қанағаттанарлық" деген баға алса;
- 3) "қанағаттанарлық" – егер барлық тексерілген әскери бөлімдер оң баға алса, бұл ретте олардың жартысынан астамы - "қанағаттанарлық" немесе егер бір әскери бөлім "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланса;
- 4) "қанағаттанарлықсыз" – егер үш және одан да көп әскери бөлім немесе екі бөлім, оның ішінде бригада немесе оған тең "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланса.

184. Дене шынықтыру дайындық деңгейін анықтау нәтижелері нақты Қағидалардың 18-қосымшасына сәйкес ведомосте ресімделеді.

Қазақстан Республикасының
Карулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
1-қосымша

Жас ерекшелігі топтары

Топтар	Ерлер	Әйелдер
1	25 жасқа дейін	25 жасқа дейін
2	30 жасқа дейін	30 жасқа дейін
3	35 жасқа дейін	35 жасқа дейін
4	40 жасқа дейін	40 жасқа дейін
5	45 жасқа дейін	45 жасқа дейін
6	50 жасқа дейін	50 жасқа дейін
7	55 жасқа дейін	50 жас және одан жоғары
8	55 жас және одан жоғары	-

Қазақстан Республикасының
Карулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
2-қосымша

**Жеке құрамның дене шынықтыру дайындығына арналған бөлмелерді (орындарды)
жабдықтауға арналған спорттық құралдың, рота буыны бөлімшелеріне арналған алып
жүргетін оку-жаттығу спорттық құралдың және спорттық ғимараттар мен дене шынықтыру
дайындығына арналған орындардың тізбесі**

P/c №	Спорттық мүліктің атапуы	Саны
1.	Гимнастикалық қабырға	1 дана
2.	Аспалы белагаш – беренелер	1 жиынтық
3.	Жаттықтыру зілтемеріне арналған белтемір	1 дана

4.	Блиндар мен батпандарға арналған тұғыр	1 дана
5.	20 килограмм резенкеленген диск	1 жұп
6.	15 килограмм резенкеленген диск	1 жұп
7.	10 килограмм резенкеленген диск	1 жұп
8.	5 килограмм резенкеленген диск	1 жұп
9.	Жатып көтеруге арналған тренажер	1 жиынтық
10.	Бөлшекті батпандар	4 жұп
11.	Іш бұлшықеттеріне арналған тренажер	1 жиынтық
12.	16 килограмг батпантас	2 дана
13.	24 килограмг батпантас	2 дана
14.	32 килограмг батпантас	2 дана
15.	"Бөлімшениң дene дайындығы" стенді*	1 дана

* - стендтің үлгі нұсқасы төменде көрсетілген.



P/c №	Материалдық құралдардың атауы	Қажетті сан
Материалдық қамтамасыз ету		
1.	Өлшеуіш (металл 100 метрлік)	1 дана
2.	Сөрелік жалауша (қара-ақ тор 10x10 сантиметр), мата 50x50 сантиметр, тұтқа ұзындығы 70 сантиметр	2 жұп
	Граната лақтыруға арналған қызыл жалауша, мата 25x30	

3.	сантиметр, тұтқа ұзындығы 40 сантиметр	1 дана
4.	Граната лақтыруға арналған ақ жалауша, мата 25x30 сантиметр, тұтқа ұзындығы 40 сантиметр	1 дана
5.	Магнезия	10 қаптама
6.	Оқу гранаталары, массасы 600 грамм	6 дана
7.	Граната лақтырудың қашықтығын көрсететін белгілегіштір	1 жиынтық
8.	Граната түсінен жерді белгілегіш қадалар	6 дана
9.	Пышақтардың макеттері - резенкеленген	10 дана
10.	Кіші жаяу әскер күргінің макеттері - резенкеленген	10 дана
11.	Тапанша макеттері - резенкеленген	10 дана
12.	Сұнгі пышағы бар автоматтың макеттері - резенкеленген	10 дана
13.	Кеуде нөмірлері	100 % ж/к
14.	Сабак жетекшілеріне арналған көкірекше	1 дана
15.	"Сөре-Мәре" тұғыры	2 дана
16.	"Кері бұрылыс" тұғыры	1 дана
17.	Тіреуіші бар (50 м) жалаушалардан жасалған созба	2 жиынтық
18.	Мини-футболға арналған доп	1 дана
19.	Волейболға арналған доп	1 дана
20.	100 нәтижені белгілейтін секундөлшеуіш	1 дана
21.	Төрешінің ыскырғышы	1 дана
22.	Доп үрлейтін желүрме	1 дана
23.	Доп үрлеуге арналған ине	1 дана
24.	Нұсқағыш	1 дана

Көрnekілік әдістемелік құралдар

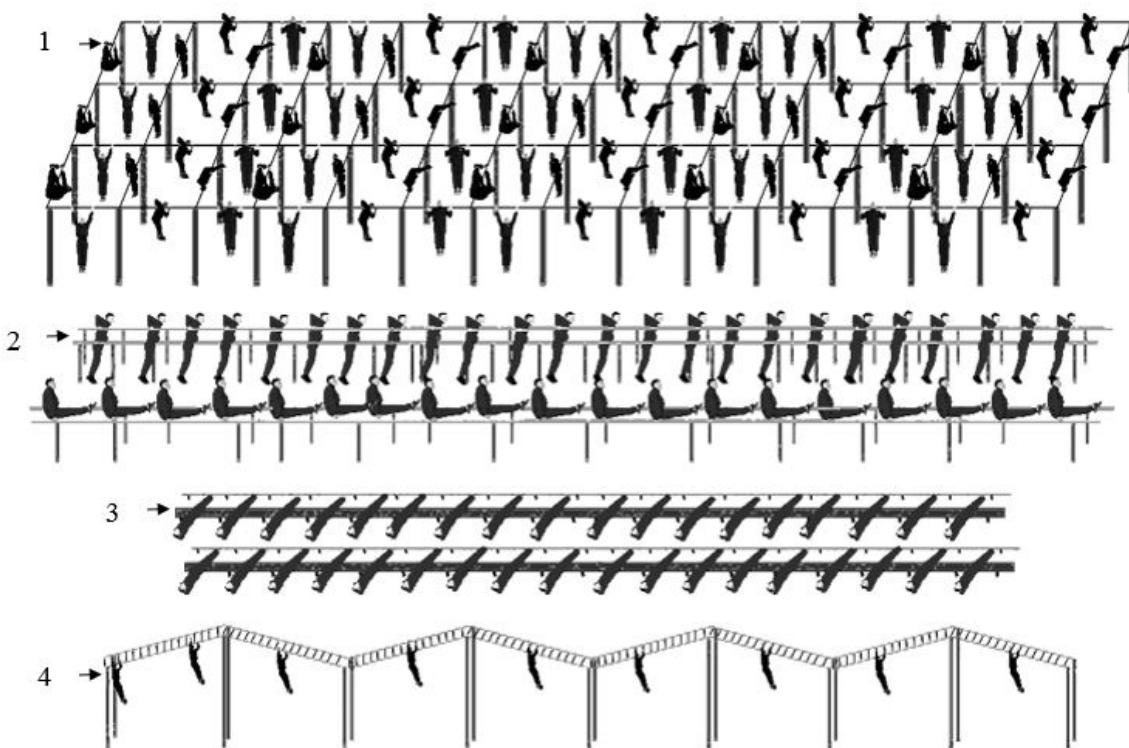
1.	Гимнастика және атлетикалық дайындық	1 дана
2.	Кедергілер жолағын өту тәртібі	1 дана
3.	Қарусыз және қарумен 8 шотқа орындалатын жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешені	1 дана
4.	Жылдамдатылған қозғалыс және жеңіл атлетика	1 дана
5.	Әскери-қолданбалы жүзу	1 дана
6.	Шаңғы даярлығы	1 дана

7.	Спорттық және қозғалмалы ойындар	1 дана						
Басқарушы құжаттар мен әдістемелік құралдар								
1.	"Дене шынықтыру дайындығы бойынша сабактарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі" оку-әдістемелік құралы	1 дана						
2.	"Шапшаңдық, күштілік және төзімділік деген негізгі дене қасиеттерін дамыту әдістемесі" оку-әдістемелік құралы	1 дана						
3.	Дене шынықтыру дайындығы бойынша нормативтер	1 дана						
P/c №	Спорттық ғимаратта рұнқыл және дене шынықтыру дайындығы на арналған орындардың атаулары	ҚР ҚМ орталық аппаратын а	Жекелеген батальон (дивизион) және мекемелерге	Жекелеген батальон (дивизион) және мекемелерге	Полктерге (отрядтарға, базаларға)	Бригадала рға	Әскери оқу орындары на	Полигонда рға (оку-жаттығу орталықтарына)
1.	Спорттық кешен*	1	-	-	-	-	1	-
2.	Спорттық ойындарға арналған спорттық зал (көлемі 36x18 м)	-	-	1	1	1	-	-
3.	Женілатле тикалық стадион	-	-	-	-	-	1	-
4.	Тұйықталған (400 метр) жүргіру жолалары бар футбол алаңы	-	-	1	1	1	-	-
	Көпаралық гимнастик алаңы							

	жабдықтар ы бар гимнастик алық қалашық:						
5.	50 адам өткізу қабілеті бер	-	1	-	-	-	1
	100 адам өткізу қабілеті бер	-	-	1	2	4	4
6.	Бірыңғай кедергілер жолағы (ең бірнеше) (екі бағыт)	-	-	1	1	1	1
7.	Әскери оқу орындары на және десанттық шабуылда ушы әскерлерге арналған кедергілер жолағы	-	-	-	-	1	1
8.	Су үсті кемелерді нәжеке құрамына арналған кедергілер жолағы (Әскери-тебесіз күштері үшін)	-	-	-	1	-	-
9.	Таудағы кедергілер жолағы (таулық-қорықшы бөлімшелер үшін)	-	-	-	1	-	-
10.	100 адам өткізу қабілеті бер	-	1	1	1	1	-

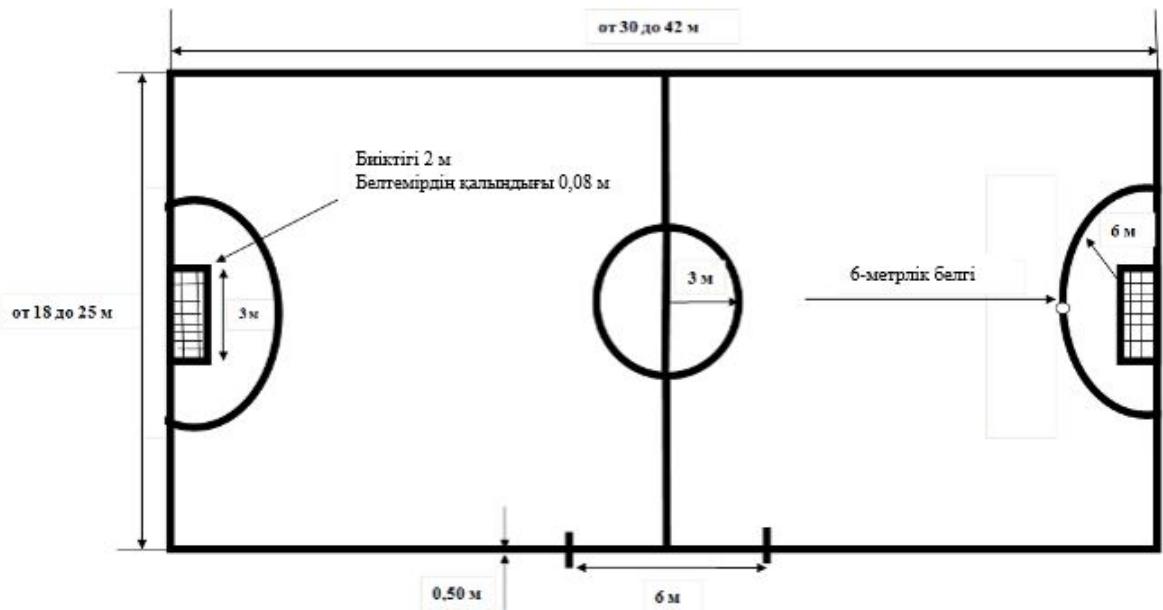
	жекпе-жек күрес алаңы					1	
11.	Волейбол ойынына арналған ашық алаң	-	1	1	1	1	-
12.	Баскетбол оийынына арналған ашық алаң	-	1	1	1	1	-
13.	Мини-фут б о л оийынына арналған ашық алаң	-	1	1	1	1	-

Спорттық қалашық сыйзбасы

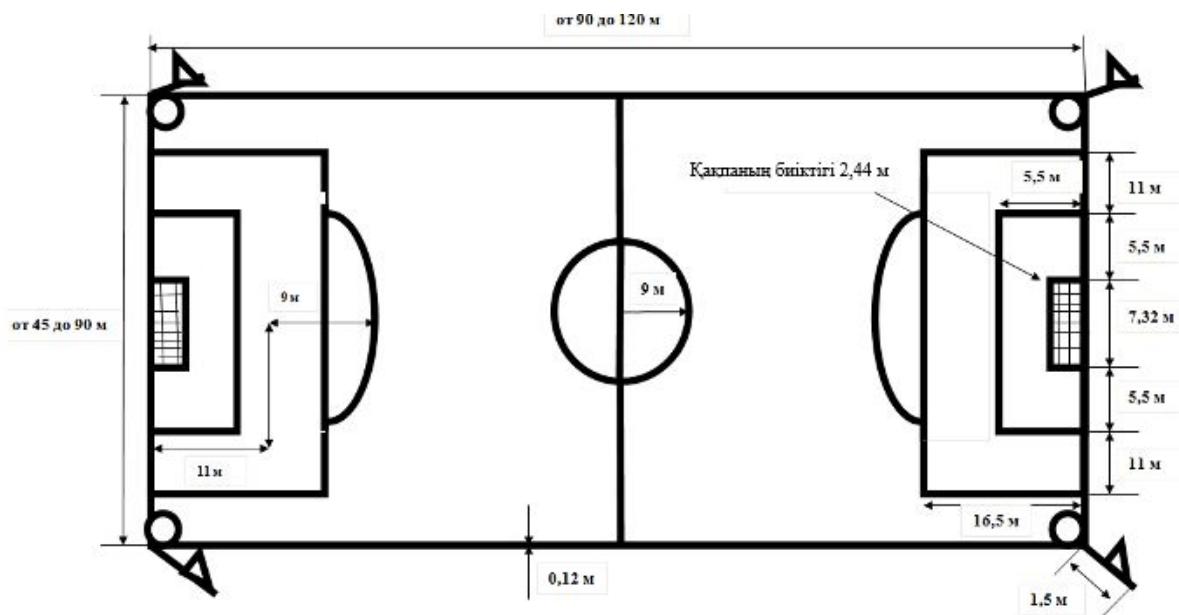


1. Көпаратық белтемірлер.
2. Көпаратық қоссырықтар.
3. Аяқта арналған тіректері бар гимнастикалық орындықтар.
4. Пішінді баспалдак.

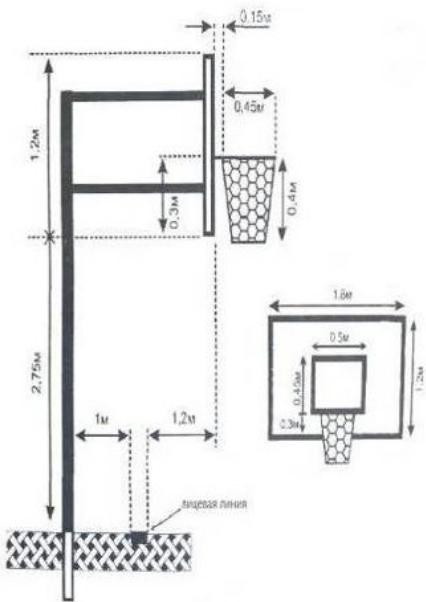
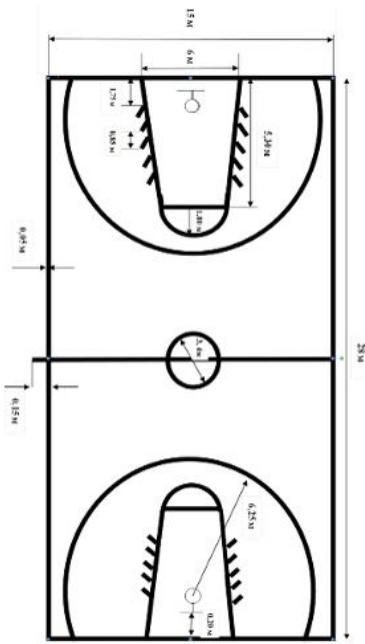
Шағын футбол алаңының сыйзбасы



