

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТ МИНИСТРЛІГІ  
«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БАСҚАРМАСЫ» ММ  
«БАЙҒАНИН БАЛАЛАР-ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТ МЕКТЕБІ» КММ

## ТОП САБАҚТАРЫН ТІРКЕУ

# ЖУРНАЛЫ

№ \_\_\_\_\_

Еркін күрес спорт түрі бойынша

20 25 – 20 26 оқу жылына арналған

Алғашқы дайындық тобы тобы

Екінші оқыту тобы

ЖАТТЫҚТЫРУШЫ Азамат Жәнісбек Серікбайұлы

ТОП БАСШЫСЫ Жұман Елдар Миралиұлы

БАСТАЛДЫ 20 25 ЖЫЛ “01” Қыркүйек

АЯҚТАЛДЫ 20    ЖЫЛ “  ” \_\_\_\_\_

2025 2026 оқу жылына арналған

САБАҚ КЕСТЕСІ



Айлар	САБАҚ КҮНДЕРІ МЕН САБАҚ КЕСТЕСІ						
	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Қыркүйек	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	10:00-11:30	
Қазан	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	10:00-11:30	
Қараша	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	10:00-11:30	
Желоксан	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	10:00-11:30	
Қаңтар	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	10:00-11:30	
Ақпан	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	10:00-11:30	
Наурыз							
Сәуір							
Мамыр							
Маусым							
Шілде							
Тамыз							

*[Handwritten signature in red ink]*

«Бекітемін»  
 «Балықшы БЖМ» БЖМ директоры  
 К.Н.Казанбаев  
 «\_\_\_» 20\_\_ г.

2025 2026 оқу жылына оқу сабақтарын  
 бөлу бойынша сабақ жоспары мен кестесі.

САБАҚ МАЗМҰНЫ	Сағат саны	Қыркүйек	Қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр	маусым	шілде	тамыз
1. Теориялық сабақтар													
Қ.Р. әр түрлі салалардағы кәсіп спорт	1	1											
Қ.Р. спорттың күресінің дамуы мен маңызы	1		1										
Күреске қатысушылардың өзін-өзі бағалауы	1			1									
Түркістан, Қазан, Алматы қалаларындағы күрес сабақтарынан қатысушылардың өзін-өзі бағалауы	2			1	1								
Күрес сабақтарынан қатысушылардың өзін-өзі бағалауы	2		1		1								
Дәрігерлік және өзін-өзі бағалау, сағаттық спорттың маңызы	2				1	1							
Еркін күрес өзін-өзі бағалауы мен бағалауы	2				1		1						
Күрес сабақтары мен өзін-өзі бағалауы	1				1								
Барлық сағат саны:	12	1	2	2	5	1	1						
2. Практикалық сабақтар:													
Мәтін және дағдылар	208	17	17	17	18	17	17	17	17	17	18	18	18
Әр түрлі күрес дағдылары	92	5	6	7	7	6	6	6	6	8	7	13	15
Әр түрлі күрес дағдылары	158	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14
Қалыптастыру шаралары	30	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
Қабиле дағды - көшіру сипаты бар	10		4								6		
Дәрігерлік тексеру	10	5							5				
Барлық сағат саны:	508	42	42	40	41	39	39	38	43	40	46	48	50
3. Жарыстарға қатысу													
Барлық сағат саны:	520	43	44	42	46	40	40	38	43	40	46	48	50

Барлық сағат саны 520

Оқу ісінң меңгерушісі [Signature] (қолы)

Аға жаттықтырушы [Signature] (қолы)



P/c	Негізгі жаттығулар саны	күндер							
		1	3	4	6	8	10	11	13
1	Теориялық сабақтар Қ.Р. спорттың құрестік дамуы мен асауы Күрес сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері жараттың алдың-алу шаралары		3'		3'	3'	3'		3'
2	Практикалық сабақтар Кашық ерке дайындауы Күшті дамыту жаттығулары Көңілді күшті дамыту жаттығулары Әтпелікті дамыту жаттығулары Шапшаңдықты дамыту жаттығулары Төзімділікті дамыту жаттығулары Көңіл атлетикалық жаттығулары Ақробатикалық жаттығулар Жимнастикалық жаттығулар Спорттық ойындар		54'	35'	49'	49'	40'	35'	49'
3	Арнайы дәлел дайындауы Кашық қатасты жаттығулары Қол, иық, бұйым, өттерін дамыту жаттығулары Арқа, аяқ, бұл бұйым өттерін дамыту жаттығулары резенкамен, жүзетпен жүкпен Спальникпен, иық етінде жүкпен Турник, брусья, жүкпен Ауыр заттармен жүкпен Жеңіл заттармен жүкпен Күрес моншамен жүкпен Имитация Қозғалыс ойындары		10'	20'	20'	20'	10'	20'	
4	Әдіс-тәсіл дайындауы Бір аяққа өту түрлері, қорғаныстар Екі аяққа өту түрлері, қорғаныстар Аяққа басқан өту түрлері, қорғаныстар Жалдас түрлері, қорғаныстар Мешікпен асау түрлері, қорғаныстар сүзгілер, түйін жаттығулар Іліп, шапшаң, қазып құшақулар Алға артқа итеріп таян-төзгілікпен Оңд жаттығу белдеулері Камбинациялар портлердегі: баспен қатын ұстап ойысқа шығу; қалқан.		39'	39'	39'	39'	39'	39'	
5	Қашықта келтіру		6'	6'	6'	6'	6'	6'	
6	сынақ	120'	60'						
		120'	120'	90'	120'	120'	110'	90'	120'

