

## Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланындағы дене дайындығы жөніндегі нормативтерді бекіту туралы

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

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

### **Б Ұ Й Ы Р А М Ы Н :**

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

2. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Бас қолбасшылығы  
( Р . Ф . Ж а қ с ы л ы қ о в ) :

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

2) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркегеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмесін мерзімді баспа басылымдарында және «Әділет» ақпараттық-құқықтық жүйесінде ресми жариялауға ж о л д а у д ы ;

3) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркегеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде Қазақстан Республикасының нормативтік құқық актілерінің Эталондық бақылау банкіне қосу үшін «Заң» деректер базасы» шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына ж о л д а у д ы ;

4) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің интернет-ресурсында және мемлекеттік органдардың интернет-порталында о р н а л а с т ы р у д ы ;

5) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркегеннен кейін он жұмыс күні ішінде осы тармақтың 1), 2), 3) және 4) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалғаны туралы мәліметтерді Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің Заң департаментіне ұсынуды қ а м т а м а с ы з е т с і н .

3. Бұйрықтың орындалуын бақылау Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Бас

қолбасшысы генерал-лейтенант Р.Ф. Жақсылықовқа жүктелсін.

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

М и н и с т р

полиция генерал-полковнигі

Қ. Қасымов

Қ а з а қ с т а н

Р е с п у б л и к а с ы

І ш к і

і с т е р

м и н и с т р і н і ң

2 0 1 5

ж ы л ғ ы

3 1

ж е л т о қ с а н д а ғ ы

№ 1 1 1 1

б ұ й р ы ғ ы м е н

б е к і т і л г е н

### Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланындағы дене дайындығы жөніндегі нормативтер

Жаттығудың №	Жаттығулардың атауы	Нысан №	Өлшем бірлігі	Бағалар	Ер әскери қызметшілер					
					6 айға дейінгі қызмет	6 ай қызметтен кейін, бірінші курстың курсанттары	екінші жас тобы (25-30), екінші курстың курсанттары	бірінші жас тобы (25 дейін), үшінші және одан жоғары курстың курсанттары	үшінші жас тобы (30-35)	т
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
1	№ 1 еркін жаттығулар кешені	2, 3		Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады						
2	№ 2 еркін жаттығулар кешені	2, 3		Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады						
3	Белтемірде тартылу	2, 3	рет	өте жақсы	11	13	14	15	13	
				жақсы	9	11	12	13	11	
				қанағаттанарлық	5	7	8	9	9	
4	Белтемірге аяқты көтеру	2, 3	рет	өте жақсы	10	11	12	13	11	
				жақсы	8	9	10	11	9	
				қанағаттанарлық	6	7	8	9	7	
5	Белтемірге көтеріліп айналып түсу	2, 3	рет	өте жақсы	5	6	7	8	6	
				жақсы	4	5	6	7	5	
				қанағаттанарлық	2	4	5	6	3	
6		2, 3	рет	өте жақсы			7	8	5	
				жақсы			6	7	4	

	Белтемірге күшпен көтерілу			қанағаттанарлық			5	6	3	
7	Аралас күштік жаттығулар	2, 3	рет	өте жақсы			4	5		
				жақсы			3	4		
				қанағаттанарлық			2	3		
8	Бөренелерге тіреліп қолды бұғу және жазу	2, 3	рет	өте жақсы	10	11	12	14	9	
				жақсы	8	9	10	12	7	
				қанағаттанарлық	5	6	7	8	4	
9	Бөренелерге қолмен тіреліп бұрыш жасау	2, 3	секунд	өте жақсы		10	11	12	7	
				жақсы		8	9	10	5	
				қанағаттанарлық		5	6	7	3	
10	Бөренелерде алдыға ытқып секіру	2, 3				Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
11	Кіші ағаш ат арқылы аяқтың арасын ашып ұзындыққа секіру	2, 3			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады					
12	Үлкен ағаш ат арқылы аяқтың арасын ашып ұзындыққа секіру	2, 3				Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
13	Баспен тұру	2, 3				Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
14	Секіріп алдыға аунау	2, 3				Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
15	24 килограмдық гiрді көтеру (жұлқып)	70 кг дейін	2, 3	рет	өте жақсы	28	30	31	39	30
					жақсы	24	27	28	36	27
		70 кг жоғары			қанағаттанарлық	20	24	25	33	24
					өте жақсы	32	34	44	47	46
					жақсы	28	31	41	44	43
					қанағаттанарлық	24	28	38	41	40
16	Ұзын цикл бойынша 24 килограмдық гiрді жұлқу	70 кг дейін	2, 3	рет	өте жақсы		8	10	12	
					жақсы		7	9	11	
					қанағаттанарлық		6	8	10	
		70 кг жоғары			өте жақсы		10	11	13	
					жақсы		9	10	12	
					қанағаттанарлық		8	9	11	
17	Күштік жаттығу кешені	2, 3	рет	өте жақсы	46	48	50	54	44	
				жақсы	42	44	46	50	40	
				қанағаттанарлық	38	40	42	46	36	