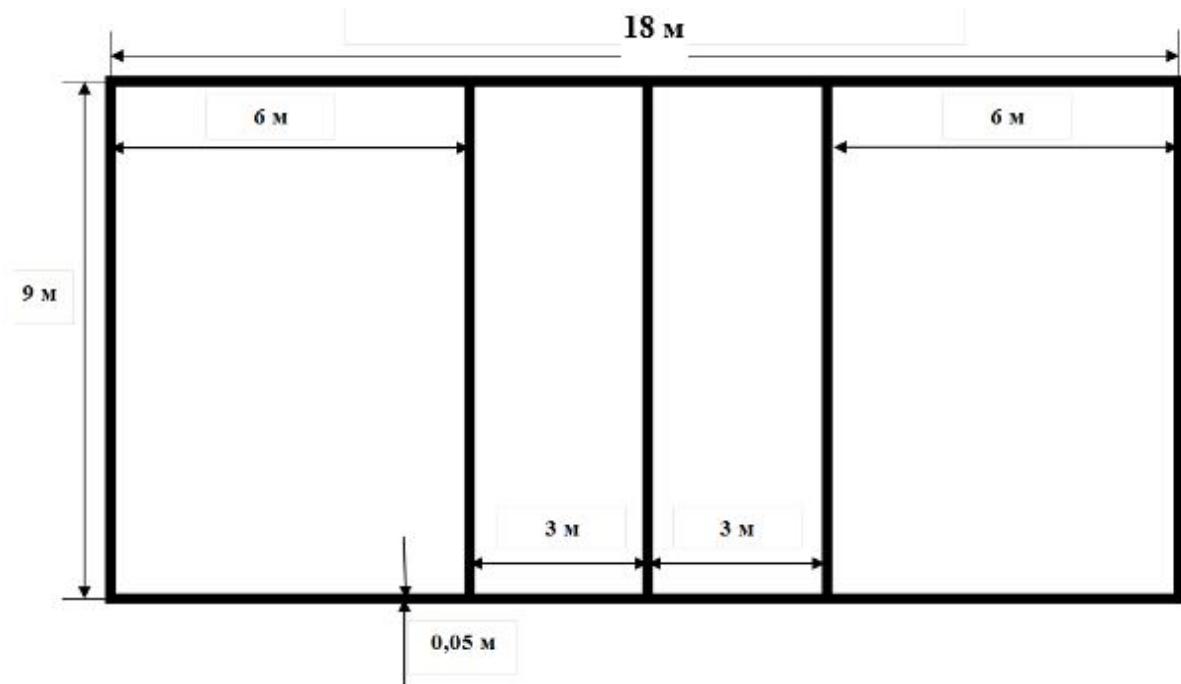
Футбол аланының сыйбасы



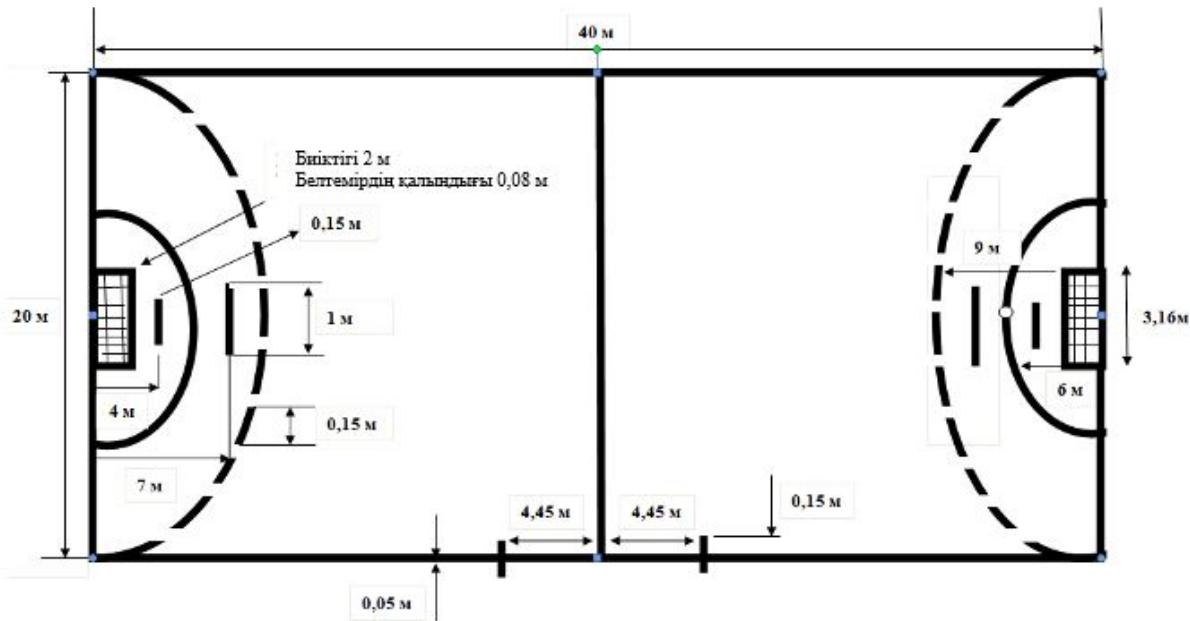
Баскетбол аланының сыйбасы



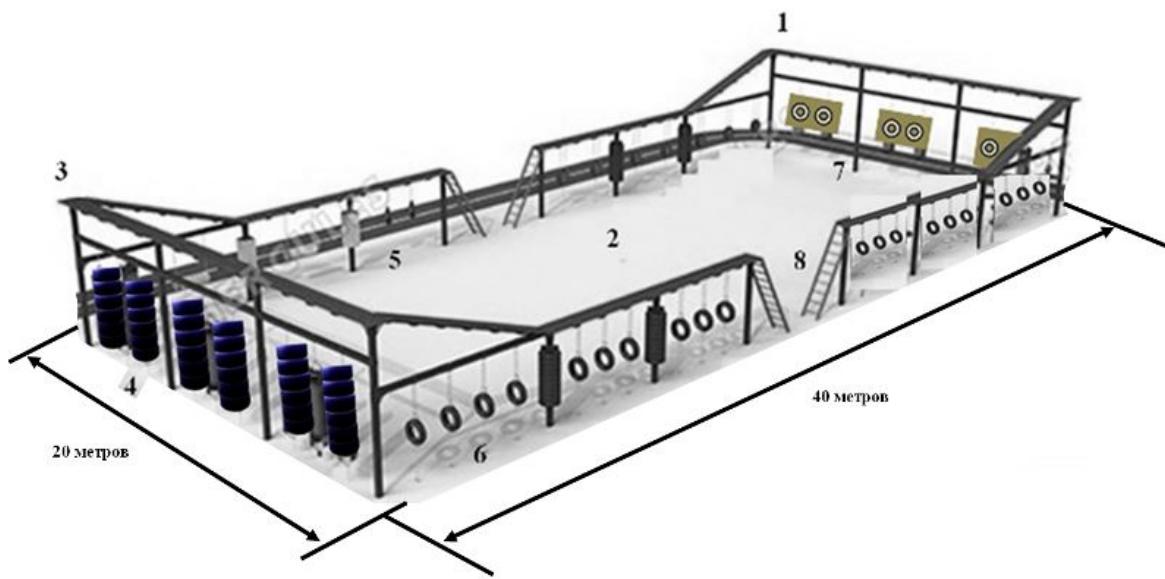
Волейбол алаңының сыйзасы



Көл добын (гандбол) ойнауга арналған алаңының сыйзасы

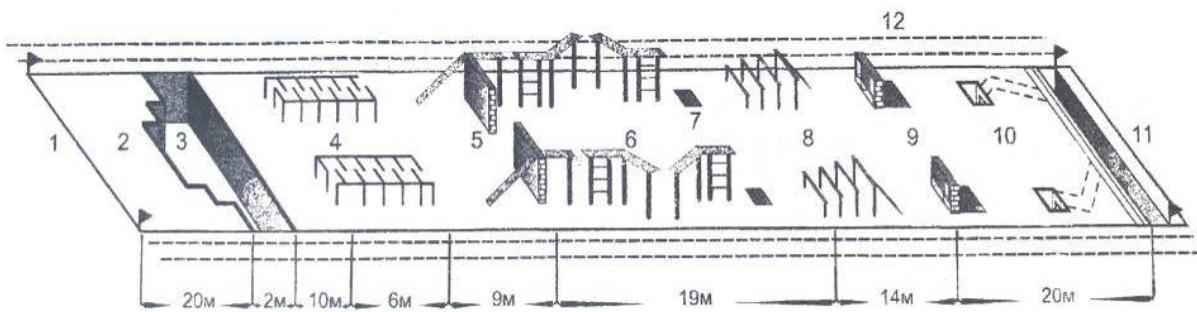


Жекпе-жек күрескә арналған алаңның сыйбалары



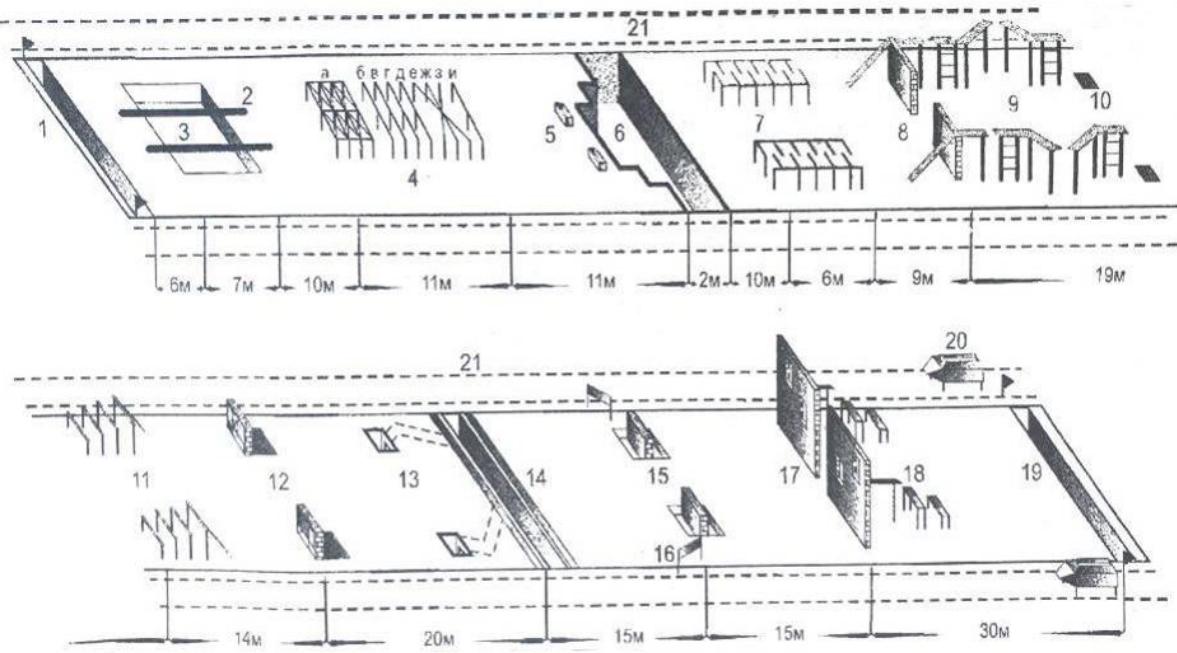
1. Жаттықтырғыш жабдығы бар металл конструкция
2. Байлау, лактыру және кұлау тәсілдерін орындауға арналған құмды-үгінді жабын.
3. Жаттықтырғыш жабдығы бар металл конструкция жаттықтырғыш тірегіштер.
4. Автомобиль дөңгелектерінен жасалған жаттықтырғыш тірегіштер.
5. Арқанмен оралған бөренелер.
6. Автомобиль дөңгелектерінен жасалған жаттықтырғыш қапшықтар.
7. Суық қаруды лактыруға арналған нысаналар.
8. Металл конструкцияға шығуға арналған баспалдақтар.

Кедергілердің бірыңғай жолағы



1-жолақтың басталу сзығы; 2 – жылдам жүгіруге арналған участке; 3 – жоғарғы жағы бойынша ені 2; 2,5 және 3 метр, тереңдігі 1 метр; 4 – ені 2 метр, биіктігі 1,1 метр лабиринт (өту жолдарының саны – 10, өту жолының ені 0,5 метр); 5 – биіктігі 2 метр, қалындығы 0,25 метр, ұзындығы 3,2 метр, ені 0,25-0,3 метр көлбекеу тақтаймен қоршау; 6 – биіктігі 2 метр, ұш 2x0,2 метр): біріншісі – ұзындығы 2 метр, екіншісі-3,8 метр, 135 градус иілісі бар (басынан иілуге дейінгі ұзындығы – 2,8 метр); арқалықтардың кесінділері арасындағы алшақтықтар - 1 метр, арқалықтың екінші және үшінші кесінділерінің басында және кедергінің соңында-ұш сатылы тік баспалдақтар; 7-құммен немесе үгінділермен қону үшін шұңқыр – 8-ені 2 метр қираған баспалдақ (сатылардың биіктігі 0,8; 1,2; 1,5 және 1,8 метр, олардың арасындағы қашықтық 1,2 метр, жоғары сатыда – төрт сатылы ұзындығы 2,3 метр көлбекеу баспалдақ); 9 – биіктігі 1,1 метр, ені 2,6 метр және қалындығы 0,4 метр екі ойығы бар қабырға (төменгі өлшемі 1x0,4 метр жер деңгейінде, жоғарғы өлшемі 0,5x0,6 метр – жерден 0,35 метр биіктікте орналасқан) және оған іргелес алаңы 1x2,6 метр; 10 – құдық және қатынас жолы (құдықтың тереңдігі – 1,5 метр, жоғарғы жағы бойынша қиманың ауданы – 1x1 метр; құдықтың артқы қабырғасында – құдықты тереңдігі 1,5 метр, ұзындығы 8 метр, түбі бүгілген қатынаспен жабылған жүріспен; құдықтан тік орга дейінгі қашықтық – 6 метр) ; 11 – траншея тереңдігі 1,5 метр; 12-ұзындығы 100 метр, ені 2 метр жүгіру жолы.

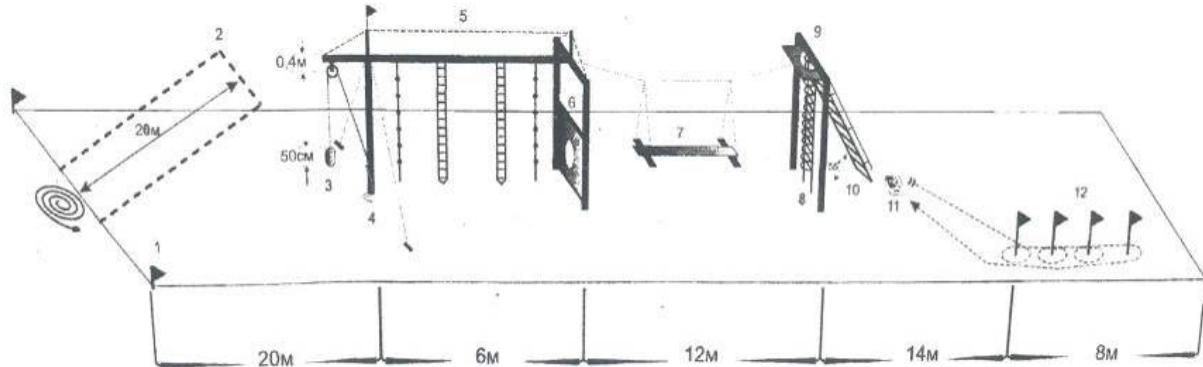
Эскери оқу орындары мен десанттық-шабуылдау әскерлері үшін кедергілер жолағы



1 – терендігі 1,5 метр және үстіңгі жағы бойынша ені 1 метр бірінші ор; 2 – ені 7 метр және терендігі 1,5 метр жыралар; 3 – жыраның шетіне сүйенетін ұзындығы 8 метр және қалындығы 0,3 метр бөренелер (бөрене жерден биіктігі 1,5 метр тіреулерге орнатылуы мүмкін, алдыңғы тіректе – төрт сатылы тік баспалдақ, жоғарғы саты бөренесі бар деңгейде); 4 – ұзындығы 11 метр және ені 4,5 метр үйінділер (қазықтар арасындағы қашықтық – қазықтардың биіктігі: а – 0,4 метр; б – 1 метр; в – шеткі – 0,8 метр, орташа – 0,4 метр; г – шеткі – 1,2 метр, орташа-0,8 метр; д – шеткі 0,4 метр, орташа 0,6 метр; е – шеткі 0,8 метр, орташа – 1,2 метр; ж – 0,4 метр; з – 1 метр; и – шеткі 0,8 метр, орташа 0,6 метр; қазықтардың алғашқы төрт тобы сыммен бойлай, көлденең және диагональ бойынша өріледі, ал қалғандары қалындығы 0,12-0,15 метр тіректермен жалғанады); 5 – салмағы 40 килограмм, өлшемі $1,1 \times 0,4 \times 0,2$ метр жүк – жәшік кедергілердің бірыңғай жолағын қараңыз (3-11); 15 – ені 2 метр және терендігі 0,8 метр (алдыңғы бақтың арықтың түбінен биіктігі – 1,6 метр); көлемі 2×1 метр қалқан (жерден 0,4 метр биіктікте орнатылады); 17-терезелері бар үйдің қасбеті (қасбеттің ені – 3 метр; терезенің көлемі – $1 \times 1,5$ метр; төменгі терезе 2,2 метр биіктікте, жоғарғы жағы жерден 3,5 метр; терезе төсөніштерінің ені-0,10 - 0,15 метр; төменгі терезе төсөнішінің деңгейінде 0,05 метр шығыңқы карниз бекітілген; төменгі терезе астында жерден 0,8 метр биіктікте - аяқпен тіреуге арналған шығыңқы); 18 – ені 0,20 метр жазық беті бар ұзындығы 4 метр арқалық, артқы жағынан жерден 3 метр биіктікте артқы жағынан қасбетке бекітілген, әрқайсысы 1×1 метр екі алаң: біріншісі – жерден 2 метр биіктікте және Арқалықтың шетінен 1 метр қашықтықта, екіншісі – жерден 1 метр және біріншіден 1 метр қашықтықта; 19 – терендігі 1,5 метр және үстіңгі жағынан 2 метр ені траншея ; 20 – ұзындығы 4 метр, ені 2 метр, биіктігі 2,1 метр жерден 1,3 метр биіктікте ені 0,15 метр (бойлық білеуден жиектердің биіктігі – 0,8 метр; борттар

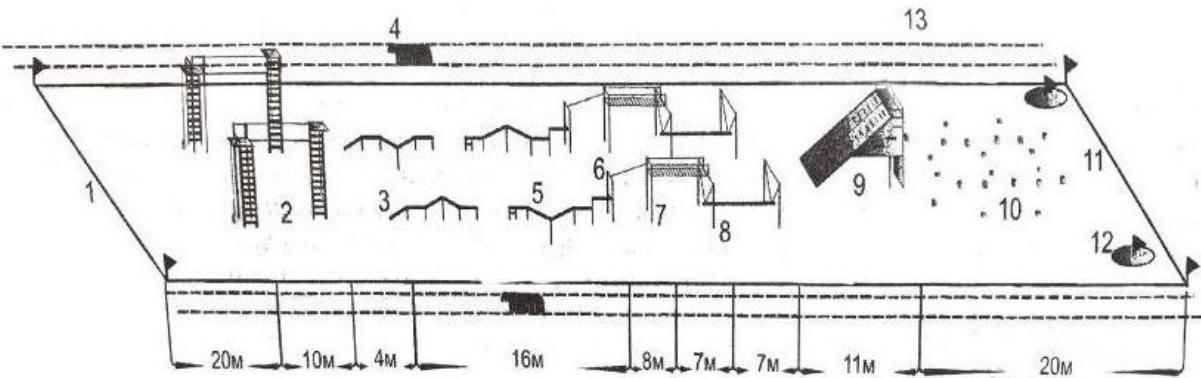
макеттің ішіне еңкейіп, биіктігі бойынша 2,8 мх1, 2 метр тіктөртбұрышты құрайды; жерден 0,87 метр биіктікте тіреу білеуіші (дөңгелек күшшектері); тепкіштер – 1 метр биіктікте, борттардағы қапсырмалар – жерден 1,5 метр биіктікте, үшінші траншеядағы жолдың жанына орнатылады); 21 –ені 2 метр жүгіру жолы.

Су беті кемелерінің жеке құрамы үшін кедергілер жолағы



1 – жолақтың басталу сзығы; 2 – лақтыру ұшын лақтыру үшін ені 5 метр, ұзындығы 20 метр дәліз (ұзындығы 25-35 метр линь, шеңбері 20-30 мм, салмағы 300 грамнан кем емес жеңілдік); 3 – блок арқылы 5-6 миллиметр арқанға ілінген 20 килограмм жүк, арқан үйрекке бекітілген (жүктің биіктігі – 50 сантиметрден аспайды); 4 – үйрек тік тіреуге дәнекерленген, ортасы жерден 50 сантиметр; 5 – атыс – көлденең ұзындығы 6 метр, жоғарғы алаңның ені 20 сантиметр, ваясотта 4 метр, леермен, екі штурмтраппен, мусингпен екі шкентельмен бекітілген; шкентальдар тік бағаннан 75 сантиметр және "қылтасы" бар аралықтан ілінген, штурмтраптар шкентельдерден 60 сантиметр (төменгі балясина – жерден 60 сантиметр) ілінген; 6 – биіктігі 1,5 метрден кем емес "қылтасы" бар аралықтар (жерден 0,35 метр биіктікте 0,8x0,6 метр өлшемдегі сопақша тесік); 7 – ені 25 сантиметр, ұзындығы 6 метр, арқандарда 60 метр биіктікегі қатты Арқалыққа ілінген тербелмелі тақта. жерден сантиметр (арқандарды бекітуге арналған көлденең ұзындығы 1,1 метр); 8 – диаметрі 0,65 метр шахтаны белгілейтін шектегіштері бар тік трап (биіктігі 4 метр) (бірінші шектегіш жерден 1 метрге бекітіледі); 9 – люктің қайырмалы қақпағы; 10 – ені 60-70 сантиметр тұтқалары бар 55 градус бұрышпен көлбеу трап (сатылар арасындағы қашықтық 30-40 см); 11 – салмағы 24 килограмм жүк; 12 – төрт тіреу (биіктігі 150 сантиметр), тік траптан бірінші тіреуге дейінгі қашықтық – 14 метр, 1,6 метр бағандармен.

Таудағы кедергілер жолағы



1 – жолақтың басталу сызығы; 2 – бір – бірінен 8 метрге алыстатылған және екі арқанмен қосылған екі 6,5 метр мұнарадан тұратын арқанды өту (төменгі – негізгі – 10-12 миллиметр, жоғарғы – сақтандыру – диаметрі 5-6 миллиметр): бірінші мұнара – 1x1 метр шаршыда орнатылған төрт тіреу бағанасында, террастың сыртқы жағынан сүйеніштер қоршалады (төменгі – биіктігі 0,5 метр, жоғарғы – 1,5 метр), терраса деңгейінде төменгі сүйеніштер жағынан бүйір 0,5 метрге шетке шығарылған сүйеніштер; биіктігі 0,5 метр және массасы бар жүк 20 килограмм негізгі арқанға ілінген, бүйір сүйеніштер арқылы лақтырылған және төменгі сүйеніштерге байланған; екінші мұнара – бір – бірінен 1 метрде орнатылған екі оапралық бағандарда, 1 метр жағына шығарылған жоғарғы сүйеніштерге ұзындығы 4 метр, екі есе бұқтелген (арқан) негізгі арқанды бекітеді; екі мұнарада 0,4 метр, диаметрі 0,03 метр сатылар Дәнекерленген; 3 – соқпақтың үш кесіндіден тұратын бірінші участекі (ені 0,2 метр, қалындығы 0,1 метр): біріншісі – көлбеу – ұзындығы 2 метр, екіншісі – 3,5 метр, илісі 135 градус (ұзындығы басынан илуге дейін-2 метр); үшіншісі – 135 градус иile отырып 2,5 метр (басынан илуге дейінгі ұзындығы 1,5 метр); екінші және үшінші кесінділер арасында 90 градус бұрыш; 1 метр, 3-1,5 метр арқалықтарды қолдайтын 1,2,4 және 5-ші бағандардың биіктігі; 4 – ішкі тесігінің диаметрі 0,52 метрден аспайтын, тігінен қазылған бір-біріне жақын автомобиль қақпақтарынан құралған, ұзындығы 4 метрден кем емес шектелген өткел (жолақтың осінен 3 метрге жер; 5-соқпақтың үш сегменттен тұратын екінші бөлігі (ені 0,2 метр, қалындығы 0,1 метр): бірінші ұзындығы 2,5 метр, 135 градус илісі бар (басынан илуге дейінгі ұзындығы 0,5 метр), екінші 3 метр, 135 градус илісі бар (басынан илуге дейінгі ұзындығы 2 метр), үшінші 2 метр, бірінші және екінші бөліктер арасында 90 градус бұрыш, 1 және 2-ші арқалықтарды қолдайтын бағаналардың биіктігі – 1 метр, 3 және 4-2 метр, жолдың соңында биіктігі 3,5 метр, ені 1 метр қатты тірек орнатылған; 6-арқан көпірі – екі есе бұқтелген негізгі арқан; 7 – биіктігі 5 метр және ені 0,5 метр тік баспалдақтан тұратын металл құрылым (диаметрі 0,03 метр сатылар 4 метр биіктікке дейін 0,4 метрден кейін Дәнекерленген); 5 метр биіктікте тік тіреулер жіп көпірін бекіту үшін жалғанған, 4 метр биіктікте баспалдақтың жоғарғы сатысына көлденең баспалдақтың соны (ені 0,5 метр, ұзындығы

4 метр) диаметрі 0,03 метр сатымен (сатылар 0,4 метрден кейін Дәнекерленген), 5 метр биіктіктең баспалдақтың сақтандыру арқандары (жіптер); Ұзындығы 8 метр, қалындығы 0,25 метрден аспайтын 8 тербелмелі бөрене жерден 0,6 метр биіктікте тростардың көмегімен биіктігі 4 метр қатты тіректерге ілінген (тіреу бағаналары арасындағы қашықтық - 2 метр); 9 – төбешік: негізі 2x1 метр тіктөртбұрышта орнатылған биіктігі 5 метр төрт тіреу бағанасынан құралған, 5 метр биіктікте биіктігі 0,6 метр таяныштармен шектелген көлемі 2x1 метр терраса, ені 2 метр және ұзындығы 7 метр көлбеу қабырға (ағаш) орналасқан, оның әрбір бағыты бойымен оң және сол жағында биіктігі 0,05 метр және ұзындығы 0,2 метр тіректер жасалады, тіреулер арасындағы қашықтық 0,5 метр, Тік қабырға ені 2 метр, қазақта әрбір бағыт үшін жоғарыдан төменге қарай бір-бірінен 0,5 метр қашықтықта 0,15 метр жағынан үшбұрышты пішіндегі ойықтар жасалады, көлбеу және тік қабырғалар арасындағы бүйір жағынан жерден 2 метр биіктікте төрт карнизи бар бүйір қабырғалары жабдықталған: төменнен 0,5 метр биіктікте 4 метр биіктікте, ұзындығы 0,5 метр орташа карниздер жоғарғы және төменгі карниздер арасында біркелкі орналастырылған (карниздердің ені 0,08 метр), ұзындығы 10 метр негізгі арқан; 10 – өзеннің ұзындығы 20 метр құрғақ арнасы 0,25-0,3 метрге он екі шығынқы тастармен: бірінші тас – төбенің тік қабырғасынан 2 метр қашықтықта және төбенің бүйір осінен онға (солға) 0,75 метрге ығыстырылған, екіншісі – 3,25 метр солға (онға) 0,5 метрге, үшіншісі – сояға 4,75 метр, төртіншісі – 6 метр, онға (солға) 1 метрге, бесінші – 7 метрге, оське, алтыншы – 8,25 метр 0,5 метрге, жетінші – 9,5 метрге, онға(солға) 0,5 метрге, сегізінші – 11 метрге, онға (солға) 1 метрге, тоғызыншы 12,25 метрге ось бойынша, оныншы – 13,75 метр, солға (онға) 0,5 метрге, он бірінші – 14,5 метр, онға (солға) 0,75 метрге, он екінші – 16 метрге, осьте, тастардың жоғарғы жағынан өлшемі – $0,25 \times 0,25$ метр; 11-мәре сыйығы; 12-диаметрі 3 метр шеңбер-граната лақтыруға арналған; 13 – ені 2,5 метр жүгіру жолы.

