

# Спорт и физическое развитие

“Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации”

Нурсултан Назарбаев

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Перед началом прохождения уровня необходимо проконсультироваться с врачом и измерить антропометрические данные.
2. Выбрать вид спорта, с которым Вы будете заниматься в рамках проекта в соответствии с индивидуальными возможностями организма.



командные  
виды спорта



индивидуальные  
виды спорта



парные  
виды спорта



легкая  
атлетика



боевые  
искусства



водные  
виды спорта



спорт  
с мячом



фитнес

Вы можете выбрать занятия различными видами спорта в секциях или организациях образования, а также самостоятельные тренировки.

3. Составить индивидуальный план-график занятий. Необходимо учесть продолжительность и объем занятий по каждому уровню.
4. Вести дневник с указанием времени и продолжительности каждого занятия.
5. Снимать интересные фото и видео своих достижений на занятиях или тренировках. Это поможет в дальнейшем выбрать лучшее при защите данного направления.

## Спортивные секции

Айкидо	Альпинизм	Армспорт	Атлетика легкая
Атлетика тяжелая	Бадминтон	Баскетбол	Бильярдный спорт
Бодибилдинг	Бокс	Борьба на поясах	Борьба вольная
Борьба греко-римская	Борьба "Қазақ күресі"	Гимнастика спортивная	Гимнастика художественная
Волейбол	Гандбол	Боулинг	Велоспорт
Бег	Джиу-джитсу	Дзюдо	Каратэ
Картинг	Кикбоксинг	Конный спорт	Культуризм
Панкратион	Пауэрлифтинг	Мини-футбол	Годзю рю каратэдо
Прыжки на батуте	Пятиборье	Регби	Рукопашный бой
Самбо	Скалолазание	Скейтбординг	Сумо
Прыжки на дорожке	Спортивная акробатика	Спортивная аэробика	Спортивная стрельба
Стрельба из лука	Спортивные танцы	Теннис большой	Теннис настольный
Тайский бокс	Триатлон	Тхэквондо	Ушу
Фехтование	Футбол	Фитнес	Футзал
Футбольный фристайл	Гимнастика	Хоккей на траве	Эстетическая гимнастика

## Водные виды спорта

Академическая гребля	Воднолыжный спорт	Водно-моторный спорт	Гребля на байдарках и каноэ
Водное поло	Гребной слалом	Рафтинг	Плавание
Прыжки в воду	Плавание на открытой воде	Синхронное плавание	Спортивное рыболовство

## Зимние виды спорта

Биатлон	Бобслей	Кёрлинг	Шорт-трек
Санный спорт	Скелетон	Сноуборд	Хоккей с шайбой
Лыжное двоеборье	Лыжные гонки	Фигурное катание	Фристайл
Горнолыжный спорт	Конькобежный спорт	Прыжки с трамплина	Спортивные танцы на льду

## Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры

Ат омырауластыру	Дөнен жарыс	Құс салу	Арқан тарту
Аламан бәйге	Аударыспақ	Қыз қүү	Жаяу жарыс
Құнан бәйге	Жамбы ату	Күміс ілу	Балуан тас
Жорға жарыс	Көкпар	Тымак ұру	Салбурын

## Виды спорта для людей с особыми потребностями

Баскетбол на колясках	Керлинг на колясках	Спортивные танцы на колясках	Фехтование на колясках
Теннис на колясках	Регби на колясках	Волейбол сидя	Бочча
Настольный теннис	Адаптивный сноубординг	Мяч через шнур	Гандбол через сетку



**ВАЖНО!**

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.

**Еженедельный отчёт.** После каждого занятия Вы заполняете дневник с указанием времени и продолжительности занятия спортом. Отправляете наставнику 3-4 фотографии с указанием даты, минутное видео либо краткое описание в текстовом формате объемом в 100-150 слов процесса занятия.

# Талант и навыки

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Выбрать определенный вид деятельности. Это могут быть:



интеллектуальные  
виды спорта



театральное и  
ораторское  
искусство



танцевальное  
искусство



вокальное  
искусство



научно-  
техническое  
направление



изобразительное  
искусство

2. Составить индивидуальный план-график занятий в соответствии с уровнем Программы и поставленной Вами целью работы по данному направлению.

 **Бронзовый уровень** (для участников в возрасте от 14 лет) не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 3 месяцев

 **Серебряный уровень** (для участников в возрасте от 15 лет) не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 6 месяцев

 **Золотой уровень** (для участников в возрасте от 16 лет) не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 1 года

**Примечание.** При выборе уровня и секции важно согласовывать весь процесс с наставником.

**Еженедельный отчёт.** После каждого занятия Вы заполняете дневник с указанием времени и продолжительности занятия спортом. Отправляете наставнику 3-4 фотографии с указанием даты, минутное видео либо краткое описание в текстовом формате объемом в 100-150 слов процесса занятия.