18	Арқанмен өрмелеу	2, 3			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
19	Батуттағы жаттығу	2, 3			Іс жүзінде орындау бойынша бағала				
20	Стационарлық дөңгелектегі жаттығу	2, 3	секунд	өте жақсы	13,0	12,0	11,0	12,0	
				жақсы	14,0	13,0	12,0	13,0	
				қанағаттанарлық	15,0	14,0	13,0	14,0	
21	Қозғалмалы дөңгелектегі жаттығу	2, 3			Іс жүзінде орындау бойынша бағала				
22	Лопингтегі жаттығу	2, 3	секунд	өте жақсы	17,0	16,0	15,0	16,0	
				жақсы	18,0	17,0	16,0	17,0	
				қанағаттанарлық	20,0	18,0	17,0	18,0	
23	Қоян-қолтық ұрыс-Н	4			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
24	Қоян-қолтық ұрыс-1; Қоян-қолтық ұрыс-2; Қоян-қолтық ұрыс-3	4			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
25	Қарусыз 8 есепке қоян-қолтық ұрыс	4			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
26	Қарумен 8 есепке қоян-қолтық ұрыс	4			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
27	Бірыңғай кедергілер жолағындағы жалпы бақылау жаттығу	4	минут секунд	өте жақсы	2.35	2.25	2.20	2.10	2.25
				жақсы	2.40	2.30	2.25	2.15	2.30
				қанағаттанарлық	2.50	2.40	2.40	2.35	2.45
28	Кедергілер жолағындағы арнайы кешенді жаттығу (4 әскери оқу орындары үшін)	4	минут секунд	өте жақсы	3.25	3.20	3.15		
				жақсы	3.30	3.25	3.20		
				қанағаттанарлық	3.45	3.40	3.35		
29	Арнайы кешенді жаттығу (арнайы мақсаттағы бөлімшелер үшін)	4	минут секунд	өте жақсы	3.25	3.20	3.15	3.25	
				жақсы	3.30	3.25	3.20	3.30	
				қанағаттанарлық	3.45	3.40	3.35	3.45	
				өте жақсы	4.15	4.05	3.55		

30	Бөлімше құрамындағы арнайы кешенді жаттығу (әскери оқу орындары үшін)	4		минут	жақсы		4.40	4.30	4.20	
				секунд	қанағаттанарлық		5.05	4.55	4.45	
31	10 адамнан тұратын бөлімше құрамындағы арнайы кешенді жаттығу (әскери оқу орындары үшін)	1100 м	4	минут	өте жақсы		5.20	5.10	5.00	
				секунд	жақсы		5.30	5.20	5.10	
				секунд	қанағаттанарлық		5.45	5.35	5.25	
		3100 м	4	минут	өте жақсы		14.55	14.35	14.15	
				секунд	жақсы		15.15	14.55	14.35	
				секунд	қанағаттанарлық		15.45	15.25	15.05	
32	Бөлімшелердің құрамындағы арнайы кешенді жаттығу (тауда әрекет ету үшін)	4		минут	өте жақсы		3.00	2.55	2.50	
				секунд	жақсы		3.20	3.15	3.10	
				секунд	қанағаттанарлық		3.50	3.45	3.40	
32-а	Бөлімшелер құрамындағы арнайы кешенді жаттығу (азаматтық қорғаныс бөлімдері үшін)	4		минут	өте жақсы		2.40	2.35	2.30	
				секунд	жақсы		3.00	3.10	3.00	
				секунд	қанағаттанарлық		3.20	3.40	3.30	
33	60 метрге жүгіру	2, 3		секунд	өте жақсы		9,0	8,9	8,8	9,0
				секунд	жақсы		9,4	9,2	9,0	9,4
				секунд	қанағаттанарлық		9,6	9,4	9,3	9,6
34	100 метрге жүгіру	2, 3		секунд	өте жақсы	14,6	14,2	14,0	13,9	14,8
				секунд	жақсы	15,6	14,6	14,5	14,4	15,4
				секунд	қанағаттанарлық	16,2	15,6	15,3	15,2	16,2
35	10x10 м сырғымалы жүгіру	2, 3		секунд	өте жақсы		27,0	26,0	25,0	29,0
				секунд	жақсы		28,0	27,0	26,0	30,0
				секунд	қанағаттанарлық		29,0	28,0	27,0	32,0
36	1 000 метрге жүгіру	2, 3		минут	өте жақсы	3.35	3.25	3.20	3.15	3.35
				секунд	жақсы	3.45	3.35	3.30	3.25	3.55
				секунд	қанағаттанарлық	4.10	4.05	3.55	3.50	4.35
37	3 000 метрге жүгіру	2, 3		минут	өте жақсы	12.45	12.30	12.20	12.10	12.30
				секунд	жақсы	13.10	12.45	12.35	12.25	12.45
				секунд	қанағаттанарлық	14.10	13.20	13.00	12.50	13.20
38	5 000 метрге жүгіру	2, 3		минут	өте жақсы		24.00	23.00	22.00	27.00
				секунд	жақсы		25.00	24.00	23.00	29.00
				секунд						