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қагидаларына
3-қосымша

Жаттығулардың жіктелуі

P/c №	Дене жаттығулары	Дене қасиеттері
1	Белтемірде тартылу	
2	Белтемірге аяқты көтеру	
3	Белтемірде аударылып көтерілу	
4	Белтемірге күшпен көтерілу	
5	Белтемірдегі құрамаланған күштік жаттығу	

6	Қоссырыққа тіреліп қолды бұгу және жазу	Күш
7	Қоссырықа тіреліп бұрыш жасау	
8	24 килограмм батпанды (жұлқи) көтеру (ұшқыштар құрамынан басқалары)	
9	Арқанмен (сырықпен) өрмелеу	
10	Кешенді күштік жаттығулар	
11	100 метрге жүгіру	
12	10x10 метрге сырғамалы жүгіру	
13	400 метрге жүгіру	Шапшаңдық
14	100 метрге жүзу	
15	1 000 метрге жүгіру	
16	3 000 метрге жүгіру	
17	5 000 метрге жүгіру	Төзімділік
18	5 километрге шаңғы жарысы	
19	10 километрге шаңғы жарысы	
20	Қоссырықта орындалатын жаттыгулардың кешені	
21	Төрттағаннан екі аяқты алшақ ұстап ұзындыққа секіру	
22	Ағаш аттан екі аяқты алшақ ұстап ұзындыққа секіру	Ептілік
23	Баспен тұру	
24	Алға айналып секіру	
25	Батуттагы жаттығу	
26	Стационарлық дөңгелектегі жаттығу	
27	Жылжымалы дөңгелектегі жаттығу	
28	Лопингтегі жаттығу	
29	Жекпе-жек күрестің бастапқы кешені (ЖЖК-Б)	
30	Жекпе-жек күрестің негізгі кешені (ЖЖК-1)	
31	Жекпе-жек күрестің арнайы кешені (ЖЖК-2; ЖЖК-3)	
32	Жекпе-жек күрестің қарусыз 8 есепке орындалатын кешені	
33	Жекпе-жек күрестің қарумен (автомат, карабин) 8 есепке орындалатын кешені	Эскери-қолданбалы дағды
34	БКЖ ЖБЖ	
35	ӘОО арналған АБЖ	

36	Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамына арналған АБЖ	
37	Бөлімшелер құрамында БКЖ өту (ӨОО арналған)	
38	Бөлімше құрамында кедергілер жолағынан өте жүгіру (ӨОО арналған)	
39	Таудағы іс-кимылға бағытталған бөлімшелерге арналған АБЖ	
40	Су беті кемелерінің жеке құрамына арналған АБЖ	
41	5 километр қашықтыққа жүгіру	
42	10 километр қашықтыққа жүгіру	
43	Бөлімше құрамында 5 километр шаңғымен қашықтыққа жүгіру	
44	Бөлімше құрамында 10 километр шаңғымен қашықтыққа жүгіру	Эскери-қолданбалы дағды
45	Киім-кешекте қарумен жүзу	
46	Ф-1 (600 грамм) гранатасын қашықтыққа лақтыру	
47	Ф-1 (600 грамм) гранатасын дәлдікке лақтыру	
48	Алты ескекті ялдарды есу	
49	Ұзындыққа сұнгу	

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
4-қосымша

Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің әскери қызметшілеріне арналған апталық дене жүктемесінің көлемі

Дене шынықтыру дайындығы бойынша сабактардағы дене жүктемесінің көлемі мен қарқындылығы оқыту тапсырмалары мен кезеңдеріне, әскери қызметшілердің дайындық деңгейі мен жасына сәйкес болуға тиіс.

Жеке сабакта дене жүктемесінің көлемі мен қарқындылығын арттыруға:

- 1) сапты қайта құруға уақытты қысқарту;
- 2) түсіндірulerдің қысқалығы мен айқындылығы;
- 3) кайталаулар санын, орындау жылдамдығын, ауырлық салмағын арттыру;
- 4) демалыс ұзақтылығын реттеу;
- 5) жаттығуларды барлық жаттығушылармен бір уақытта немесе лекпен орындау;
- 6) айналмалы жаттықтыру мен жарысу әдісін қолдану арқылы қол жеткізіледі.

Теңіз жаяу әскерлерінің, десанттық және барлау бөлімшелерінің әскери қызметшілеріне арналған апталық дене жүктемесінің ұсынылып отырған көлемі

Жаттыгулар	Әскери қызметшілердің санаттары үшін талаптар					
	Ерлер				Әйелдер	
Кызметтің 6 айына дейінгі әскери қызметшілер	Кызметтің 6 айынан кейінгі әскери қызметшілер	1-2 жас ерекшелігі тобы	3-4 жас ерекшелігі тобы	5-6 жас ерекшелігі тобы	30 жасқа дейін	
Күш						
Жатып таянып колдарды бұгу және жазу	230	260	250	210	170	150
Денені алға енкейту	230	260	250	210	170	150
Белтемірде тартылу	110	150	140	100	60	-
Төзімділік						
Кросс дайындығы, қашықтыққа жүргіру	20	40	30	25	15	10

Мотоатқыштар бөлімшелерінің әскери қызметшілеріне арналған апталық дене жүктемесінің көлемі

Жаттыгулар	Әскери қызметшілердің санаттары үшін талаптар					
Ерлер	Әйелдер					
Кызметтің 6 айына дейінгі әскери қызметшілер	Кызметтің 6 айынан кейінгі әскери қызметшілер	1-2 жас ерекшелігі тобы	3-4 жас ерекшелігі тобы	5-6 жас ерекшелігі тобы	30 жасқа дейін	
Күш						
Жатып таянып колдарды бұгу және жазу	210	250	230	190	150	130
Денені алға енкейту	210	250	230	190	150	130
Белтемірде тартылу	90	130	120	80	45	-
Төзімділік						

Қашықтыққа жүгіру, кросс дайындығы	15	35	25	15	10	7
------------------------------------	----	----	----	----	----	---

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы
қағидаларына
5-қосымша

Шаршаудың сыртқы белгілерін бағалау схемасы

Белгілері	Айтарлықтай шаршau (орташа)	Қатты шаршau (улкен)
Бет терісінің бояуы	Айтарлықтай қызару	Қатты қызару немесе бозару. Еріннің көкшілге боялуы
Тершендік	Көп терлеу (белден жоғары)	Ерекше қатты терлеу (белдеуден төмен)
Тыныс	Тыныс алудың қатты жиілениң. Арасында ауыз арқылы тыныс алу	Ауыз арқылы қатты жиі, жоғары тыныс алу. Кездейсок тыныс алумен ауыса жеке терен ауа жұту (ентігу)
Қозғалыс	Сенімсіз қадам. Шайқалу.	Кенеттен шайқалулар. Марш кезінде артта қалып қалу
Назар	Нұсқауларды орындаудағы ауытқулар, бағытты өзгерту кезіндегі қателіктер	Бұйрықтарды баяу орындау, тек қатты дауыспен берілген командалар орындалады

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы
қағидаларына
6-қосымша
Үлгі
Бекітемін
(әскери бөлім, бөлімшениң
командирі)
0000 ж. "___" _____

Дене шынықтыру дайындығы бойынша оқу-жаттығу сабакын өткізу жоспары

Тақырып № 1: Гимнастика және атлетикалық дайындық

Сабак № 2: Белтемірде тартылу.

Оқусұрақтары:

1. Белтемірде тартылу жаттығуына үйрету;

Тапсырмалар:

1. Күшті және күштік төзімділікті жетілдіру;

2. Жігерлікті, шешімділікті және өз күшіне деген сенімділікті тәрбиелеу.

Бөлімше: 3 ДШР 2 взводы

Мақсат: Негізгі күштік қасиеттерді дамыту.

Уақыты: 1 сағат.

Орны: спорт қалашығы (спорттық зал).

Материалдық қамтамасыз ету: белтемір, гимнастикалық төсөніш, магнезия.

Әдебиет: Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2017 жылғы 10 тамыздағы № 438 "Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінде дене шынықтыру дайындығы Қағидаларын бекіту туралы" бұйрығы.

P/c №	Мазмұны	Уақыты, мин	Ұйымдастыру-әдістемелі к нұсқаулар
Дайындық бөлім – 10 мин			
1.	Айналысушыларды ұйымдастыру	1	Взвод екі қатарлы сапта. Сапқа тұрғызыу, ж/қ барын тексеру, тақырыпты, оку сұрақтарын, тапсырмаларды, мақсатты және жарақаттын алдын алу шараларын жеткізу.
2.	Сабактың негізгі бөлімінде түсетін дене жүктемесіне ағзаны дайындау	1 2 6	Саптық тәсілдер: бір орынағы онға, солға, артқа бұрылулар. Взвод екі қатарлы сапта. Жалпы дамыту жаттығулары қозғалыста және орында: жұру, жүгіру, жұру барысында қолдар және дене бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Жеке құрам бір лекпен, бір-бірінен қауіпсіз арақашықтықпен қозғалады. бір орындағы жаттығулар – мойын, қолдар, бел, аяқтар, бүкіл дене бұлшық еттеріне арналған және секірудегі жаттығулары. Жеке құрам кеңдетілген сапта бір-бірінен қауіпсіз арақашықтықта тұрады. Әр жаттығуды 4-6 рет орындау қажет. Орындау барысында қателер түзеледі, кемшіліктерге нұскалады.
Негізгі бөлім - 30 мин			
			Таныстыру: жаттығуды атая, үлгілі түрде көрсету, көрсете отырып орындау техникасын

1.	Белтемірде тартылу жаттығуына үйрету	30	<p>және шартын түсіндіру, қайда қолданылатынын жеткізу қажет. Не нәрсеге назар аудару қажетін нұсқау керек.</p> <p>Жаттау: бөлік бойынша өтеді (мысалы: бір есебіне – іліну орындалады, екі есебіне – тартылу және ілінуге түсу орындалады. 3-4 рет қайталанады). Орындау барысында қателер түзеледі. Кезекті және көмек пен сақтандыруды орындастын әскери қызметшілер тағайындалады.</p> <p>Жиі қайталанатын (жалпы) қателерге нұсқалады.</p> <p>Сонымен қатар жаттауды жаттығудың құрылымына байланысты басқа амалдармен өткізуге болады: тұтас, бөлік бойынша, көмекпен .</p> <p>Жаттықтыру: қайталау әдісімен өткізіледі. Эр әскери қызметші үшін 4 орындау 5 қайталаумен. Орындау арасындағы демалыс 2 минуттан аспайды.</p> <p>Оған қоса жаттықтырудың мынадай әдістерін қолдануға болады: жарыстық, бақылау, максималды күш салу.</p> <p>Жаттығуды орындау үшін сабак жетекшісі "ЖАБДЫҚҚА" пәрменін береді және ол орындаушыларды және әскери қызметшілер сабын бақылауға тиімді жерде орналасады.</p> <p>Үйретуді өткізу кезінде әскери қызметшілердің жағайын үзіліссіз қадағалау қажет.</p>

Жеке құрам екі қатарлы
сапта гимнастикалық
тұрыста орналасады.

Қорытынды бөлім – 10 мин

1.	Ағзаны қалпына келтіруге арналған жаттығулар	5	Ақырын қарқынмен жүру, терең тыныс және бұлшық еттерді босаңсыту жаттығулары. Әр жаттығу 4-6 рет орындалады. Бір лекте өткізіледі.
2.	Сабактың қорытындысын шыгару.	5	Взвод екі қатарлы сапта. Келесілерге нұсқалын: сабактың мақсатына жетуі, үзік және нашар жағынан көрсеткендерге. Тақырыпты еске салу, өзіндік дайындыққа тапсырмалар қо. Окуорның тәртіпке келтіру.

Сабак жетекшісі _____

(әскери атағы, қолы, тегі және аты-жөні)

Ескертпе:

1) жоспардың мазмұнында шаралардың (жаттығулардың, қимылдардың, процесстердің) атауы және сабактың негізгі (қажетті) сәттері (параметрлері) көрсетіледі;

2) үйымдастыру – әдістемелік нұсқауларда сабак жетекшісінің және оқушылардың әрекеттерінің нақтыланған орындау тәртібі, берілетін пәрмендер, қолданылатын жаттықтыру әдістері мен әдістемелері (ашылған түрде және қайталау саны, үзіліс, қарқын, көлем көрсетілген), сабак өткізу амалы көрсетіледі.

Қазақстан Республикасының
Карулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
7-қосымша

Таңертенгі дене шынықтыру жаттығуларының нұсқалары

Ескерту. 7-қосымша алып тасталды – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бүйрыймен.

Қазақстан Республикасының
Карулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
8-қосымша

Әскери-спортивік кешенінің жаттығулары

Р/с №	Жаттығу №	Жаттығулардың атауы	Эскери қызметші ерлер						
			1-ші жас ерекшелігі тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас ерекшелігі тобы, 2-ші курс кадеттері	3-ші жас ерекшелігі тобы	4-ші жас ерекшелігі тобы	5-ші жас ерекшелігі тобы	6-шы жас ерекшелігі тобы	6 айға дейін курсанттар, кадеттер, эскерге шакыру бойынша а эскери қызметшілер
1.	3	Белтемірде тартылу							
2.	4	Белтемірге аяқты көтеру							
3.	5	Белтемірге айналып көтерілу							
4.	6	Белтемірге күшпен көтерілу							
5.	7	Кұрама күштік жаттығу							
6.	8	Қоссыр ыққа тіреліп қолды бұгу және жазу							
7.	9	Қоссыр ыққа тіреліп бұрыш жасау							
8.	16	Кешенді күштік жаттығу							
9.	27	Біріңғай кедергілे р жолағын дағы ЖБЖ							

10.	34	1 0 0 метрғе жүгіру						
11.	37	1000мет р г е жүгіру						
12.	38	3000мет р г е жүгіру						
13.	39	5000мет р г е жүгіру						
14.	40	Ф - 1 гранатас ы н алысқа лақтыру						

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер

1-ші жас ерекшелігі тобы	2-ші жас ерекшелігі тобы	3-ші жас ерекшелігі тобы	4-ші жас ерекшелігітобы

Ескертпе:

1) Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің, Бас штабтың және Қарулы Күштердің құрылымдық бөлімшелерінің жеке құрамы № 27 жаттығуды орындаамайды (бірінші кедергілер жолағындағы ЖБЖ);

2) жағдай болмаған жағдайда, № 34 жаттығу (100 метрге жүгіру) № 35 жаттығумен (10x10 м қайталау жүгіру) ауыстырылады.

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
9-косымша
Нысан

ӘСК жаттығуларын орындаудың есепке алу арнайы ведомосы

Р/с №	Әскери атағы	Тегі және инициалдары	Жас ерекше лігі тобы	Орындалған жаттығулардың нәтижелері							
				1		2		...		16	
				№_жатт.		№_жатт.		№_жатт.		№_жатт.	
				Нәтиже	Балл	Нәтиже	Балл	Нәтиже	Балл	Нәтиже	Балл
1											

Кестенің жалғасы

Жалпы балл	Орташа балл	ӘСК дәрежесі
------------	-------------	--------------

Ескертпе:

арнайы ведомость форматы кемінде A1 болып рәсімделеді.

Гимнастика және атлетикалық дайындық бойынша сабактардың негізгі бөлігінің мазмұны

Ескерту. 10-қосымша жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 07.06.2022 № 401 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

1-Жаттығу. № 1 еркін жаттығулар кешені. (1-сурет).

16 есепке орындалады.

Бастапқы қалып – саптық тұрыс.

"Бір-екі" – аяқ ұшына көтеріле, саусақтарды жұдырыққа жұм, қолдарды алдымен алға, сосын жоғары көтер, жұдырықтар бір-біріне қарайды, жоғарыға қарап, созыл.

"Үш" – екі табанға түсе, қолдарды құшпен бұк, шынтақтарды денеге тақа, жұдырықтар иыққа, жауырындарды қосып, тіке қара.

"Төрт" – жұдырықтар жұмылып, бір-біріне қараған қолдарды жоғары созып, шалқай, жоғарыға қара.

"Бес" – аяқ ұштарын қоса, табандарға толық отыр, тізелер бірге, алақандар сан үстінде, шынтақтар сыртқа.

"Алты" – тұр (аяқ ұштарын ашпай), қолдарды жоғары көтере, оларды екі жаққа және барынша артқа қарай аш (қимыл соңында жұлқи), жұдырықтар алға қарап, саусақтар жұдырыққа жұмылған, шалқай.

"Жеті" – аяқ ұштарын қоса, табандарға толық отыр, тізелер бірге, алақандар сан үстінде, шынтақтар сыртқа.

"Сегіз" – секіріп тұра, аяқтар арасын алшақ аш, қолдар белге.

"Тоғыз" – сол қолды жаза, онымен қоса денені солға қарай бұра қолды сыртқа және барынша артқа қарай жылжыт, алақан алға, саусақтар жұдырыққа жұмылған, сол қол білезігіне қара (аяқтарды қозғамай).

"Он" – денені тұра бұр, қолдар белге.

"Он бір" – оң қолды жаза, онымен қоса денені оңға қарай бұра қолды сыртқа және барынша артқа қарай жылжыт, алақан алға, саусақтар жұдырыққа жұмылған, оң қол білезігіне қара (аяқтарды қозғамай).

"Он екі" – денені тұра бұр, қолдар белге.

"Он үш" – саусақтар жерге тигенше алға бірден еңкей, алақандар артқа (аяқтар бүгілмейді).

"Он төрт" – тік тұра, қолдарды алға көтере, оларды сыртқа және артқа қарай аш (қимыл соңында жұлқи), алақандар алға, саусақтар жұдырыққа.

"Он бес" – саусақтар жерге тигенше алға бірден еңкей, алақандар артқа (аяқтар бүгілмейді).

"Он алты" – секіре саптық тұрыста қабылда.



1-сурет

2-Жаттығу. № 2 еркін жаттығулар кешені. (2-сурет).

16 есепке орындалады.

Бастапқы қалып – саптық тұрыс.

"Бір-екі" – күшпен қолдарды барынша артқа қарай қозғалт, саусақтар ашық, алақандар алға және аяқ ұшына көтеріле қолдарды сыртқа асықпай көтер, сосын жоғарыға, алақандар бір-біріне, созыл, жоғарыға қара.

"Үш" – екі табанға түсе, күшпен қолдарды бүк, шынтақтарды денеге тақа, жұдырықтар иыққа, жауырындарды қос, тұра қара.

"Төрт" – солға қарай қолдарды сыртқа соза кең ұмтылу жаса, алақандар төменге, басты солға бұр.

"Бес" – итеріле сол аяқты оң аяққа қос, күшпен қолдарды бүк, шынтақтарды денеге тақа, жұдырықтар иыққа, жауырындарды қос, тұра қара.

"Алты" – оңға қарай қолдарды сыртқа соза кең ұмтылу жаса, алақандар төменге, басты оңға бұр.

"Жеті" – итеріле оң аяқты сол аяққа қос, күшпен қолдарды бүк, шынтақтарды денеге тақа, жұдырықтар иыққа, жауырындарды қос, тұра қара.

"Сегіз" – секіре аяқтарды алшақ қойып тұр, қолдар жоғарыға, алақандарды бір-біріне соға бастың төбесінен қос, денені артқа шалқайт.

"Тоғыз" – алға барынша бірден еңкей, қолдар аяқтар ортасында, алақандар бірге (аяқтарды бүкпе).