										күндер			
15	17	18	20	22	24	27	29	31					
3'	3'		3'	3'	3'	3'	3'	3'	—	1	сағат		
3'	3'		3'	3'	3'	3'	3'	3'	—	1	сағат		
49'	49'	35'	49'	49'	49'	49'	49'	49'	—	17	сағат		
20'	20'	10'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	—	6	сағат		
39'	39'	39'	39'	39'	39'	39'	39'	39'	—	13	сағат		
6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	—	2	сағат		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	—	4	сағат		
120'	120'	90'	120'	120'	120'	120'	120'	120'	—	44	сағат		



P/c	Негізгі жаттығулар саны	күндер							
		1	3	5	6	9	10	12	13
1	Қосымша сабақтар Тайпа, рәсім, шөмеу, ұрпақ таныстыру Құрама сабақтардың құрылымын үйрену Тарихи және өмірлік бағыттар Қосымша және өмірлік бағыттар Қосымша және өмірлік бағыттар Қосымша және өмірлік бағыттар	3'	3'	3'		3'	3'	3'	
2	Жалпы және дайындық Күнтізбе дайындау жаттығулары Тарихи күнтізбе дайындау жаттығулары Саяси күнтізбе дайындау жаттығулары Тарихи күнтізбе дайындау жаттығулары Жергілікті және өмірлік бағыттар Қосымша және өмірлік бағыттар Қосымша және өмірлік бағыттар	46'	46'	46'	41'	46'	46'	46'	41'
3	Арнайы және дайындық Жалпы дайындау жаттығулары Жергілікті және өмірлік бағыттар Жергілікті және өмірлік бағыттар	20'	20'	20'	10'	20'	20'	20'	10'
4	Өмірлік және дайындық Бір айда өмірлік бағыттар Бір айда өмірлік бағыттар	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'
5	Қосымша және дайындық	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'
		120'	120'	120'	90'	120'	120'	120'	90'

күндер											
15	17	19	20	22	24	26	27	29	31		
3'	3'	3'		3'	3'	3'		3'	3'	—	1 сағат
3'	3'	3'		3'	3'	3'		3'	3'	—	1 сағат
3'	3'	3'		3'	3'	3'		3'	3'	—	1 сағат
3'	3'	3'		3'	3'	3'		3'	3'	—	1 сағат
3'	3'	3'		3'	3'	3'		3'	3'	—	1 сағат
46'	46'	46'	41'	46'	46'	46'	41'	46'	46'	—	18 сағат
20'	20'	20'	10'	20'	20'	20'	10'	20'	20'	—	7 сағат
32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	—	13 сағат
7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	—	3 сағат
120'	120'	120'	90'	120'	120'	120'	90'	120'	120'	—	46 сағат



P/c	Негізгі жаттығулар саны	күндер							
		2	4	6	7	9	11	13	14
1	Негізгі сабақтар Тілмен, режим меніңіз дұрыс талмауы Бүкіл сабақтардағы дағдыларды қысқарту Жаралдануы ауыр алу иерлима Әріптерін және әріпті бақылау Сабақтың қаласы Бүкілдері әріптерінің негізгі жатықтығын және иерлима жоспары	4'	4'	4'		4'	4'	4'	
2	Тілмен және дағдылар Күнмен дағдылар жатықтықтары Жылмен күнмен дағдылар жатықтықтары Күнмен дағдылар жатықтықтары Күнмен дағдылар жатықтықтары Жылмен дағдылар жатықтықтары Күнмен дағдылар жатықтықтары Күнмен дағдылар жатықтықтары	52'	52'	52'	35'	52'	52'	52'	35'
3	Арнайы және дағдылар Күнмен дағдылар жатықтықтары Арнайы және дағдылар жатықтықтары	19'	19'	19'	10'	19'	19'	19'	10'
4	Арнайы және дағдылар Арнайы және дағдылар жатықтықтары Арнайы және дағдылар жатықтықтары	27'	37'	37'	37'	37'	37'	37'	37'
5	Арнайы және дағдылар	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
		120'	120'	120'	90'	120'	120'	120'	90'