				қанағаттанарлық		26.00	25.00	24.00	31.00
39	Ф-1 гранатасын алысқа лақтыру	4	метр	өте жақсы	40	40	42	45	40
				жақсы	35	35	37	40	35
				қанағаттанарлық	25	30	32	35	25
40	Ф-1 гранатасын дәлдікке лақтыру	4			Іс жүзінде орындау бойынша бағаланады				
41	Марш бросок на 5 км	4	минут секунд	өте жақсы		27.00	26.00	25.00	27.00
				жақсы		28.00	27.00	26.00	28.00
				қанағаттанарлық		29.00	28.00	27.00	29.00
42	10 километрге қашықтыққа жүгіру	4	минут секунд	өте жақсы		56.00	54.00	53.00	
				жақсы		58.00	56.00	55.00	
				қанағаттанарлық		60.00	58.00	57.00	
43	5 километрге шаңғымен жүгіру	4	минут секунд	өте жақсы		28.00	27.00	26.00	29.00
				жақсы		29.00	28.00	27.00	31.00
				қанағаттанарлық		30.00	29.00	28.00	34.00
44	10 километрге шаңғымен жүгіру	4	сағат минут	өте жақсы		1.15	1.10	1.05	
				жақсы		1.20	1.15	1.10	
				қанағаттанарлық		1.30	1.25	1.20	
45	5 километрге шаңғымен қашықтыққа жүгіру	5	минут секунд	өте жақсы		35.00	34.30	34.00	35.00
				жақсы		40.00	38.00	37.00	40.00
				қанағаттанарлық		45.00	42.00	40.00	45.00
46	10 километрге шаңғымен қашықтыққа жүгіру	5	сағат минут	өте жақсы		1.25	1.15	1.05	
				жақсы		1.30	1.20	1.10	
				қанағаттанарлық		1.40	1.25	1.15	
47	100 метрге жүзу	1	минут секунд	өте жақсы		1.50	1.45	1.40	1.55
				жақсы		2.05	2.00	1.55	2.10
				қанағаттанарлық		2.35	2.30	2.25	2.40
48	Киім-кешекпен қарумен жүзу	4	метр	өте жақсы		100	125	150	
				жақсы		75	100	125	
				қанағаттанарлық		50	75	100	
49	Ұзындыққа сүңгу	1	метр	өте жақсы		25	30	32	
				жақсы		20	25	27	
				қанағаттанарлық		15	20	22	

### кестенің жалғасы

Жаттығулар №	Жас толықтырушылар, әскери оқу орнына кандидаттар	Келісімшарт бойынша әскери қызметке кандидаттар			
		Ерлер		Әйелдер	
		30 дейін	30 жоғары	30 дейін	30 жоғары

1	18	19	20	21	22
1					
2					
3	11	14	12		
	9	12	10		
	7	8	6		
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17				30	26
				26	22
				22	18
18					
19					
20					
21					
22					

23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
31					
32					
32					
32-a					
33					
34	14,0	14,2	14,8	17,2	
	14,2	14,6	15,4	17,8	
	14,8	15,6	16,2	18,6	
35	28,0	26,5	27,0	34,0	
	29,0	27,0	27,5	36,0	
	31,0	27,5	28,0	38,0	
36				4.20	4.40
				4.40	4.55
				5.10	5.30
37	12.15	12.30	14.00		
	12.45	12.45	14.45		
	13.30	13.20	15.30		
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					



47	100				
	75				
	50				
48					
49					

Ескертпе:

50 жастан жоғары әскери қызметшілер, 40 жастан жоғары әйелдер, сондай-ақ емдік дене дайындығы тобының әскери қызметшілері № 1 және № 2 еркін жаттығулар кешенін тапсырады.

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