"Он" – тоқтамай, түзел, қолдарды алға көтере денені солға бұр және кенеттен қолдарды сыртқа және барынша артқа жаз, алақандар алға, саусақтар жұдырыққа (аяқтар қозғалмайды).

"Он бір" – тоқтамай, денені алға бұр, алақандарды қос және бірден барынша алға еңкей, қолдар аяқтар ортасында, алақандар бірге (аяқтарды бүкпе).

"Он екі" – тоқтамай, түзел, қолдарды алға көтере денені онға бұр және кенеттен қолдарды сыртқа және барынша артқа жаз, алақандар алға, саусақтар жұдырыққа (аяқтар қозғалмайды).

"Он үш" – тоқтамай, денені алға бұр, алақандарды қос және бірден барынша алға еңкей, қолдар аяқтар ортасында, алақандар бірге (аяқтарды бүкпе).

"Он төрт" – түзеле, секіріп аяқтарды иық көлеміне қой (табандар параллел), толық отыр, қолдар алға, алқандар төмен.

"Он бес" – секіре аяқтардың арасын барынша аша қой, қолдар жоғарыға және сыртқа жазылған, алақандар бір -біріне.

"Он алты" – секіре саптық тұрыста қабылда.



2-сурет

3-жаттығу. Белтемірде тартылу.

Үстінен ұстап ілін, аяқтар бірге, жүлқынба және сермелме, қозғалыссыз (1-2 секунд пауза) қалпынан тік қолдарда іліне тартыл (иек белтемірден жоғары), (3-сурет).



3-сурет

4-жаттығу. Белтемірге аяқтарды көтеру.

Үстінен ұстап ілін; тік аяқтарды көтеріп, белтемір грифіне тигіз және астыға түсір. Жармасу қалпы 1-2 секунд белгіленеді. Аяқтарды көтерген жағдайда азғантай бүгүге рұқсат етіледі. Сермеу қозғалыстарын жасауға рұқсат етілмейді. (4-сурет).



4-сурет

5-жаттығу. Белтемірде аударылып көтерілу.

Үстінен ұстап ілін; сермеу қозғалыстарсыз тартылышп, белтемірге аяқтарды көтере және, жабдық белтемірінен аударыла, тік қолға шық. Іліну және тірек жай-күйлері белгіленеді; ілінуге тұсу еркін жолмен орындалады. (5-сурет).



5-сурет

6 жаттығу. Белтемірде күшпен көтерілу.

Үстінен ұстап ілін; сермеу қозғалыстарсыз тартылып, алдымен тірекке бір қолды қойып ал, одан соң – екіншісін; іс-қимылды жалғастырып, тік қолға тірекке шық. Іліну және тірек жай-күйлери белгіленеді (1-2 секунд); ілінуге түсу еркін жолмен орындалады (белтемірге екі қолмен күшпен шығуға рұқсат етіледі) (6-сурет).



6-сурет

7-жаттығу. Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу.

Үстінен ұстап ілін; тартылу, аяқты көтеру, аударылып көтерілу және күшпен көтерілу кез келген ретпен жасалынады; екінші және келесі серияларда орындалатын жаттығулардың бастапқы кезектілігін сактау керек. Іліну мен тіреудің қалыптары белгіленеді; тартылғанда иек белтемірден жоғары; аяқтарын көтергенде снарядтың грифіне тиеді. Аяқты бүткеге және айыруға, дененің қозғалмайтын жағдайдан ауытқуына, қозғалыстарды сермелеймен және жұлқумен орындауға рұқсат етіледі. Бағалау циклдар саны бойынша жүргізіледі (7-сурет).



7-сурет

8-жаттығу. Қоссырықта тірене тұрып қолдарды бұгу және жазу.

Тірел, қолдарды бүгे, бүгілген қол тірелуіне тұс, қолдарды жазып тірелуге шық. Тіреудің жағдайы белгіленеді; қолдар тұсу кезінде толық бүгіледі (8-сурет).



8-сурет

9-Жаттығу. Қоссырықта тіреліп бұрыш жасау.

Тірел, тік аяқтарды көтеріп, оларды көлденеңінен ұстап тұр. Жаттығуды орындау уақыты "бұрыш" қалпын бекіту сәтінен бастап аяқтың өкшесін қоссырықтан төмен түсіру сәтіне дейін анықталады (9-сурет).



9-сурет

10-жаттығу. Қоссырықтағы жаттығулар кешені.

1-ші курс курсанттары және қадеттері үшін - қолды тіре, сермеуді орында, аяқты сермелемен алға қарай көтеріп аяқтарды ашып отыр, аяқты ішке жіберіп және артқа қарай серме, алға сермей солға бұрылышп оңға қарай секіріп тұс, қоссырықтан ұстап тұр.

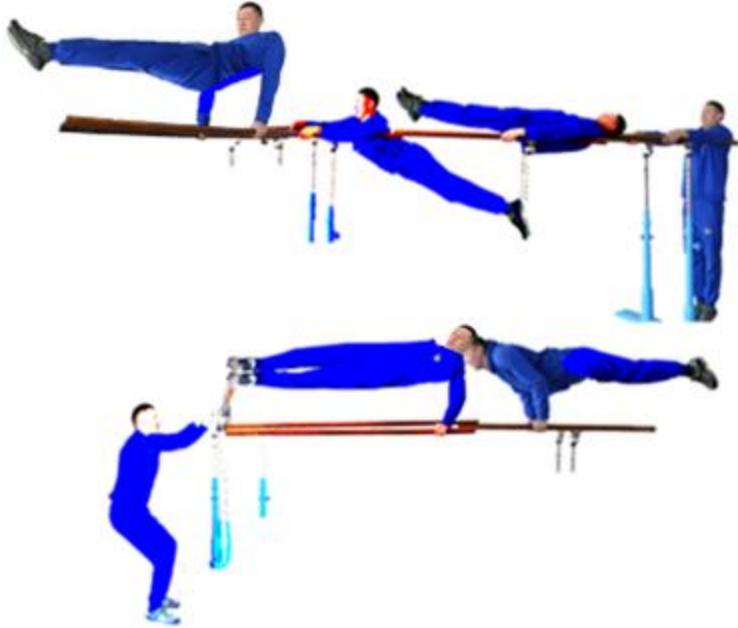
Сермеумен алға секіріп тұсуді басқа жаққа қарай орындауға рұқсат етіледі (10-сурет).



10-сурет

2-ші курс курсанттары және кадеттері үшін - қолда тірел, сермеу жаса, сермеумен алға көтеріл, артқа сермеу жаса, алға сермей солға бұрылып оңға қарай секіріп түс, қоссырықтан ұстап түр.

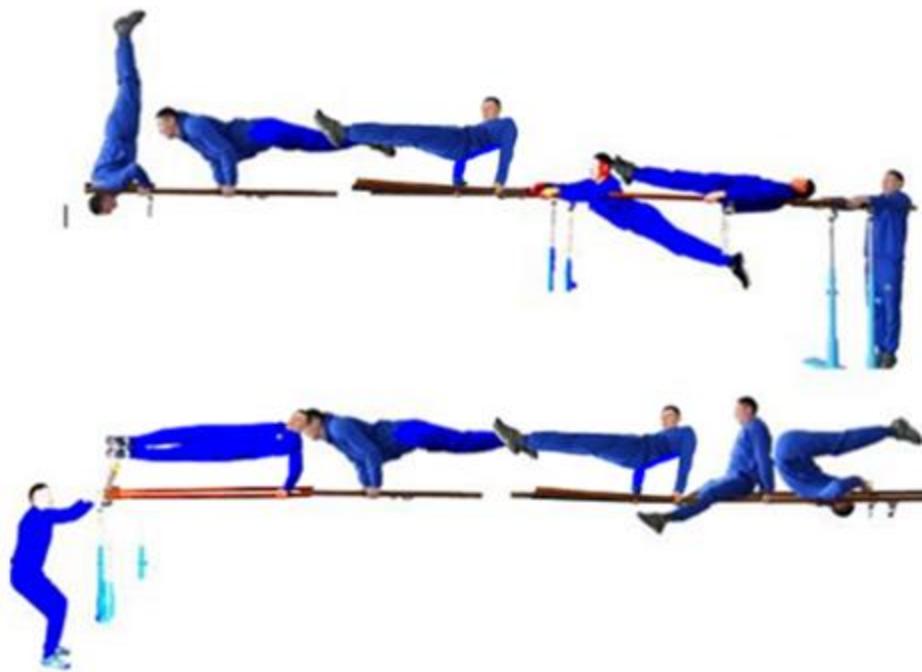
Сермеумен алға секіріп түсуді басқа жаққа қарай орындауға рұқсат етіледі (11-сурет).



11-сурет

3-ші және жоғарғы курс курсанттары үшін – қолдарға тірел, сермеу жаса, сермеумен алға көтеріл, артқа сермеумен иыққа түр (3 секунд ұстай), алға айнала аяқтарды ашып отыр, аяқты ішке жіберіп және артқа қарай серме, алға сермей солға бұрылып оңға қарай секіріп түс, қоссырықтан ұстап түр.

Сермеумен алға секіріп түсуді басқа жаққа қарай орындауға рұқсат етіледі (12-сурет).



12-сурет

11-жаттығу. Аяқтарды екі жаққа жаза, төрттаған арқылы ұзындыққа секіру.
Жабдықтың биектігі 125 сантиметр, биектігі 10-15 сантиметр көпіршік жабдықтан 1 метр қашықтықта орнатылады, секіру екпінмен орындалады (13-сурет).



13-сурет

12-жаттығу. Аяқтарды екі жаққа жаза, гимнастикалық аттан ұзындыққа секіру.
Жабдықтың биектігі 120 сантиметр, биектігі 10-15 сантиметр көпіршік ерікті түрде орнатылады; секіру екпінмен орындалады, қолмен басу гимнастикалық жабдықтың арғы жартысына орындалады (14-сурет).



14-сурет

13-жаттығу. Баста тұру.

Тіреле отырып, еркін түрде бас тіреуінің жағдайын қабылда (5 секунд ұстаныз). Тіректі ұстап тұру уақыты денені тік ұстағаннан кейін анықталады, аяқтар тұзу (15-сурет).



15-сурет

14-жаттығу. Секіріп алға қарай айналу.

Бастапқы калып – саптық тұрыс; 2-3 қадам жүгір, биіктігі 100 сантиметр кедергіден секіріп алға қарай айнал, саптық тұрыс (16-сурет).



16-сурет

15-жаттығу. 24 килограмм гіртасты (жұлқу) көтеру.

Аяқтар иық кеңдігінде, жерде тұрган гіртасты бір қолмен үсті жағынан ұстап, жерге тигізбей гіртасты жоғары көтер және түсір, алдымен бір қолмен, содан кейін демалыссыз қолды ауыстырғаннан кейін - басқа қолмен. Гіртас жоғарғы жақта тік қолға 1 секундқа бекітіледі, қолды ауыстыру алдыңғы сермеуде орындалады. Гіртасты төмен жаққа түсіру қалпында 2 секундтан астам түруға рұқсат берілмейді.

Әлсіз қол үшін ең төменгі нормативтері бар екі салмақ санаты белгіленген: 70 килограмға дейін - 8 рет; 70 килограмм және одан жоғары-10 рет (17-сурет).



17-сурет

16-жаттығу. Кешенді күштік жаттығу.

1 минут ішінде орындалады: алғашқы 30 секунд - арқамен жатып шынтақтарды аяқтың тізесіне тигенге дейін барынша көп алға еңкею қажет, қолдар желкеде, аяқтар бекітілген (аяқтарды шамалы бұгуге рұқсат етіледі, бастапқы қалыпқа келген кезде еденге жауырынмен тиу қажет); екінші 30 секунд – қолдарды жатыс тіректе барынша көп бұгу және жазуды орындау қажет (дене тік, қолдарды кеуде жерге тигенге дейін бұгу қажет). Бұл ретте, егер екі әрекеттің әрқайсысы кемінде 1 рет орындалса, жаттығу орындалды деп есептеледі (18-сурет).



18-сурет

17-жаттығу. Арқанмен өрмелу (сырықпен).

Арқанның (сырықтың) жанында тұрып, еденнен 6 метр биіктікте түрған арқанмен секірусіз қолмен ұстап көтеріліп, жоғарғы белгіге бір қолмен тиу қажет. Төмен түсу-еркін тәсілмен орындалады. Бағалау өрмелу тәсілі бойынша жүргізіледі:

"өте жақсы" бағасына-аяқтың көмегінсіз, аяқтардың "бұрышы" қалпында өрмелу;

"жақсы" бағасына – аяқтың көмегінсіз өрмелу, аяқтар ерікті түрде;

"қанағаттанарлық" бағасына – аяқ көмегімен өрмелу (19-сурет).



19-сурет

18-жаттығу. Батуттағы жаттығулар.

Бірінші курс курсанттары, екінші жас тобындағы қатардағы жауынгерлер, сержанттар, офицерлер құрамдарының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер үшін: екі негізгі секіру, ішке секіру, тұру, негізгі секіру, отырып секіру, тұру, негізгі секіру, 180° бұрылумен секіру, негізгі секіру, жинақталып секіру, екі негізгі секіру.

Екінші курс курсанттары, бірінші жас тобындағы қатардағы жауынгерлер, сержанттар, офицерлер құрамдарының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер үшін: екі негізгі секіру, алға (артқа) салъто, екі негізгі секіру.

Үшінші және жоғары курс курсанттары үшін: екі негізгі секіру, ішке секіру, тұру, негізгі секіру, отырып секіру, тұру, негізгі секіру, 180° бұрылумен секіру, негізгі секіру, жинақталып секіру, негізгі секіру, алға (артқа) салъто, екі негізгі секіру (20-сурет).



Секіру

Ішке секіру

Топтап секіру

Айналумен секіру
180 ° (360°) ға

Отырысқа секіру

Артқа сальто



Алға сальто

20-сурет

19-жаттығу. Стационарлық дөңгелектегі жаттығу.

10 айналым солға және 10 айналым онға орындалады. Жаттығу баспен жоғары тігінен өткен сәттен басталады және аяқталады. Бағалау алғашқы 10 айналым орындалғаннан кейін секунд өлшегішті сөндірмей, 20 айналымға жүмсалған жалпы уақыт бойынша жүргізіледі. Жаттығуды кез келген жаққа бастауға болады (21-сурет).



21-сурет

20-жаттығу. Жылжымалы дөңгелекте жаттығу.

Кез келген жаққа 10 шиыршық жасалады. Бағалау жаттығудың күрделілігі бойынша жүргізіледі:

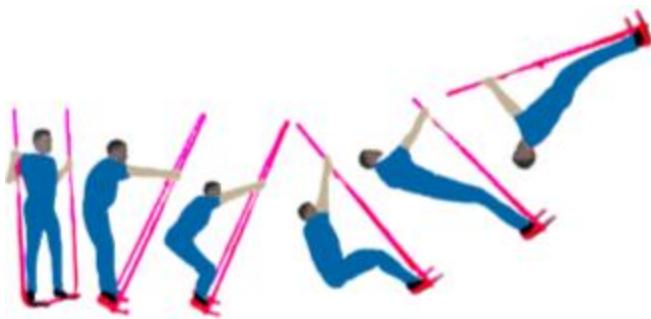
"өте жақсы" деген бағаға – шиыршыққа кіру, 10 шиыршыққасырғанау және дөңгелекті тік қалыпқа көтеру;

"жақсы" деген бағаға – шиыршыққа кіру және 10 шиыршық жасау;

"қанағаттанарлық" деген бағаға –әріптесінің көмегімен спиральге кіружәне 10 шиыршыққа сырғанау.

21-жаттығу. Белдемшедегі жаттығу.

Әрбір сериядан кейін айналу бағытын ауыстырумен 5 айналым бойынша 4 серия орындалады. Жаттығу жоғарғы тік қалыптан белдемше жақтауынан өткен сэтте басталады және аяқталады. Жаттығуды орындау уақытында және сериялар арасында айналу саны шектелмейді. Жаттығу 4 серияны орындауға жұмсалған уақыт жиынтығы бойынша бағаланады (22-сурет).



22-сурет

Сабактарда гимнастикалық тұрыс қолданылады (23-сурет).



23-сурет

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
11-қосымша

Жекпе-жек күрес бойынша сабактардың мазмұнына енгізіледі

ЖЖК-Б (бастапқы) тәсілдерінің кешені – бастапқы әскери дайындықты жетілдіру кезеңіндегі шақырылым бойынша әскери қызметшілер үшін (жалпы әскери дайындық кезеңіндегі әскери оқу орындардың курсанттары мен кадеттері үшін);

ЖЖК-1 (негізгі) тәсілдерінің кешені – ҚР ҚҚ барлық әскери қызметшілері үшін;

ЖЖК-2 (арнайы) тәсілдерінің кешені – десантты-шабуылдаушы, теңіз жаяу әскерлері, мотоатқыштар бөлімшелері және әскери бөлімдері әскери қызметшілері, осы бөлімшелерге арналған мамандарды дайындастын әскери оқу орындардың курсанттары, кадеттері және магистранттары үшін;

ЖЖК-3 (арнайы) тәсілдерінің кешені – барлау бөлімшелері әскери қызметшілері, осы бөлімшелерге арналған мамандарды дайындастын әскери оқу орындардың курсанттары, кадеттері және магистранттары үшін;

22-жаттығу. Жекпе-жек күрес тәсілдерінің бастапқы кешені (ҚҚ-Б).

Кешен келесі қимылдарды қамтиды:

Найзамен (оқпанмен) шашу - автоматты найзамен (оқпанмен) мақсатқа және қолдың соққы қозғалысымен жауды ұрып-соғуға, найзаны жұлдып алуға және сол жерде шайқасқа дайындалу немесе қозғалысты жалғастыру (24-сурет).



24-сурет

Найзамен (оқпанмен) шаншу-Автоматты найзамен (оқпанмен) бір мезгілде оң аяқпен итеріп және қолдың сол соққы қозғалысымен жауды ұрып-соғуға; оқты тартып және сол аяқпен итеріп сол жерде шайқасқа дайындалу немесе қозғалысты жалғастыру (25-сурет).



25-сурет

Карудың шүйдесімен соғу – жарақтың оң қолымен солға қарай қозғалысымен, ал сол қолымен – бір уақытта денесін солға бұрумен қатар, шүйденің бұрышымен соғуға болады. Соққы орнынан немесе артқы аяқпен қысқа қадаммен қолданылуы мүмкін (26-сурет).



26-сурет

Шүйдемен астынан соғу - оң қолымен алға қарай қарудың қозғалуымен, ал сол - бір мезгілде денені солға бұрып, шүйденің бұршымен соққы жасаңыз. Соққы орнынан немесе қысқа қадаммен қолданылуы мүмкін (27-сурет).



27-сурет

Итергішпен соққы – оқпанмен сермеумен артқа иық үстінен, оқжатарды жоғарыға өзінен, оң аяқпен алға (артқа) түсіп, қолдың тез қозғалысымен шабуыл мақсатпен соққы беру (28-сурет).



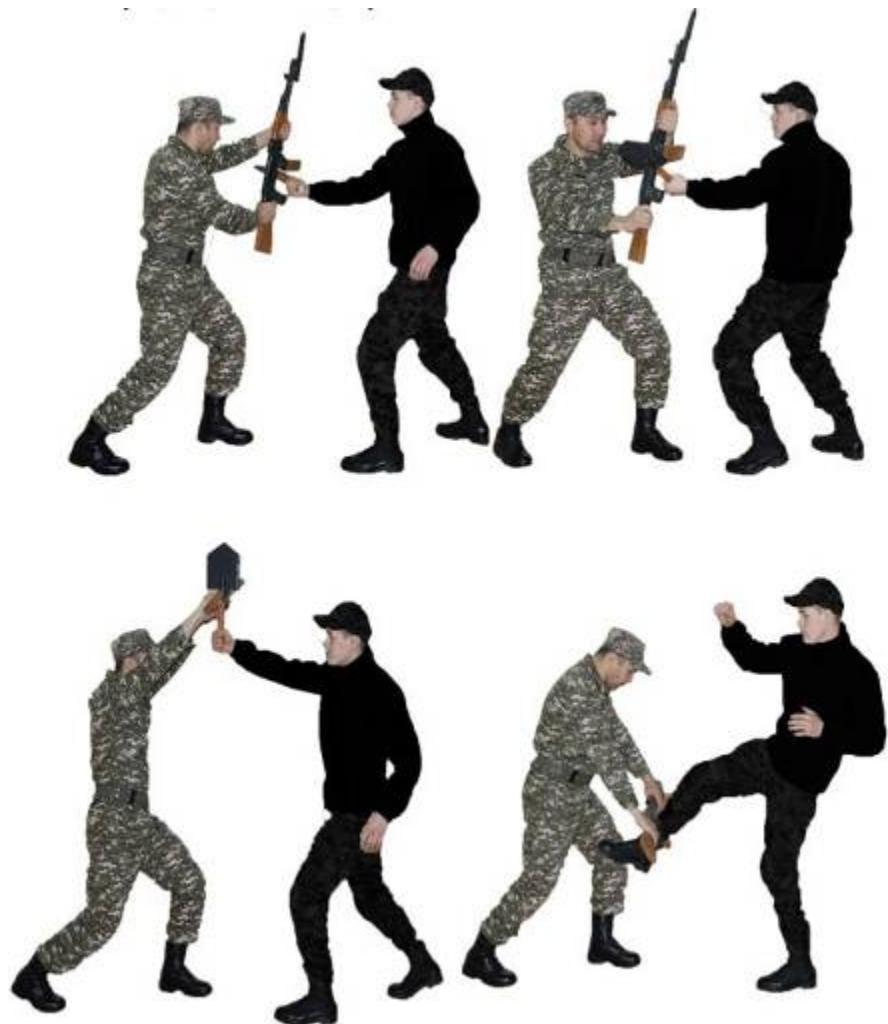
28-сурет

Оқжатармен соққы жасау – бір мезгілде денені алға бере отырып, қолдың өзінен жылдам қозғалуымен оқжатармен алға соққы жасау және артқы аяқты түзетумен немесе қысқа қадаммен (29-сурет).