күндер										
16	18	20	22	23	25	27	28			1 сағат
4'	4'	4'		4'	4'	4'				
52'	52'	52'	35'	52'	52'	52'	35'			17 сағат
19'	19'	19'	10'	19'	19'	19'	10'			6 сағат
37'	37'	37'	37'	37'	37'	37'	37'			13 сағат
10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'			3 сағат
120'	120'	120'	90'	120'	120'	120'	90'			40 сағат















Еркін күрестен АДТ-2 оқу жаттығу тобының 2025-2026 оқу жылындағы оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Туған жылы, айы күні	Жас	Оқу орны	Ата-анасының Аты-жөні	Әлеуметтік жағдайы
1	Асылбеков Нұрбек Өмірбекұлы	14.06.2013	12	Бұлақтыкөл о.м	Құнанбаев Өмірбек Асылбекұлы Молыбаева Гүлзара Маратқызы	көп балалы отбасы
2	Бисенбай Мирас Нұрлыбекұлы	08.04.2012	13	Бұлақтыкөл о.м	Койлыбаев Нұрлыбек Бисенбаевич Күсепбергенова Нұржайдар Қошқынбайқызы	жақсы
3	Беласаров Нұргелді Амангелдіұлы	20.08.2013	12	Бұлақтыкөл о.м	Сүйекенова Райгүл Арзиказы	Толық емес отбасы
4	Будлаев Айбек Асыланбекұлы	11.05.2013	12	Бұлақтыкөл о.м	Абдрахманов Асыланбек Буллаевич Ізбаева Нұркенже Амангелдіқызы	көп балалы отбасы
5	Дауылбаев Данияр Арғынұлы	20.04.2013	12	Бұлақтыкөл о.м	Нәжімов Арғын Дауылбайұлы Құрманалина Ақсырға Боранбайқызы	жақсы
6	Ерболатұлы Ердаулет	12.03.2013	12	Бұлақтыкөл о.м	Кулбеков Ерболат Абилкаримович Смагулова Гүлнафиса Шынжыровна	көп балалы отбасы
7	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	13	Бұлақтыкөл о.м	Алатаев Ерлан Орынбасарович Қанагова Мирангуль Шакировна	көп балалы отбасы
8	Жұмаш Елдар Мирасұлы	05.01.2011	14	Бұлақтыкөл о.м	Мустафин Мирас Жумаевич Ашыкбаева Гулсара Еркиновна	жақсы
9	Жұмаш Мұхтар Мирасұлы	10.09.2013	12	Бұлақтыкөл о.м	Мустафин Мирас Жумаевич Ашыкбаева Гулсара Еркиновна	жақсы
10	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	11	Бұлақтыкөл о.м	Балдыбекөв Алимбек Қыстаубаевич Абаева Гулнур Қонысбаевна	көп балалы отбасы
11	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	11	Бұлақтыкөл о.м	Балдыбекөв Алимбек Қыстаубаевич Абаева Гулнур Қонысбаевна	көп балалы отбасы
12	Қуанышбаев Әли Жасұланұлы	31.08.2014	11	Бұлақтыкөл о.м	Мустафин Жасулан Қуанышбаевич Туралина Айнур Галымжанована	көп балалы отбасы
13	Құнанбаев Нұрталап Өмірбекұлы	22.02.2012	13	Бұлақтыкөл о.м	Құнанбаев Өмірбек Асылбекұлы Молыбаева Гүлзара Маратқызы	көп балалы отбасы
14	Лепес Самат Нұрланұлы	19.07.2010	15	Бұлақтыкөл о.м	Емегенов Нұрлан Лепесұлы Нажімова Лариса Дауылбаевна	жақсы
15	Тікібай Манас Қатарбайұлы	20.03.2014	11	Бұлақтыкөл о.м	Кыстаубаев Қатарбай Тиқибасевич Смагулова Айнур Шынжыровна	жақсы
16	Сәлімгерей Азат Ринатұлы	11.10.2010	14	Бұлақтыкөл о.м	Жетенов Ринат Сәлімгерейұлы Жұма Айымгүл Кабиболлақызы	көп балалы отбасы

Барлығы: 16оқушы 15жас 1ұл 14жао 2ұл 13жас 3ұл 12жас бұл 11жао 4ұл

Жаттықтырушы *Сәкен* Ж.С.Азан