29-сурет

Автоматты тіреуішпен қорғау жаудың соққысына солға, оңға, жоғары және төмен орындалады (30-сурет).



30-сурет

Автоматпен тойтару-оқпан ұшымен немесе қарсылстың қаруын найзамен ұру (оңға, солға немесе төменге-оңға); (31-сурет).



31-сурет

Автоматты қарсыласын басып алудан босату - қарсыласқа аяқпен соққы беру, сол жақ бүйірімен қарсыласқа бұрылу және бір мезгілде сол аяқпен тізеден соққы беру (32-сурет).



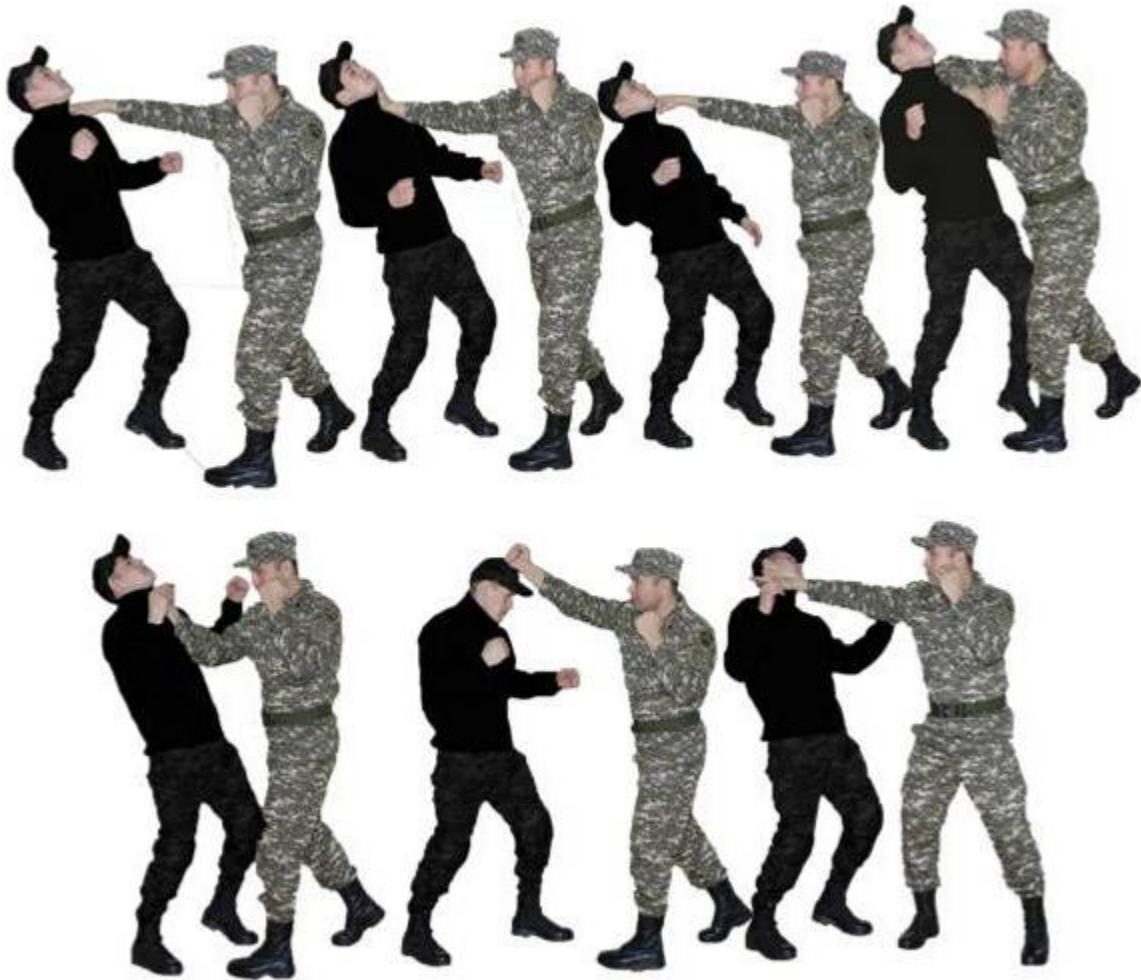
32-сурет

23-жаттығу. Жекпе-жек күрес тәсілдерінің базалық кешені (ЖЖК-1).

Жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешенімен көзделген тәсілдер-бастапқы және қосымша мынадай тәсілдер кіреді:

Қолмен соққылар-дайындаудан ұрысқа аяқты итеріп, дененің ауырлығын алда тұрған аяққа апарып, денені бұрып, жұдырықпен, шынтақпен немесе алақанның

негізіне соққы беру керек. Соққы тікелей, бүйірден, төменнен немесе жоғарыдан жасалады (33-сурет).



33-сурет

Қолмен соққыдан қорғау - білекті (ішке, сыртқа), алақанның соққысына тіреуішпен, бір немесе екі білекті, соққының астына сұңгумен, еңіспен немесе артқа қарай лақтырумен орындау. Қорғаудан кейін қарсыласқа дереу қолмен немесе аяқпен осал жерге қарсы соққы беру (34-сурет).



34-сурет

Аяқпен соққылар - дайындаудан ұрысқа денениң ауырлығын алда тұрган аяқпен және қысқа сермеумен екінші аяқпен аяқ киімнің қысқышпен немесе тіземен төменнен соққы беру, аяқпен, өкшемен жоғарыдан, аяқпен, аяқпен артқа, аяқ киім табанының қырымен жаққа қарай көтеру (35-сурет).



35-сурет

Аяқпен соққыдан қорғау - табанның (өкшениң, жамбастың) соққысына тіреуішпен, екі білектің соққысына тіреуішпен орындау. Қорғаудан кейін қарсыласқа дереу қолмен немесе аяқпен осал жерге қарсы соққы беру (36-сурет).



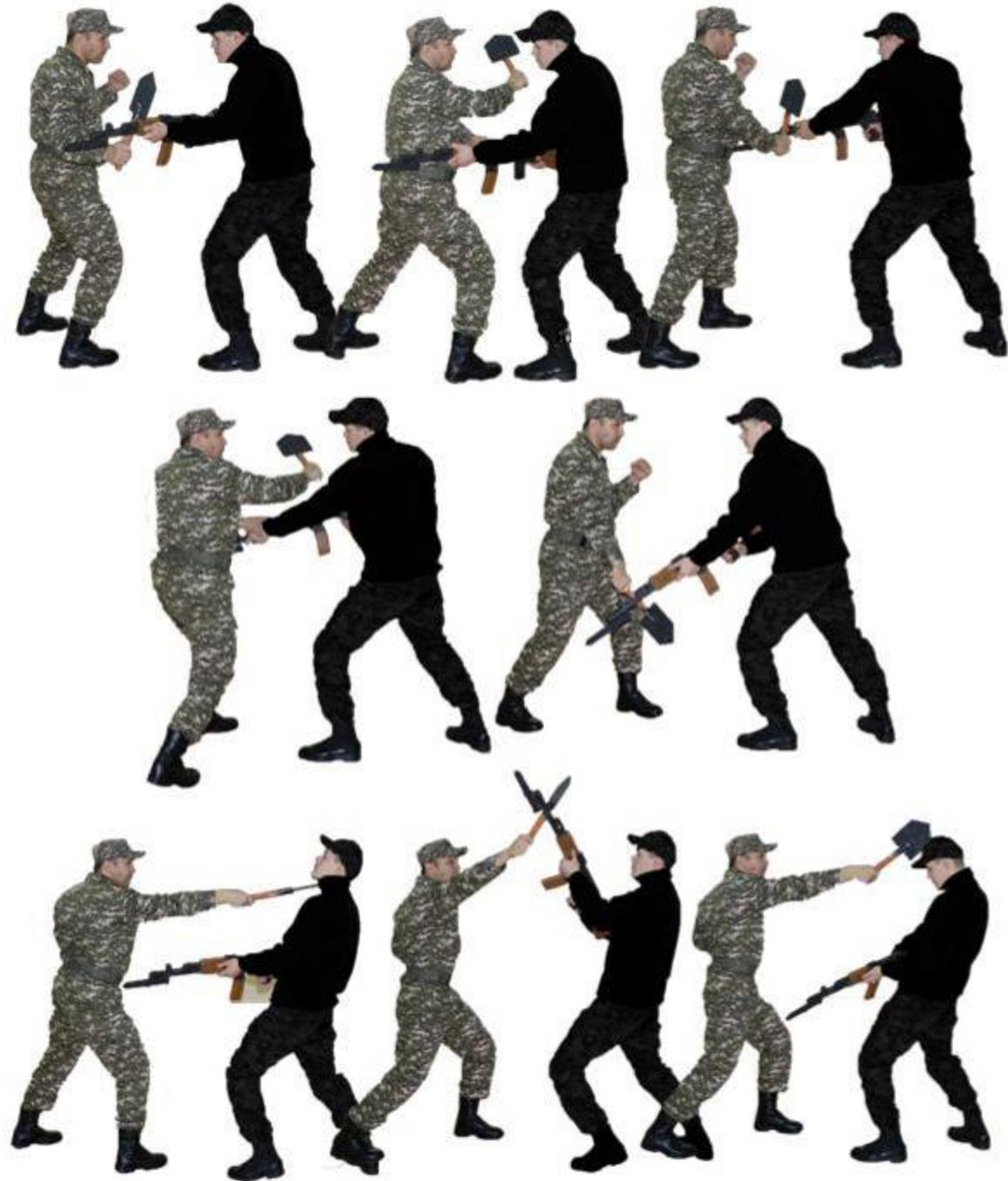
36-сурет

Жаяу әскердің күрегімен соққы жасау - оң жақтағы дайындаудан жоғарыдан, бүйірден және құлаштап ұрысқа салу. Күрекпен оң аяқтың алға қарай қозғалысымен орындалады (сурет 37).



37-сурет

Жаяу әскер күрекпен шайқау - жаудың қаруы бойынша күректі оңға, солға, төменге-оңға, жоғары соғу. Үрудан кейін күрекпен жауап соққы беру (38-сурет).



38-сурет

Жауды солға кетіп істікпен шаншып қарусыздандыру - солға қарай адыммен және денені оңға бұрып, білекпен ұрып, қаруды ұстап алу, Алға адыммен қаруды басқа қолмен басып алу, бір мезгілде сол аяқпен тізе ұрып, қаруды жұлып алу(39-сурет).



39-сурет

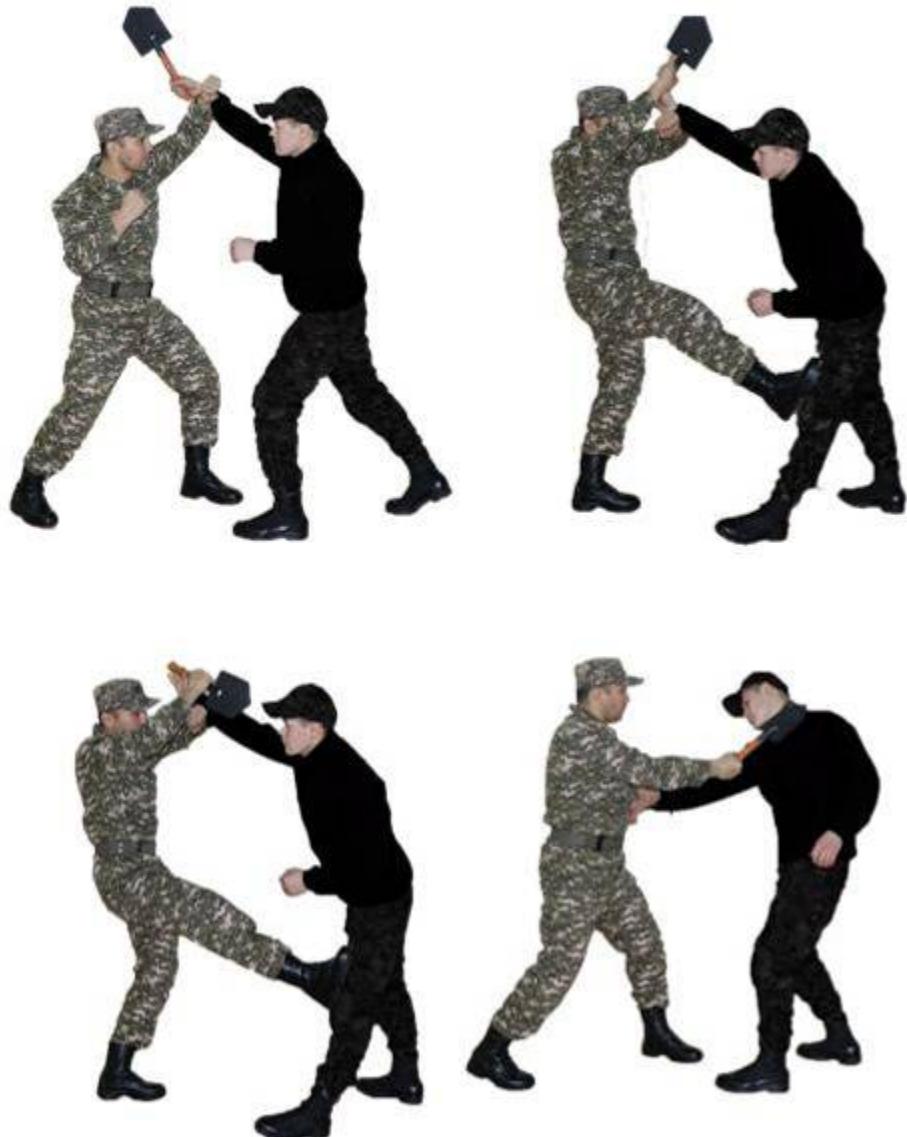
Жауды онға кетіп істікпен шаншып қарусыздандыру - онға адымдап және денені солға қарай бұрып, білекпен ұрып, қаруды ұстап, алға адыммен қаруды басқа қолмен басып, бір мезгілде он аяқпен тізе ұрып, қаруды жүлдып алу (40-сурет).



40-сурет

Жоғарыдан немесе оң жақтан жаяу әскер күрекпен соғылғанда жауды қарусыздандыру – Алға адыммен жаудың қаруланған қолының астына иық тіреуішімен жоғары қорғану, екінші қолмен күрек саптарын сыртынан ұстап алу, аяқпен соққы беру

, жауды қарусыздандыру, күректі бас саусақтың жағына бұрап, жауды қарусыздандыру және жаудың басына күрекпен соққы беру (мойынға) (41-сурет).



41-сурет

Жаяу әскердің күргімен құлаштап немесе нұкумен ұрган кезде жауды қарусыздандыру – жаққа қарай адыммен және қарсыласқа бұрылыспен қарсыластың қару-жарақпен қолының астына екі білектің тұғырымен қорғануға және оны басып, аяқпен соққы беру, оң қолмен күрек саптарын жоғарыдан ұстап, жауды қарусыздандыру, күректі бас саусаққа бұрап, қарсыластың басынан (мойынан) күрекпен соққы беру (42-сурет).

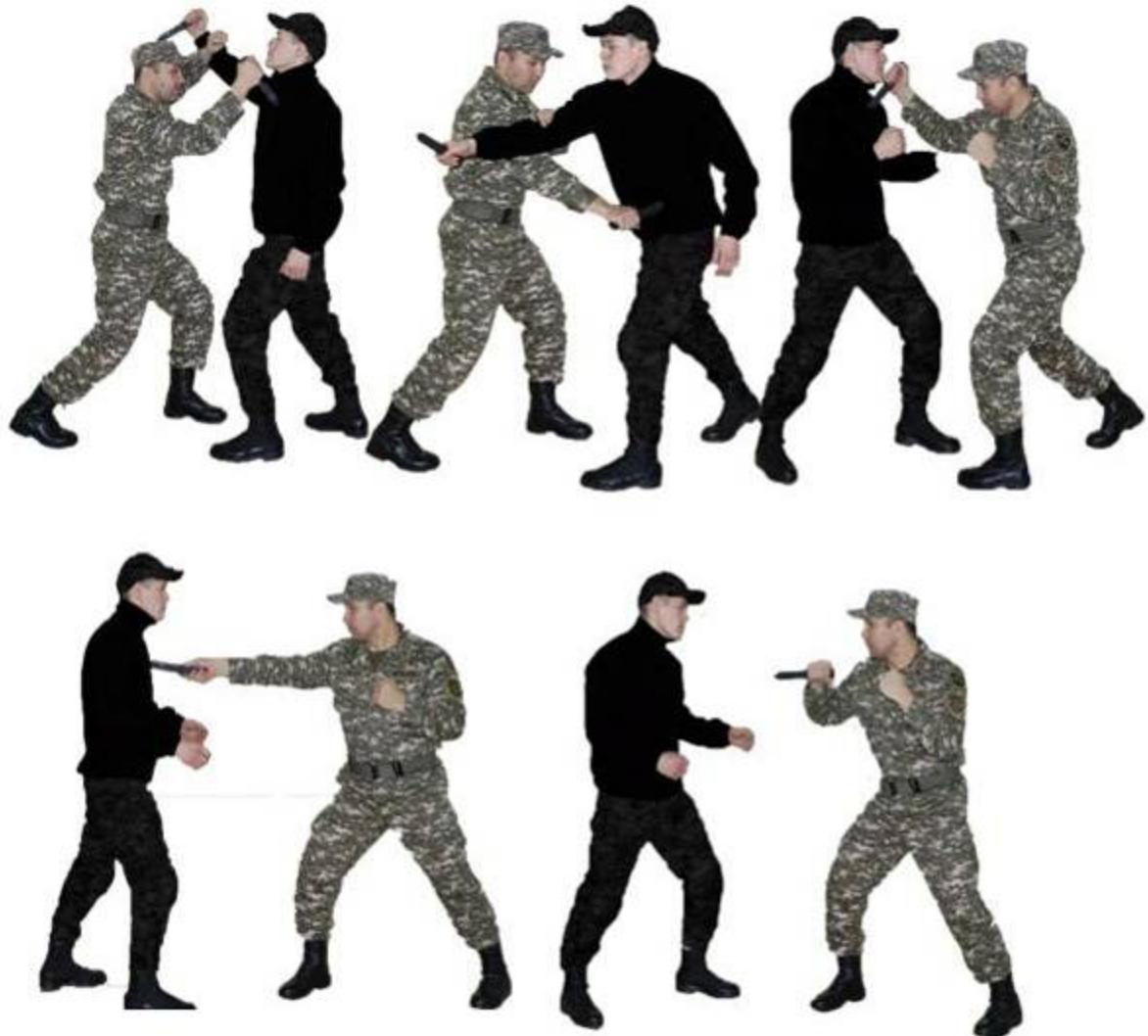


42-сурет

24 "а" жаттығу. жекпе-жек күрес тәсілдерінің арнайы кешені (ЖЖК-2).

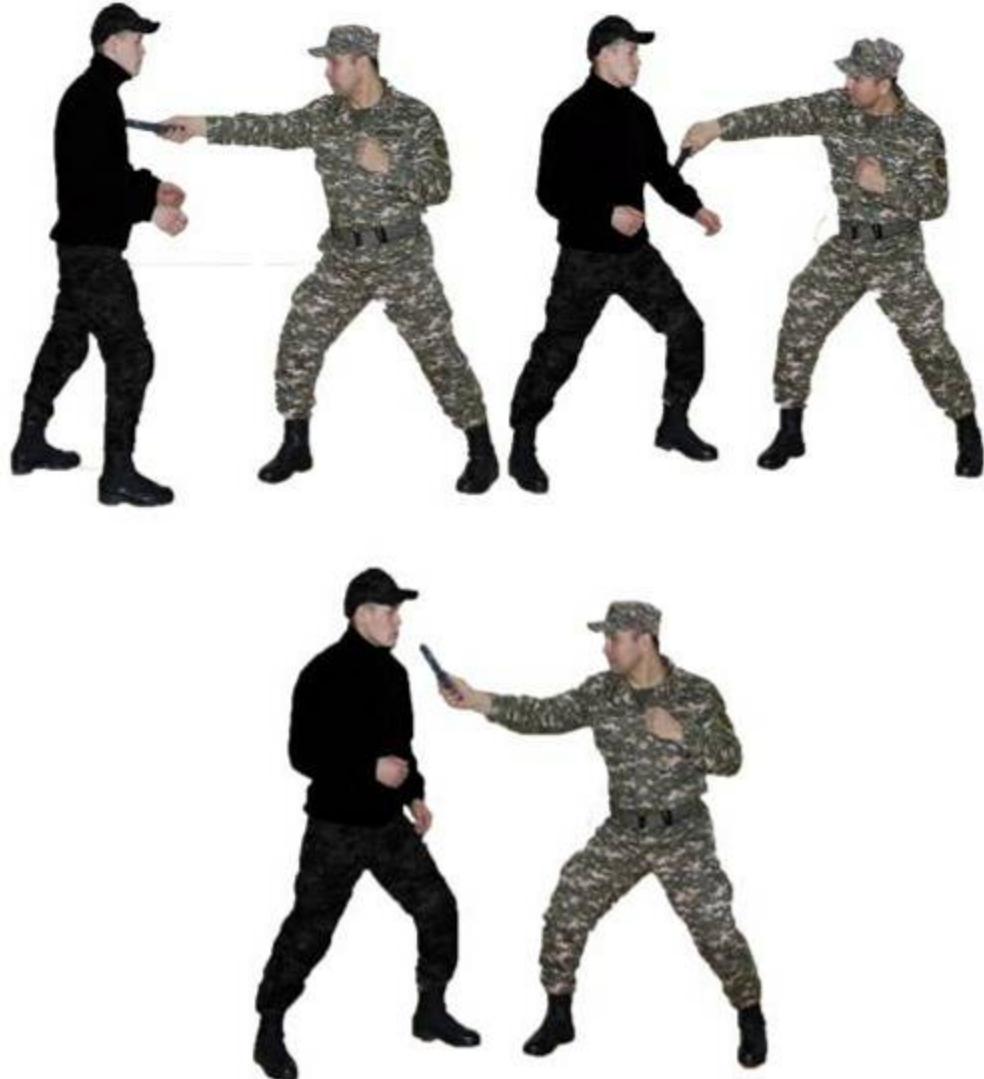
жекпе-жек күрес-1 кешенде көзделген тәсілдерді және қосымша келесі тәсілдер қамтиды:

"Пышақпен соғылған соққылар" – дайындаудан ұрысқа Қарулы қолдың жоғарыдан, төменнен, бүйірден, тік, құлаштап жылдам соққы беру қозғалысымен салынады (43-сурет).



43-сурет

Пышақпен кесетін соққылар-дайындаудан ұрысқа қаруланған қолдың жылдам қозғалысымен көлденең, тігінен және диагональ бойынша жағылады (44-сурет).



44-сурет

Қарсылсты төменнен немесе тікелей пышақпен ұрған кезде қарусыздану – алға және бүйірге қадам басып, Сол (оң) қолымен білектің тұғырын төмен қаратып қорғаңыз, соққыны тоқтатыңыз және қарулы қолды білектен ұстап алыңыз, оны өзінен оңға (солға) тартыңыз және оң (сол) алақанның негізін қарсылстың қолының артқы бетіне ұрыңыз және пышақты қағыңыз(45-сурет).



45-сурет

Қарсыластың мойнын артқы жағынан ұстап алудан босату-отыру, қарсыластың қолын (қолын) ұстап алу және басын бүйірге бұру, өкшемен соққы беру, қолдың күрт қозғалысы жоғары қармаудан босату, қолмен (аяқпен) соққы беру) (46-сурет).



46-сурет

Қарсыластың мойынды (киімді) алдыңғы жағынан ұстаудынан босату-аяқпен (тіземен) соққы беру, жұдырықтарын біріктіріп, шынтақтарын бүйірге созу, қарсыластың қолдары арасында төменнен жоғары қарай соққы беру және ұстап алудан босату, қолмен (аяқпен) соққы беру) (47-сурет).



47-сурет

24 "б"-жаттығуы. Арнайы жекпе-жек күрес кешені (ЖЖК-3).

Кешендерде қарастырылған әдістерді жекпе-жек күрес -бастапқы, жекпе-жек күрес - 1, жекпе-жек күрес - 2 және қосымша келесі әдістерді қамтиды:

Қолды арқадан бұту – қарсыластың қолын қолмен, екінші қолмен-шынтақтың үстіндегі киімді ұстап, аяғымен ұру; қарсыласты тепе – теңдіктен өзіне серпу арқылы шығару, қолын шынтақ буынында бұту, содан кейін оны Арқаға ауыстыру; алақанның шетін мойынға тигізу, қолды жағадан (иықтан), шаштан немесе каскадан ұстап, ауырсыну әсерін ұстай отырып, жауды айдауылдау. Қарсыласты жерге байлап, оған отырыңыз, басына соққы беріңіз, қолға түскен қолды мықтап басыңыз және екінші қолды бүгінгі (48-сурет).



48-сурет

Қолдың тұтқасы-қарсыластың қолын төменин екі қолмен ұстап, аяғымен соққы беру; қолға түскен қолды жоғары көтеріп, қолды білекке бүгіп, қолды сыртқа қарай бұрап, қарсыласты жерге құлату; аяқпен соққы беру, қолды артқа бұгу және қарсыластың үстіне отыру, екінші қолды бұгу, қолды байлау (49-сурет).



49-сурет

Қолдың тұтқаны ішке қарай-қарсыластың білегін жоғарыдан-сыртынан екі қолмен ұстап, аяғымен немесе иығымен соққы беру; қолды ішке қарай итеріп, жауды

тепе-тендіктен шығарып, иығын иықтың астына апару және, оларды басу арқылы жауды құлату; қолды шынтақ буынына басу, қолды артқы жағына бұту және жоғарыдан қарсыласқа отыру, екінші қолды бұту; байлау (50-сурет).



50-сурет

Артқы жағынан тұншытыру-қарсыластың артына жақындау, басын қолмен ұстап, бір уақытта аяғымен тізе бүктемесіне ұру арқылы басын өзіне итеру; екінші қолдың білегімен мойынды білектің ұстінен ұстап алу, қолды жалғау және солға (онға) бұрылу, қарсыласты артқа итеру, тұншытыру (51-сурет).



51-сурет

Алдыңғы табан - бастапқы қалпынан (оң жақ дайындау ұрысқа) сол қолмен жаудың оң қолын шынтақтан жоғары киімнен ұстап алу, қарсыластың сол қолының астына белден немесе арқадағы киімнен ұстап алу; оң аяғының оң аяғымен қабаттасуы үшін,

ал сол аяғының сол аяғының сыртында болуы үшін, дененің ауырлығын жартылай бүгілген сол аяқта ауыстыру; сол аяқты бір уақытта түзетіп, қарсыласты жерге лақтырып, аяғымен соққы беру (52-сурет).



52-сурет

Арқадан лақтыру- алға қадам жасап қарсыласты қолмен ұстап алу, өзіне жұлқи отырып, бүгілген аяқтарында арқасымен оған бұрылуға және иығын қарсыластың қолының астына алуға, оны екінші қолымен ұстап алуға; аяқтарын түзетіп алға қарай еңкейіп, жауды жамбастың астына жамбаспен ұрып, қолды жерге лақтырып, аяғынызбен ұрыңыз (53-сурет).



53-сурет

Аяқтарды ұстап алып лақтыру және тұншықтыру – қарсыластың артына көтерілу иығымен бөксесінің астына итеріп, аяқтарын жоғарыға қарай итеріп, қарсыласын жерге лақтырып, аяқтарын босатпай, аяқ киімімен немесе ішімен соққы беріңіз. Сол аяғынызды тізеңізге қойып, қарсыластың беліне секіріңіз, ал оң аяғынызды алдыңызда (қарсыластың иығының астында) жерге қойыңыз, басына соққы беріңіз, Басын бір қолмен артқа бұрыңыз және мойынға алдыңғы қолдың білегін қойыңыз; қолды байлап,

тұншықтырыңыз. Қарсылстың арқаға оралуына қарсылық білдірген кезде, оның денесін аяғымен белдеу деңгейінде ұстап, оларды біріктіріп, аяқтарын түзетіп, қолдар мен аяқтармен тұншығуды жалғастырыңыз (54-сурет).



54-сурет

Қарсылсты қарусыздандыру оң жаққа қарай иіліп шаншу кезінде қарсылсты қарусыздандыру-қадаммен немесе оң жаққа шаншудан секіріп, денесін солға бұрып, қарсылстың қару-жарағын сол қолмен ұрып, оны ұстап алу; бір мезгілде бетке (мойынға), ал оң аяғымен – қарсылстың алдыңғы тұрған аяғының табанының астына соққы беру, аяғымен ұзу арқылы қаруды жұлдып алу және қарсыласқа оқпен соққы беру (55-сурет).



55-сурет

Қарсыласты пышақпен ұрган кезде қарусыздану:
тікелей-қарсыластың қарулы қолын білекпен ұрып, оны екі қолыңызben щеткамен
ұстап, аяғыңызben ұрып, қолдың түтқасын сыртқа шығарып, қарусыздану (56-сурет);



56-сурет

жоғарғы жағынан-сол қолдың білегін қарсыластың Қарулы қолының астына жоғары қаратып қорғаңыз, екінші қолыңызben қарсыластың білегін жоғарыдан ұстаңыз, аяғыңызben ұрыңыз, қолын ішке қарай тартыңыз, қарусызданыңыз (57-сурет);



57-сурет

төменнен - алға қадаммен қарыластың қарулы қолын білектің тіреуішімен төмен қаратып, екінші қолымен шынтақтан жоғары киім ұстап, аяқпен немесе тіземен сокқы беру; қолды артқа бұту және жауды қарусыздандыру (58-сурет);



58-сурет

құлаштап – алға-жағына қадам басып, қарсыласқа бұрылып, білектерді Қарулы қолдың астына тіреуішпен қорғауға, білектерді жоғарыдан қолмен ұстап, аяқпен ұруға; қолды ішке қарай иіру, қарусыздану (59-сурет).



59-сурет

Тапаншамен қоркыту кезінде жауды қарузыздандыру:
тапаншаны қобдишадан (қалтадан) алуға тырысқанда – алға қадаммен (өкпемен)
қолды жау білегі мен денесінің арасына сырғытып, екінші қолымен оны сыртынан
ұстап (қолды құлышқа жалғау), тіземен ұру, қолды артқы жағынан бұгу, қарузыздану (60-сурет);



60-сурет

шалбардың белінен (алдыңғы жағындағы кобурадан) тапаншаны алуға тырысқанда-қарсыластың білегін алға қарай қадаммен (өкпемен) ұстап, аяғымен ұрып, қол тұтқасын сыртқа шығарып, қарусыздану (61-сурет);



61-сурет

алдыңғы тірекке-бір жаққа Алға қадаммен (солға қарай ауытқи отырып) сол білекпен жаудың қарулы қолын ішке қайтару және денені бұрып, от бағытынан кету, қарсыластың Қарулы қолын басып алу, аяғымен соққы беру, қолды сыртқа тарту, қарусыздану (62-сурет);



62-сурет

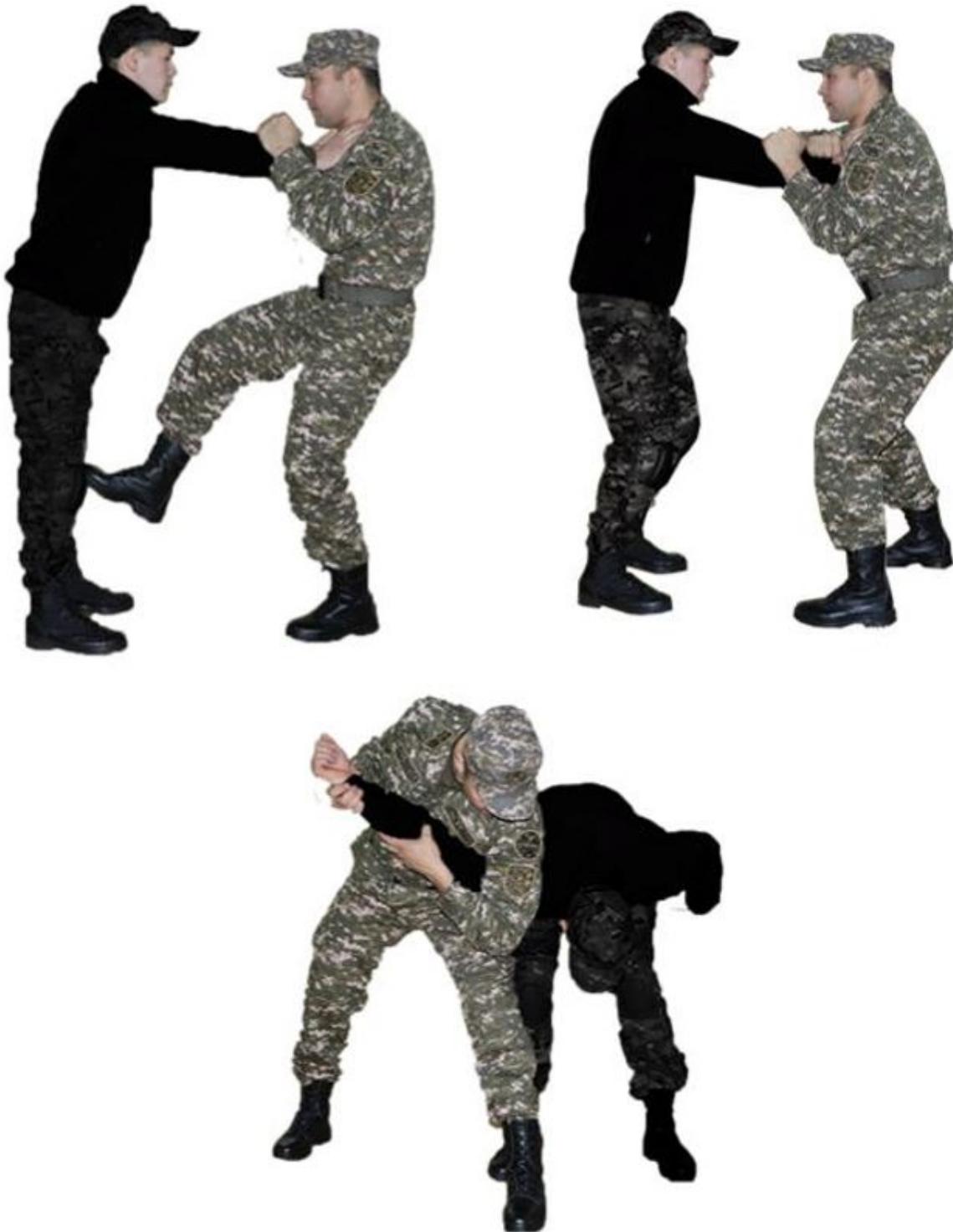
артқы жағында-оңға бұрылып, қарсыластың Қарулы қолын білекпен ұрып, оны алдыңғы жағынан екі қолмен ұстап, аяғымен ұрып, қолды ішке қарай ұстап, қарусыздану (63-сурет).



63-сүрет

Жаудың қапсырып-құшақтап ұстаулардан босау:

алдыңғы мойын (кеудедегі киім) – қарсыласқа оң білекпен төменнен қолмен соққы беру, екі қолымен қолын ұстап алу (оң қолымен білектің үстінен, сол қолымен жаудың оң қолының білегін төменнен), аяғымен соққы беру және қолды ішке тарту, байлау (61-сурет);



64-сурет

мойынның артқы жағында-отыру, қарсыластың қолын (қолын) ұстап, басын бүйірге бұру; өкшемен өкшемен соққы беру, қолдың күрт қозғалысы жоғары қарудан босату; қарсыластың қолын (қолын) ұстап тұрып, артқа лақтыру, аяғымен соққы беру (65-сурет);



65-сурет

қолымен артқы жағынан-қарсыласқа өкшемен (табанмен) немесе бастың артқы жағына соққы беру; отырғанда, ұстап алудан босатып, қолын бір қолымен білегінен ұстап алу, шынтақты ішке тигізу, екінші қолымен иықтан ұстап алу, арқасынан лақтыру; аяғымен соққы беру (66-сурет);



66-сурет

дененің артқы жағында – өкшемен соққы беру, қарыластың қолын щеткамен және шынтақтан ұстап, бұрылып, қолды артқы жағынан бұгу (67-сурет);



67-cypet

дененің алдында-қарсылысты жоғарыдан киімнен ұстап алу, аяғымен немесе басымен бетке соққы беру; сол аяғымен артқа қарай қадаммен ұстап алу; қарсылыстың артына солға қарай бұрыла отырып, алдыңғы аяқ киімді орындау; аяғымен соққы беру (68-сурет);



68-сурет

денені алдында қолмен-қарсылысты екі қолмен арқадағы киім үшін ұстап алу, аяқпен немесе баспен бетке соққы беру; сол аяғымен артқа қарай қадаммен қармауды

жұлу; қарсыласқа солға қарай бұрыла отырып, алдыңғы аяқ киімді орындау; аяқпен соққы беру (69-сурет);



69-сурет

аяғы алдында-жоғарғы қолыңызбен бастың үстінен соққы беру, бастың артқы жағын бір қолмен ұстап, екінші жағынан иек төменнен, артқа қадаммен және серпіліп, басын бұрып, жауды құлату (70-сурет);



70-сурет

аяғы артында-қолыңызға алға қарай құлап, бір аяқты ұстап алып, қарсыласқа соққы беріңіз (71-сурет).



71-сурет

Қарсылсты байлау:

арқанмен - қарсылсты жерге құлату және қолды арқаға бұгу; арқанды сол қолдың білегіне Ілмек қою, мойынның астына (немесе оң иықты кеуденің астына, сол қолдың шынтақ бүгілісіне өткізіп, екі қолдың білектерін байлау (72-сурет);



72-сурет

Ішкі және белдегі белбеулермен –жауды жерге құлату қолды арқаға қайыру; белдік белбеумен ілектерді байлау, ішкі белбеуді мойынын астынан жіберіп белдік белбеуге байлау (73-сурет);



73-сурет

Белдік белбеуімен немесе арқанмен – қарсылсты төмен қаратып жерге құлату, аяқтарын бұгу және кесіп өту, қолды арқасынан алу; оң қолды сол аяғымен, ал сол қолды оң аяғымен байлау (74-сурет);



74-сурет

таяқпен-қарсылсты жерге құлату, таяқшаны құртешенің жеңіне арқасынан сырғыту және оның қолын байлау немесе қарсылстың қолдары мен аяқтарын алдыңғы жағынан байлау және таяқшаны байланған қолдың шынтақ және тізе бүгілістеріне салу (75-сурет).



75-сурет

Қабырғаға сүйеп тінту-қарсыласты аяғын кең жайып, алға еңкейіп, қабырғаға немесе жерге тікелей қолдарымен сүйеніп, қарумен қорқытып, тінту жүргізу (76-сурет).



76-сурет

Қарсыласты "иіп" тінту (аяғы бөлек, қолдары бірге) жағдайын қабылдауға мәжбүрлеу және қарумен қорқытып, тінту жүргізу (77-сурет).



77-сурет

Жерде жатып тінту-қарсылсты жерге төмен қаратып, қолдарын, аяқтарын бірге жатып, қарумен қорқытып, (артқы жағына бұрып) тінту жүргізу (78-сурет).



78-сурет

Ауыртпа тәсілкезінде алып жүру - қолды арқасынан бұту, дұлығадан (шашты, қарсылстың қарама-қарсы иығындағы киімді) ұстап алу, оны өзіне тартып, ұстап тұрып, дұрыс бағытта жүруге мәжбүрлеу (79-сурет).



79-сурет

Қарумен қорқыту арқылы алып жүру-атыс қаруымен қорқытып, жаудан 2-5 м қашықтықта тұрып, оны қарусыздану тәсілдерін қолдану мүмкіндігінен айырып, оны қажетті бағытта алып жүру (80-сурет).



80-сурет

Пышақты жүшден ұстап лақтыру, пышақты пышақтың ұшынан алақаннан тыс ұстап, оны артқа-жоғарыға (төменнен) апару; дene салмағын алға қарай беру (сол аяғымен немесе оң қадаммен), пышақты қолдың жылдам қозғалысымен нысанаға жіберу. Пышақты (штык-пышақты) нысанаға лақтыру 1,5-3 метр қашықтықтан жүргізіледі. (81-сурет).



81-сүрет

Пышақты тұтқадан ұстап лақтыру – сол сияқты орындау,-пышақты (пышақ-пышақты) тұтқадан ұстап (пышақтың ұшы ішке қарай), қарулы қолмен иықтан жоғары-артқа (төменинен) ұстап, оны артқа апару; дene салмағын алға қарай беру (сол аяғымен немесе он жақ алға қадаммен), қолды жылдам қимылмен пышақты нысанана жіберу. Пышақты (штык-пышақты) нысанана лақтыру 2–3,5 метр қашықтықтан жүргізіледі. (82-сүрет).



82-сүрет

Жаяу әскер күрегін ұрысқа дайындықтан лақтыру, күректі тұтқаның алыс үштен бірінен кейін алға-жоғары, сабы-білектің осі бойымен, серпілгеннен кейін, сапты алақаннан шығарып, күректі нысанаға жіберу (83-сурет).



83-сурет

25-жаттығу. Қару-жараксыз жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешені. 8 шотқа орындалады (84-сурет).

Бастапқы қалып-саптық тұрыс.

"Бір" – сол аяғымен алға қарай адым жасап ұрысқа дайындал.

"Екі" – сол қолмен жоғары тойтарыс орындалап, оң қолмен алға соққы бер.

"Үш" – оң аяқпен алға тұра немесе төмennен соққы жаса.

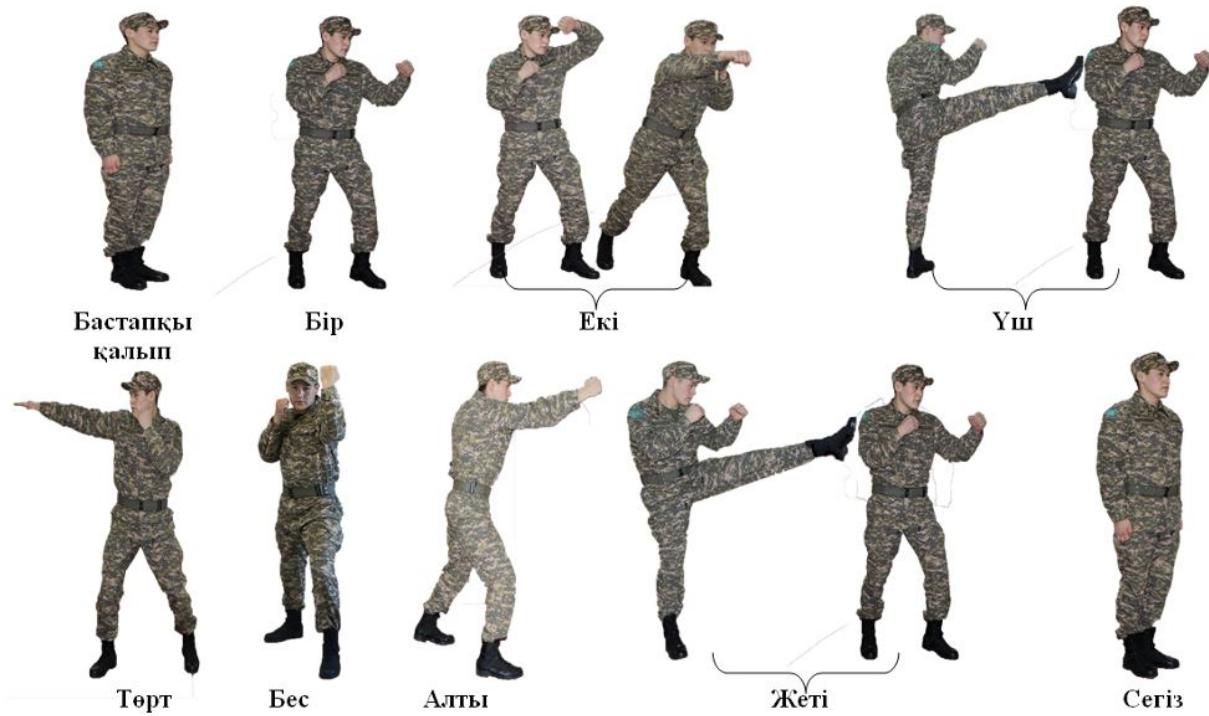
"Төрт" – 90°-қа кері бұрылып, оң аяғының қадаммен оң қолдың алақанының қырымен шетке қарай сол жақтан соққы жаса.

"Бес" – оң аяғымен артқа қадаммен сол қолмен ішке тойтарыс жаса.

"Алты" – оң аяқпен алға қарай оң қолдың жұдырығымен жоғарыдан тұра соққы жаса.

"Жеті" – сол аяқпен алға қарай соққы жасап, солақайлық ұрысқа дайындықты қабылда.

"Сегіз" – сол аяқпен артқа қадам жасап, солға бұрылып, саптық тұрысты қабылда.



84-сурет

26-жаттығу. Қарумен жекпе-жек күрес кешені (автомат, карабин). 8 шотқа орындалады (85-сурет).

Бастапқы қалып-саптық тұрыс.

"Бір" – сол аяқпен алға адым жасап ұрысқа әзірлену қалпын қабылда.

"Екі" – автоматтың ұңғысымен оңға қарай тойтарыс беруді орындалап, сол аяқпен ұмтылыс жасап найзамен (ұңғымен түйреу) түйреуді орында;

"Үш" – оң аяқпен артқа адым жасап, дұм желкелігімен артқа тұзу соққы беруді орында;

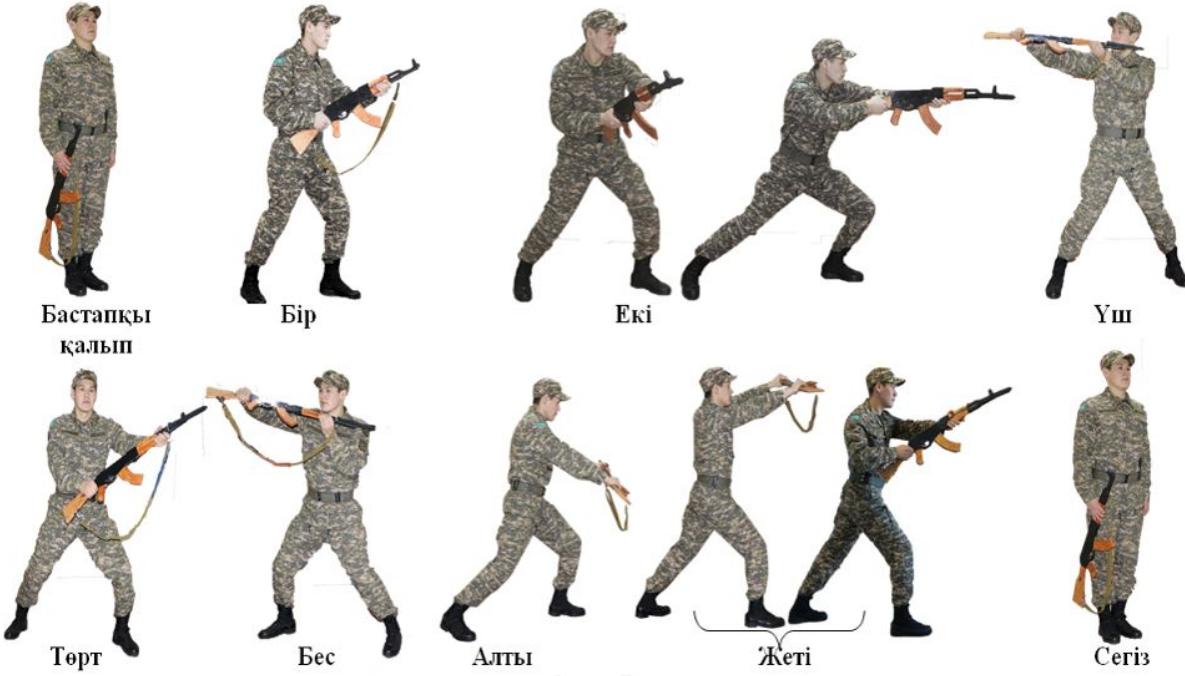
"Төрт" – сол аяқпен оңға бұрыла, оң аяқпен артқа адым жасай отырып, автоматпен солға тойтарыс беруді орында;

"Бес" – оң аяқпен алға қарай қысқа адымдан дұм желкелігімен бүйірден соққы беруді орында;

"Алты" – сол иықтан айналып, оң аяқты артта қалдырып, төменнен берілген соққыдан автоматты тоса қорған;

"Жеті" – оң аяқпен алға адым жасап, оқжатармен тұзу алға соққы беру және найзамен солдан оңға қарай ора соққы бер;

"Сегіз" – оң аяқты артқа қоя, оңға бұрылып саптық тұрысты қабылда.



85-сурет

Ұрысқа қарусыз дайындалу үшін – сол аяқты бір адым алға қойып, екі аяқты да тізеден аздалап бұг. Кеуде аздалап алға еңкейтіледі. Денениң салмағы екі аяққа бірдей түсіріледі. Сол қол шынтақтан бұгіліп және жұдырық алға шығарылып – кеуде тұсына, он қолдың жұдырығы иек тұсына қойылады, он қолдың шынтағы бүйірді жабады (86-сурет).



86-сурет

Автоматпен ұрысқа дайындалу үшін – автомат наизасымен (ұңғысымен) алға сермелейді және оны сол қолмен сағағынан және ұңғылы жапсырманың бүйірінен, ал оң қолмен мылтық дүмінің мойнынан ұстайды. Сонымен бір уақытта сол аяқты бір адым алға шығарып, табанын толық басады. Дене салмағы аздаپ бүгілген екі аяққа бірдей түсіріледі. Тұлға сәл алға еңкейтіледі, наиза ұшын сол жақ иыққа қарсы мойын биіктігінде, оң қолдың жұдырығын белдік айылбасының тұсында ұстайды (87-сурет).



87-сурет

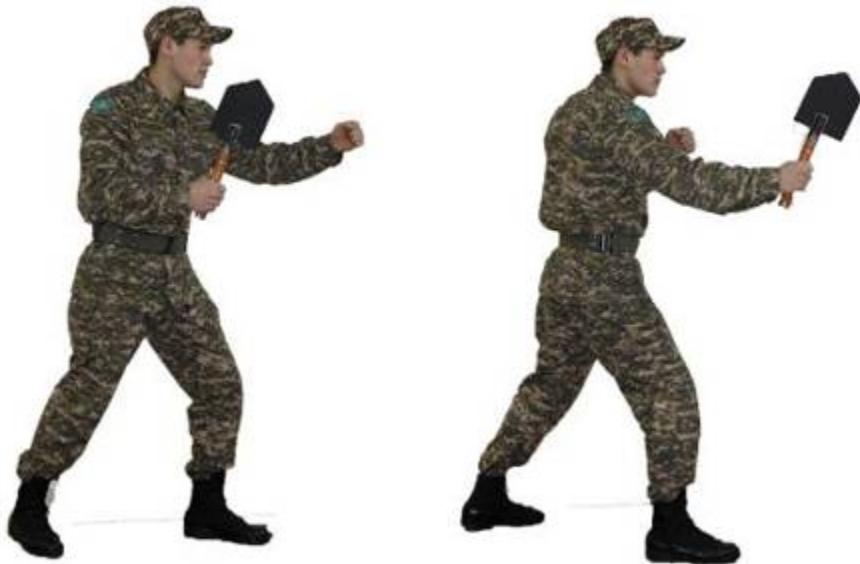
Пышақпен ұрысқа дайындалу үшін келесі нұсқалар қолданылады:

- 1) сол жақ қалыпты қабылдау, пышақты бүгілген оң қолда жүзін жоғары, төмен немесе алға қаратып ұстайды;
- 2) оң жақ қалыпты қабылдау, пышақты бүгілген сол қолда жүзін жоғары, төмен немесе алға қаратып ұстайды, оң қол иекті жабады жіне тұлға оң жақтан (88-сурет).



88-сурет

Жорық күрегімен ұрысқа дайындалу үшін – оң аяқты бір адым алға шығарып, табанына толық қояды, бір уақытта қүрегі бар бүгілген оң қол алға шығарылады, оң қолдың басы – кеуде тұсында. Қүректің басын онға (солға) сабынан ұстайды. Дене салмағы аздалап бүгілген екі аяқта бірдей түсіріледі. Сол қол бүгілген қалыпта, жұдышық кеуде тұсында. Қозғалысқа мыналар кіреді: адым, тұрысты өзгерте адымдау, секіру, ұмтылыс (біржакты, әржакты), жүгіру (89-сурет).



89-сурет

Өзін-өзі сактандыру тәсілдері деп қарсыласпен жекпе-жек кезінде жерге соғылып зақымданудың алдын алуды қамтамасыз ететін құлау және жинақталу тәсілдері аталады. Жаттығулар алға, артқа және бір бүйірге құлау кезінде орындалады.

Құлау және жинақталу тәсілдері мыналарды құрайды:

Жинақталу – жерге отыра қалып, екі қолмен аяқ балтырларын қапсыру, екі тізе арасы сәл алшақ, өкшелер бірге, кеудені еңкейтіп, иекті кеудеге тигізіп, басты төмен ию. Балтырларды қолмен қаусырып, кеудені сандарға жақыннату (90-сурет).



90-сурет

Алға айналып тұсу – бастапқы тұрыстан жүрелей отырып, тізelerді екі жаққа аздал алақаңтату, алақандармен жергетірелу. Алақандарға (саусақтарды ішке қайыра ұстап) сүйене, аяқтармен итеріліп, арқамен алға қарай айналып түседі. Ұшып тұрып, ұрысқа әзірленеді. (91-сурет).



91-сурет

Артқа айналып тұсу – бастапқы тұрыстан жүрелей отырып, иекті кеудеге қысып, артқа қарай құлап бара жатып жинақталу. Иықтар жерге тиген сөтте, бастың тұсында қолдарына сүйене отырып, баспен артқа айналып түседі, ұшып тұрып, ұрысқа әзірленеді. (92-сурет).



92-сурет

Алға құлау – бастапқы тұрыстан алға құлай берे екі аяқпен серпіле секіру және жартылай бүгілген және шынтақтары екі жаққа ашылған қолдарға қарай құлау; қолдарды бүге отырып, кеудеге тұсу; кеудеден ішке қарай бел тұсында иіле айналып тұсу. Құлауды аяқтағаннан кейін, тұрып, бастапқы қалыпты қабылдайды немесе ұрысқа әзірленеді. (93-сурет).



93-сурет

Артқа құлау – бастапқы тұрыстан жүрелей отыра және артқа құлай бере, екі жаққа жазылған қолдардың сонымен бір уақытта жерге алдын ала (кеудеден 45° аспайды бұрыш жасай отырып) соғуымен құлауды жұмсарта отырып арқамен дөңгелеп тұсу. Құлауды аяқтағаннан кейін тұрады және бастапқы қалыпты қабылдайды. (94-сурет).



94-сурет

Бір бүйірге құлау – бастапқы тұрыстан жүрелей отыра және сонымен бір уақытта денені оңға (солға) бұра айналдыра отырып, жерге оң (сол) аяқпен (бөксемен) тұсу және алға созылған оң (сол) қолмен және аяқтармен жерге алдын алу соққысын жасай отырып, жинақтала оң (сол) бүйірге домалау.

Соңғы қалып – тізе және жамбас буындарында бүгілген бір аяғы тізе және жамбас сыртымен жататындей, екіншісі оның алдында табанын толық басып тұратындей, алдын алу соққысын беретін қол тізеден 15-20 см жерде болатындей, ал бас жоғары созылған екінші қолға тиіп тұратындей етіп бір бүйірде жату. Құлағаннан кейін орнынан тұрып, бастапқы қалыпты қабылдайды (95-сурет).



95-сурет

Иықтан айналып тұсу – бастапқы (бір қырынан) тұрыстан алға қарай енкею және сол (он) қолды алақанын төмен қаратып аяқ арасынан өткізу, иекті кеудеге тигізу; аяқпен серпіліп барып, диагональ бойымен сол (он) иықтан сол (он) аяқ (бөксе) бағытында домалап тұсу және сол (он) бүйірге жату қалпын қабылдау (96-сурет).



96-сурет

Қазақстан Республикасының
Карулы Күштеріндегі дene
шынықтыру дайындығы
қағидаларын
12 қосымша

Кедергілерден өту бойынша сабақтардың мазмұнына енгізіледі

27-жаттығу. Бірынғай кедергілер жолағында жалпы бақылау жаттығуы.

Қарусыз орындалады. Қашықтық - 400 метр бастапқы жағдайы - траншеяда тұрып; траншеядан салмағы 600 грамм Ф-1 гранатасын лақтыру, 1x2,6 метр алаң бойынша (тікелей тұсу есептеледі); бірінші гранатамен нысананаға түспеген кезде лақтыруды жалғастыру, бірақ Нысананы зақымдағанға дейін үш гранатадан аспайды (Нысананы зақымдамаған жағдайда жаттығуды орындау үшін алынған баллдардың сомасы 20 баллға төмендейді); траншеядан секіріп шығу, жолақтың басталу сызығына қарай жол бойымен 100 метр жүгіру; жалаушаны айналып өту және ені 2,5 метр шұнқырдан секіру; жол бойымен жүгіру; лабиринт; қоршау арқылы көтерілу, қираған көпірдің екінші (иілген) бөлігіне тік баспалдақпен көтерілу; Арқалықтың соңғы кесіндісінің аяғынан тұрып жерге секіріп, арқалықтардың бойымен жүгіруге; сатылар арасындағы жерге міндетті тұрде екі аяғымен тигізе отырып, бұзылған баспалдақтың үш сатысын еңсеруге, төртінші сатының астынан жүгіруге; қабырғаның сыннына шығуға; траншеяға секіруге, қатынас жолы бойынша өтуге; құдықтан секіруге; қабырғаны секіруге; еңіс баспалдақпен төртінші сатыға жүгіруге және бұзылған баспалдақтың баспалдақтары бойынша секіруге; қираған көпірдің арқалығына тік баспалдақпен көтеріліңіз, арқалықтармен, үзілістерден секіріп жүгіріңіз және көлбекеу тақтаймен қашып кетіңіз; ені 2 метр шұнқырдан секіріңіз; 20 метр Жүгіру және жалаушамен жүгіріңіз, жол бойымен 100 метр кері бағытта жүгіріңіз.

28-жаттығу. Кедергілер жолағындағы арнайы бақылау жаттығулары (әскери оку орындары үшін):

Автоматпен (карабинмен), дүкен сөмкесімен, екі дүкенмен және газқағармен орындалады. Қашықтық - 400 метр. Бастапқы позиция

бронетранспортер макетінің бүйір жағында (қолында қару, газқағар сөмкеде): бронетранспортердің макетіне бүйірлік борт арқылы кіріп, секіріп алыңыз қарама-қарсы жақтан, бағытта 200 метр жүгіру

және газтұтышты кигізу; ордан секіріп шығу және бөренемен жыраларды еңсеру, оны соңына дейін өту және жерге секіріп тұсу; үйіндіні еңсеру; орға секіріп тұсу, артқы брустерден салмағы 40 килограмм жәшікті алып, оны алдыңғы брустерге, содан кейін қайтадан артқы брустерге ауыстыру; газтұтышты алып, оны сөмкеге салу, ордан секіріп шығу; лабиринт өтетін жерлерден жүгіру; газтұтышты жүгіртіп, оны қапқа салу; еңіс тақтай бойымен қоршауға өтіп, Арқалыққа өтіп, оның бойымен жүгіруге, үзілістерден секіруге және Арқалықтың соңғы бөлігінің аяғынан тұрып жерге секіруге болады; әр қадамға қадам басып, құлаған баспалдақты секіру арқылы жеңіп, жерге секіріп алыңыз, соңғы сатыдан өту; қабырғаны еңсеру; құдыққа секіріп шығу, қатынас барысында траншеяға дейін жүгіру, 2x1 метр қалқан бойынша 15 метрге салмағы 600 грамм Ф-1 гранатасын лақтыру, бірінші гранатаның нысананаға тұспеуі кезінде Нысананы зақымдағанға дейін лақтыруды жалғастыру (бірақ үш гранатадан аспайды) (Нысананы зақымдамаған кезде жаттығуды орындау үшін жинаған баллдардың сомасы 20 балға төмендейді); траншеядан секіріп, алдыңғы бақтарды еңсеру; үйдің қасбетінің төменгі терезесіне ол - жоғарғы терезеге, Арқалыққа өтіп, оны аралап, бірінші алаңға секіріп, одан екіншісіне секіріп, жерге секіріп; траншеядан секірініз.

29-жаттығу. Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамы үшін кедергілер жолағында арнайы бақылау жаттығуы.

Автоматпен, дүкен сөмкесімен, екі дүкенмен және газтұтышпен орындалады. Қашықтық - 400 метр. Бастапқы жағдайы-қолында қарумен сөре сызығында тұрып; жолақтың басталу сызығына дейін 200 метр жолмен жүгіріп өту, жалаушаны жүгіру; сымның астына пластунша бойымен өту және үйіндіні еңсеру; жауынгерлік машина макетінің артқы жағына секіруге, артқы люкке көтерілуге; көздегіш-оператордың люгінен ЕДБ бойынша салмағы 600 грамм Ф-1 гранатасын (тікелей тұсу есептеледі), бірінші граната құлап кетпегенде нысананы зақымдағанға дейін лақтыруды жалғастырыңыз (бірақ үш гранатадан аспайды) (Нысананы зақымдамаған жағдайда жаттығуды орындау үшін жинаған баллдардың сомасы 20 балға төмендейді); механик-жүргізушінің люгі арқылы шығу; ені 2,5 метр шұнқырдан секіру және лабиринт өтетін жерлерден жүгіру; көлбеу тақтаймен қоршауға жүгіру, арқалықтармен жүгіру, үзілістерден секіріп секіру және жерге тұрып секіру; Арқалықтың соңғы сегментінің аяғынан бастап; әр сатыға қадам басып, құлаған баспалдақты секіру арқылы жеңіп, соңғы сатыдан құдыққа секіріп, салмағы 24 килограмм болатын жәшікті алып, траншеяға дейін онымен бірге жүгіруге, жәшікті брустверге қоюға; траншеядан секіруге және алдыңғы бақшаны еңсеруге; үйдің қасбетінің төменгі терезесіне, одан -

жоғарғы терезеге көтерілуге, Арқалыққа өтүге, онымен өтүге, бірінші алаңға, одан - екінші алаңға секіруге, жерге секіруге; тербелмелі трап бойынша шұңқырды еңсеруге міндettі.

30-жаттығу. Бөлімше құрамында Бірыңғай кедергілер жолағынан өту (әскери оқу орындары үшін).

Экипаж, есеп, бөлімше құрамында жеке қарумен және газтұқышпен орындалады. Қашықтық - 400 метр. Бастапқы позиция-траншеяның алдында тұрған қару: траншеядан секіріп, 100 метрге жол бойымен жолақтың басталу сызығына бағыт бойынша жүгіру, жалаушаны айналып өту, салмағы 24 килограмм жәшіктерді алу (жәшіктер саны - әскери қызметшілер санынан бір кем); арқаға секіруге, тұбімен жүгіруге және одан секіруге; көлденең арқалықтардың астындағы лабиринтті еңсеруге, дуал арқылы көтерілуге; қираған көпірдің екінші (иілген) бөлігіне тік баспалдақпен көтерілуге, Арқалықтардан секіріп, Арқалықтың соңғы кесіндісінің сонынан жерге секіруге; арқалықтың екінші (иілген) кесіндісін кесіп өтуге; қираған баспалдақтың үш сатысын екі аяғымен баспалдақтар арасында жерге міндettі түрде тигізіп өту, төртіншісінің астынан жүгіріп өту, қабырғаның сынуына шығу, траншеяға секіріп өту және қатынас жолымен құдыққа дейін өту; құдықтан секіріп, қабырға арқылы өту; баспалдақтың төртінші және үшінші сатыларының астынан жүгіріп өту, екінші сатыдан және бірінші сатыдан өту міндettі түрде сатылар арасындағы жерге екі аяғымен тигізу; дуал арқылы көтерілу; шұңқырға секіру, тұбімен жүгіру және шұңқырдан секіріп, 20 метрге жүгіріп, қораптарды салып, құсbelгіні айналдырыңыз, кері бағытта жол бойымен 100 метр жүгіру керек.

31-жаттығу. Бөлімше құрамында кедергілер жолағын еңсерे отырып жүгіру (әскери оқу орындары үшін).

Экипаж, есеп, бөлімше, взвод құрамында жеке қарумен және газтұқышпен орындалады. Жаттығуды орындау кезінде қаруды, газтұқышты және басқа да жабдықтау заттарын бермей өзара көмек көрсетуге рұқсат етіледі. Уақыт соңғы әскери қызметші бойынша анықталады, 1100 және 3100 метр қашықтық. 1000 немесе 3000 метрге жүгіру, кедергілер жолағынан өту: шұңқырдан өту; лабиринт өткелдерінен өту; қоршau арқылы өту; үш сатыға қадам басып, қираған баспалдақтан өту, жерге секіру, төртінші сатымен жүгіру; қабырғадан өту; траншеядан секіру.

32-жаттығу. Таулардағы әрекеттерге арналған әскери бөлімдер мен арнайы бөлімшелердің жеке құрамына бақылау жаттығуы.

Автоматпен (карабинмен), оқжатарға арналған сөмкемен, екі оқжатармен орындалады. Қашықтық - 100 метр. Бастапқы қалпы - жолақ басталатын сызықтың алдында жатып ату үшін дайындау: арқанды өтудің бірінші мұнарасына дейін жүгіру; тік баспалдақпен террасаға көтерілу, салмағы 24 килограмм болатын арқанды сүйенішке тірелгенге дейін таңдау және лақтырмай жерге түсіру; төменгі арқанмен екінші мұнараға дейін өту, арқанға көтерілу және ол бойынша түсу; көлбеу тақтаймен

соқпақпен жүгіру, әр кесіндіге қарай басып, сол бойынша жүгіру және соңғы кесіндіден жерге секіру; шектеуші өтпе жол арқылы жүріп өту және соқпақтың екінші участекесіне көтерілу, әрбір кесіндіге басып, ол бойынша жүгіру; жіп көпірімен металл конструкцияға шығу; көлденең баспалдақпен соңына дейін өту, қолда асылып тұрған көлденең баспалдақтан кері өту бағытта соңғы кермеге дейін секіріп, жерге секіріп, тербелетін бөрене бойымен өтіп, төбенің көлбеу қабырғасымен төменгі карнизге дейін (арқанды пайдалануға рұқсат етіледі) көтерілуге, оған көтерілуге, террасаға көтерілуге және тізеден салмағы 600 грамм Ф-1 гранатасын нысанана - диаметрі 3 метр шеңберге лақтыруға (тікелей тұсу есептеледі), бірінші граната құламаған кезде нысанана тигізгенге дейін лақтыруды жалғастыру (бірақ үш гранатадан аспайды) (нысанана зақым келмеген жағдайда жаттығуды орындау үшін жинаған баллдардың сомасы 20 баллға төмендейді), тіректің үш нұктесін пайдалана отырып, үшбұрышты ойықтары бар тік қабырғаға тұсу; шығып тұрған тастар бойынша "өзеннің құрғақ арнасын" секіру арқылы еңсеру (үзілген кезде қайтып оралу және жүгіруді жалғастырыныз), мәре сзығынан өтіңіз.

33-жаттығу. Су үсті кемелерінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығуы.

Қашықтық 120 метр. Қарусыз орындау. Бастапқы позиция-қолындағы лақтыру үшін бар жолақтың басталу сзығының алдында тұру. Лақтыру үшін 20 метр белгіге лақтырыныз. дәліз шегінде. Жүкпен тірекке дейін жүгіру. Бекіту тетігінің соңын алып тастаңыз және арқанды қолмен жылжытып жүкті түсіріңіз, жүкті көтеріп, үшін таңдал, бекіту тетігіне мықтап бекітіңіз. Ең жақын штурмтраппен ату; баласиндерге шабуыл жасап, мылтықпен алыс шкентельге дейін жүгіру және оны жерге тұсу (секіруге рұқсат етілмейді). Алқымыя өту. Тербелмелі тақтай бойымен жүгіру (құлаған жағдайда қайталаңыз). Тік баспалдақпен көтерілу, қақпақты ашу, люк арқылы өту және көлбеу баспалдақпен төмен түсініз. Салмағы 24 килограмм жүкті алыңыз, онымен бірге бірінші тірекке дейін жүгіріңіз, бірінші, екінші, үшінші және төртінші тіректерді кезекпен айналып өтіп, көлбеу трапқа оралыңыз және жерге жүк салыңыз. Еңіс трапқа көтерілу, люк арқылы өту, қақпақты жабу және баспалдаққа қадам басып, тік трап бойынша тұсу. 38 метр жолақ бойымен жүгіріп өтіп, жолақтың басталу сзығын кесіп өтіңіз.

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларын
13-косымша

Жылдамдатылған қозғалыс бойыншасабактарының мазмұны

34-жаттығу. 100 метрге жүгіру.

Стадионның жүгіру жолында немесе кез келген жабыны бар тегіс алаңда жоғары сөреден орындалады.

35-жаттығу. 10x10 метрге қайталаамалы жүгіру.

Белгіленген сөре сзықтары және бұрылу белгілері бар тегіс алаңда орындалады. Сөре және бұрылу сзығының ені 10 м кесіндіге кіреді. "Бас" командасты бойынша 10 метрге жүгіру, денениң кез келген бөлігімен бұрылыс сзығының артында жерге тигізу, шеңбермен бұрылу, осылайша 10 метрден тағы тоғыз кесінді жүгіру. Бұрылу кезінде тіреу ретінде қандай да бір табиғи немесе жасанды заттарды, жол бетінен шығып тұрған кедір-бұдырларды пайдалануға жол берілмейді.

36-жаттығу. 400 метрге жүгіру.

Стадионның жүгіру жолында немесе кез келген жабыны бар тегіс алаңда жоғары сөреден орындалады.

37-жаттығу. 1000 метрге жүгіру.

38-жаттығу. 3000 метрге жүгіру.

39-жаттығу. 5000 метрге жүгіру.

Кез келген қауіпсіз жерде жалпы немесе бөлек сөреден өткізіледі. Сөре пен мәре бір жерде жабдықталады.

40-жаттығу. Φ-1 гранатасын (600 грамм) қашықтыққа лақтыру.

Ол кез келген тәсілмен жүгірумен немесе орнынан орындалады. Лақтыру қашықтығы ұзындығы 4 метр және ені 7 метр лақтыру сзығынан өлшенеді. Граната параллель ақ сзықтармен белгіленген ені 10 метр дәлізге түсіі керек. Дәліздің бағыты қарама-қарсы жағынан ашық жалаулармен белгіленеді. Қатарынан 3 әрекет орындалады, ең жақсы әрекеттің нәтижесі есепке алынады.

41-жаттығу. Φ-1 гранатасын (600 грамм) дәлдікке лақтыру.

Гранатаны лақтыру мынадай радиусты шеңберлер бойынша орындалады: біріншісі – 0,5 метр, екіншісі – 1,5 метр, үшіншісі – 2,5 метр. Шеңберлер ені 5 сантиметр ақ сзықпен белгіленеді. Сзықтың ені шеңбердің өлшеміне кіреді, лақтыру сзығынан шеңбердің ортасына дейінгі қашықтық – 30 метр. Шеңбердің ортасында биіктігі 30 сантиметр ағаш сабына көлемі 15x20 сантиметр ту орнатылады. Лақтыру ұзындығы 4 метр және ені 7 сантиметр, ақ түске боялған және жүгіруге арналған жолдың топырағымен бекітілген планкадан жасалады. Жолдың ені 1,25 метр және ұзындығы 20 -30 метр. Ол кез келген жолмен немесе орнынан орындалады. 3 байқап көру және 3 сынаққа лақтырылады. "Өте жақсы" бағасы – 0,5 метрлік шеңберге тигізу, "жақсы" – 1,5 метрлік шеңберге тигізу, "қанағаттанарлық" – 2,5 метрлік шеңберге тигізу.

42-жаттығу. 5 километр қашықтыққа жүгіру.

43-жаттығу. 10 километр қашықтыққа жүгіру.

Кез келген қауіпсіз жерде өткізіледі. Жалпы (бөлек) сөреден. Сөре мен мәре бір жерде жабдықталады.

Әр әскери қызметшінің оқжатары бар автоматпен (карабинмен), оқжатар салынған оқжатарларға арналған оқ қалтамен, газтұмшамен жабдықталады. Қаруды және жабдықты мақсаты бойынша бірден қолдануға кедергі жасайтын әртүрлі қосымша бекітпелер қолдануға тыйым салынады (оның ішінде киім нысанымен қарастырылмаған қосымша белдіктер, басқа құралдар). Уақыт жүгірістің әр қатысушысына анықталады.

Жаттығуды бөлімше (взвод, рота және оларға тең бөлімшелер) құрамында орындаған кезде, бөлімше үшін оң баға үшінші жас ерекшелік тобы бойынша және мәреге 50 метрден артық созылмай келген жағдайда анықталады (төртінші жас ерекшелік тобындағы және одан үлкендер жаттығуды орындауға қатыстырылмайды).

Нәтиже жүгірудің соңғы қатысушысымен анықталады. Мәре алдындағы 50 метрлік шекара дистанцияның екі жағынан жарқын жалаушалармен жабдықталады. Дәліздің ұзындығы мәре сзығынан өлшенеді. Жаттығуды орындау кезінде өзара көмекке рұқсат етіледі. Қару мен жарапты беруге жол берілмейді. Бөлімше уақыты соңғы қатысушы бойынша анықталады.

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
14-қосымша

Шаңғы даярлығы бойынша сабактардың мазмұнына енгізіледі:

44-жаттығу. 5 шақырымға шаңғы сайысы.

45-жаттығу. 10 шақырымға шаңғы сайысы.

Сайыс (спорттық) шаңғымен жалпы немесе жеке сөреден тыс жерлерде өткізіледі. Сөре мен мәре бір жерде жабдықталады.

46-жаттығу. Бөлімше құрамында шаңғымен 5 шақырымға жүру.

47-жаттығу. Бөлімше құрамында шаңғымен 10 шақырымға жүру.

Взвод, рота және оларға тең бөлімшелер құрамында жалпы сөреден жолдан тыс қылышқан жерде өткізіледі, сөре мен мәре бір жерде жабдықталады, қашықтық белгіленеді және онда бұрылыш белгісі қойылады. Марш алдын-ала дайындалған шаңғы жолағында арнайы армиялық шаңғымен өткізіледі.

Әр әскери қызметшінің автоматпен, екі оқжатар салынған оқжатарларға арналған оқ қалтамен, газтұмшамен жабдықталады. Бөлімше мәреге толық құрамында, қару-жарап пен жадбықты жоғалтпай және 100 метрден аса созылмай келеді. Әскери қызметшілердің қаруды, газтұмшаны және жабдықтың басқа заттарын бермей өзара көмек көрсетуге рұқсат беріледі. Бөлімше уақыты соңғы қатысушы бойынша анықталады.

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы

Әскери-қолданбалы жүзу бойынша сабактардың мазмұны

48-жаттығу. Спорттық формада 100 метрге жүзу.

Брасс пен фристайлмен жүзу кезінде сөре бастапқы түмбочкадан орындалады. "Орындарғы тұр" командасты бойынша әскери қызметшілер сөрелік түмбаның артқы шетіне тұрады. "Сөреге" командасты бойынша аяқтың табанын ені 15-20 сантиметрге қойып, түмбаның алдыңғы шетін аяқ саусақтарымен ұстап, аяқтарын тізеде бүгеді, денені алға қарай еңкейтіп, қолды артқа бұрыңыз. "БАС" командасты бойынша қолдарды сермен және аяқтармен түмбадан алға-жоғары итерілу керек, ұшу кезінде дene тұзу, қолдар алға созылады.

Брасспен жүзу кезінде сөреден және бұрылудан кейін аяқпен және қолмен бір мезгілде бір жүзу қозғалысы бойынша су астында орындауға рұқсат етіледі. Фристайлмен жүзу кезінде кез келген әдіс қолданылады. Айналдыру дененің кез келген бөлігімен қабырғаға міндетті түрде тиу арқылы жасалады.

49-жаттығу. Қару-жарақпен киім-кешекпен жүзу.

Бастапқы түмбочкадағы бастапқы қалпынан (бәтеңкелер белден тыс алындын немесе артқы жағынан сыптырғышпен сыртқа, автомат немесе карабин - арқасынан тыс) басшының командасты бойынша суға секірініз және қашықтықты кез келген жолмен жүзіңіз. Қару немесе киім-кешек заттары жоғалған кезде жаттығу орындалмаған болып есептеледі.

50-жаттығу. Ұзындыққа сұнғу.

Бастапқы бағанадағы бастапқы позициядан суға секірініз және бассейннің түбіндегі сзыық бойымен немесе 1-1, 5 метр терендікте созылған сыммен кез келген тәсілмен су астында жүзу. Сөре әскери қызметшінің жаттығуды орындауға дайындығы бойынша жеке қабылданады. Бассейн қабырғасынан итеріп бастауға рұқсат етіледі. Суға тұсу кезінде әскери қызметші су астында болуы тиіс. Дененің кез келген бөлігінің су бетінде пайда болған жағдайдажаттығу тоқтайды және нәтиже анықталады. Жаттығуды орындау кезінде бағыттаушы бауға жабысып, алға жылжуға жол берілмейді.

51-жаттығу. Алты дөнгелекты шұнқырларда есу.

2000 метр қашықтықта өткізіледі. Қашықтық бұрылышы бар екі бөлікке бөлінеді, сөре мен мәре бір жерде жабдықталады. Нормативтер тек ескекшілерге ғана есептеледі.

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дene
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
16-қосымша

Бақылау сабактарына арналған кешендік жаттығу

Жаттыгулар (өлшем бірлігі)		Дайындау кезеңдері және бақылау нормативтері ("дайын" немесе "шартты дайын" бағалау үшін")	
3 айга дейін		6 айга дейін	
10 шақырымғамарш-жүгіру (минут, секунд)	56.00	54.30	
Кедергілерден өту және оқ атумен 10 шақырымға марш-жүгіру (минут, секунд)	59.00 (кемінде 3 тигізуді ескере отырып)	57.00 (кемінде 3 тигізуді ескере отырып)	
Жекпе-жек күрес	3 бақылау айқастарын өткізу	6 бақылау айқастарын өткізу	
Бокс	2-3 жұптық ұрыс өткізу	5 жұптық ұрысқа дейін өткізу	
Киім-кешекте қарумен жүзу (жағдай болған кезде)	50 метр	100 метр	
Қолда бар құралдардың көмегімен қару-жарақпен киім-кешекте жүзу (жағдайлар болған кезде)	200 метр	300 метр	
24 килограмм кіртас көтеру (серпіліс)	20-30 көтерулер	30-40 көтерулер	

Қазақстан Республикасының
Қарулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
17-қосымша

Келісімшарт бойынша әскери қызметке және резервтегі әскери қызметке кіретін азаматтарға арналған жаттыгулар мен нормативтер

Ескерту. 17-қосымша жаңа редакцияда – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бүйрекшімен.

Р/с №	Жаттығу	Баға	Жас тобы/санат			
			ерлер		әйелдер	
			30 жасқа дейін	30 жас және одан жоғары	30 жасқа дейін	30 жас және одан жоғары
1.	Белтемірде тартылу	өте жақсы	14 рет	8 рет	-	-
		жақсы	10 рет	6 рет	-	-
		қанағаттанарлыш	6 рет	4 рет	-	-
2.	Кешенді к ү ш жаттығуы	өте жақсы	-	-	25 рет	20 рет
		жақсы	-	-	20 рет	15 рет
		қанағаттанарлыш	-	-	15 рет	10 рет
3.	100 метрге жүгіру	өте жақсы	14,0 секунд	15,5 секунд	17,0 сек	-
		жақсы	14,5 секунд	16,0 секунд	18,0 сек	-
		қанағаттанарлыш	15,5 секунд	17,0 секунд	19,0 сек-	-
		өте жақсы	-	4 минут 10 секунд	4 минут 50 секунд	5 минут 20 секунд

4.	1000 метрге жүгіру	жақсы	-	4 минут 30 секунд	5 минут 20 секунд	5 минут 40 секунд
		қанағаттанарлышқ	-	4 минут 50 секунд	5 минут 50 секунд	6 минут 20 секунд
5.	3000 метрге жүгіру	өте жақсы	12 минут 30 секунд	-	-	-
		жақсы	13 минут 10 секунд	-	-	-
		қанағаттанарлышқ	13 минут 50 секунд	-	-	-

Үлгілік тарату есебі:

1. № 2 тарату есебі – 563 дана

Жыныс: – 563 дана

Қазақстан Республикасы

Карулы Күштері дене даярлығын бақылау және
әдіснама бөлімінің бастығы подполковник

M. Химеденов

Қазақстан Республикасының
Карулы Күштеріндегі дене
шынықтыру дайындығы
қағидаларына
18-көсімша
Нысан
Ведомость ШЛК-мен
сальстырып тексерілді

(штаб бастығының әскери атағы,
қолы, тегі және инициалдары, мөр)

арналған (ай, кезең немесе жыл) 00000 ә/б 1-мар дене шынықтыру
дайындығы нәтижелерінің ведомосы

Р/с №	Әскер и атағы	Тегі және инициалдары	Жас ерекшелігі тобы	Кеудедегі нөмірі	Жаттығудың атаяуы								
					1			2			3		
					Жаттығу №	Нәтижесі	Балл	Жаттығу №	Нәтижесі	Балл	Жаттығу №	Нәтижесі	Балл
1.													
2.													
3.					(Денсаулық жағдайына, демалысына, іссапарға, кезекшілікке байланысты) босатылды 0000 ж. " " № _____ бұйрық								
4.													

Кестенің жалғасы

	Сандық белгісі жоқ жаттығулар			Дене шынық
--	-------------------------------	--	--	------------

Жалпы балл	Баға	4	5	Дене шынықтыру дайындағының мелік дайындағының бойынша жалпы бағасы	Рейтинг
		Жаттығу №.	Баға		

(Денсаулық жағдайына, демалысына, іссапарға, кезекшілікке байланысты) босатылды 0000 ж. " " № __ __ бүйрек

Бөлімше командирі _____

(әскери атағы, қолы, тегі және аты-жөнінің бас әріптері)

Тізім бойынша ____ адам

Санаттар бойынша бағалар:

Тексерілді ____ адам, ____ %

Офицерлер _____

"өте жақсы" ____ адам, ____ %

Келісімшарт бойынша әскери қызметшілер _____

"жақсы" ____ адам, ____ %

Мерзімді қызмет әскери қызметшілері _____

"қанағаттанарлық" ____ адам, ____ %

Әскери қызметші әйелдер _____

"қанағаттанарлықсыз" ____ адам, ____ % Жалпы баға _____

оң бағалар ____ адам, ____ %

ЕДШ ____ адам, ____ %

Тексеруші _____

(әскери атағы, қолы, тегі және аты-жөні)

Ескертпе: Тізімде алдымен офицерлер, одан кейінкелісімшарт бойынша әскери қызметшілер, мерзімді қызмет әскери қызметшілері, әскери қызметші әйелдер көрсетіледі. Әскери бөлімнің мөрі тек штаб бастығы қол қойған жерге қойылады.

Нысан

_____ үшін "Оңтүстік" ӨңҚ дene шынықтыру дайындығы бойынша нәтижелерінің (ай, кезең немесе жыл) жиынтық ведомосы

P/c №	Әскери бөлім	Тізім бойынша	Тексерілген і барлығы	Офицерлер						
Тексерілді	ө т е Жақсы	Жақсы	Қанағатта рлық	Қанағатта нарлықсыз	Баға					
1										
және т.б.										
	Жиыны									

Кестенің жалғасы

Келісімшарт бойынша әскери қызметшілер						Мерзімді қызмет әскери қызметшілері					
Тексерілді	Ө т е жақсы	Жақсы	Қанағаттарлық	Қанағаттанарлық	Баға	Тексерілді	Ө т е жақсы	Жақсы	Қанағаттарлық	Қанағаттанарлықсыз	Баға

Кестенің жалғасы

Эскери қзыметші әйелдер						ЕДШ	Жалпы баға
Тексерілді	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттарл ық	Қанағаттана рлықсыз	Баға		

_____ эскери бөлім тексерілді

"өте жақсы" _____ эскери бөлім

"жақсы" _____ эскери бөлім

"қанағаттанарлық" _____ эскери бөлім

"қанағаттанарлықсыз" _____ эскери бөлім

Жалпы баға _____

"Оңтүстік" ӨңҚ әскерлері қолбасшысының жауынгерлік даярлық жөніндегі орынбасары _____
(әскери атағы, қолы, тегі және аты-жөнінің
бас әріптері) "Оңтүстік" ӨңҚ әскерлері қолбасшысының басқармасы жауынгерлік даярлық
басқармасының дене шынықтыру дайындығы және спорт бастығы _____