## Вокальное искусство

Ансамбль	Вокал	Хор	Эстрадный вокал
----------	-------	-----	-----------------

## Театральное и ораторское искусство

Актерское мастерство	Ораторское искусство	Цирковое искусство	Театральное искусство
Киноискусство	Кукольный театр	Драмкружок	Дебаты

## Танцевальное искусство

Народный танец	Современный танец	Акробатический танец	Классическая хореография
Эстрадный танец	Бальный танец	Уличный танец	Черлидинг

## Инструментальное искусство

Духовые	Струнные	Клавишные	Ударные
Флейта	Скрипка	Фортепиано	Барабан
Гобой	Виолончель	Клавесин	Бубен
Кларнет	Кобыз	Синтезатор	Гонг
Фагот	Гитара	Аккордеон	Дабыл
Сазсырнай	Домбра	Баян	Дангыра
Саксофон	Балалайка	Гармонь	Литавра
Сыбызғы	Жетиген	Губная гармонь	Ксилофон
Тромbones	Арфа	Кыл кобыз	Кастаньеты

## Ремесленничество и декоративно-прикладное искусство

Валяние шерсти	Гончарное дело	Ковроткачество	Лозоплетение
Столяр-конструктор	Художественная обработка кожи	Художественная обработка металла	Художественная резьба
Вышивание	Картинки из соломы	Витраж	Флористика
Вязание	Бисероплетение	Декупаж	Роспись
Кружево	Мыловарение	Лепка	Мозаика
Гобелен, батик, войлок	Моделирование одежды	Школа дизайнера, стилиста	Школа визажиста, парикмахера
Ткачество	Шитьё	Макраме	Маникюр
Поварское дело	Пекарское дело	Кондитерское дело	Аппликация

## Изобразительное искусство

Графика	Живопись	Скульптура	Фотоискусство
---------	----------	------------	---------------

## Интеллектуальный спорт

Төғизқұмалақ	Шахматы	Шашки	Шашки Го
--------------	---------	-------	----------

## Научно-техническое направление

3D-Моделирование	Авто, Авиа, Судо-строение	Программирование	Радиоэлектроника
Робототехника	Экоэнергетика	Электротехника	Астрономия
Биология, химия	Математика, физика	Киберспорт	Мультиплексия



**ВАЖНО!**

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.

# Чтение книг

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Выбрать из предлагаемого списка те книги, которые Вы хотите прочитать за данный период. Список литературы размещен на официальном Портале Программы по разделам:

- ★ “Золотой фонд казахской литературы”
- ★ “Золотой фонд мировой литературы”
- ★ “Книги для личностного роста и саморазвития, научно-популярная литература”

**Примечание.** Сами произведения, книги или их электронный вариант Вы приобретаете самостоятельно или читаете в онлайн-библиотеке. Чтение произведений, не входящих в предлагаемый список, не засчитывается при прохождении уровня.

2. Составляете совместно с наставником индивидуальный план-график занятий.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ

-  Для прохождения Бронзового уровня необходимо прочитать минимум 3 книги, общий объем которых составляет не менее 900 страниц за 3 месяца
-  Для прохождения Серебряного уровня необходимо прочитать минимум 6 книг, общий объем которых составляет не менее 1800 страниц за 6 месяцев
-  Для прохождения Золотого уровня необходимо прочитать минимум 9 книг, общий объем которых составляет не менее 2700 страниц за 9 месяцев



### ВАЖНО!

В среднем одну книгу можно прочитать за 4-5 недель. Поэтому, лучше всего установить еженедельные нормативы. Прививайте себе привычку читать не менее 10 страниц в день.

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.

### Еженедельный отчёт:

- ① Отмечать в дневнике еженедельное количество прочитанных страниц;
- ② Отправлять наставнику минутное видео о прочитанном или чтение наизусть стихотворения, отрывка из эпоса, поэмы, прозы, либо краткий пересказ прочитанного материала объемом в 100-150 слов



## Золотой фонд казахской литературы

Nº	Автор	Наименование книги	Стр.
1	Мұхтар Әүезов	“Абай жолы”	1400
2	Мұхтар Әүезов	“Қорғансыздың күні”	22
3	Төлен Әбдік	“Ақиқат”	50
4	Қалмақан Әбдіқадыров	“Қажымұқан”	201
5	Тәкен Әлімқұлов	“Ақ боз ат”	220
6	Тахауи Ахтанов	“Қаһарлы күндер”	381
7	Оралхан Бекей	“Қар қызы”	180
8	Бауыржан Момышұлы	“Ұшқан ұя”	200
9	Сайын Мұратбеков	“Жусан иісі”	52
10	Зейнеп Ахметова	“Шуақты күндер”	261
11	Марат Қабанбаев	“Бақбақ басы толған күн”	43
12	Ыбырай Алтынсарин	“Әңгімелері”	84
13	Тахауи Ахтанов	“Боран”	198
14	Қабдеш Жұмаділов	“Қаздар қайтып барады”	13
15	Смағұл Елубай	“Ақ боз үй”	511
16	Ілияс Есенберлин	“Көшпендейлер”	885
17	Оралхан Бекей	“Атау-кере”	203
18	Сәбит Мұқанов	“Балуан Шолак”	250

19	Жұсіпбек Аймауытов	“Қартқожа”	150
20	Сәкен Жұнісов	“Жапандағы жалғыз үй”	323
21	Әбіш Кекілбаев	“Ханша-Дария хикаясы”	38
22	Мұхтар Мағауин	“Тазының өлімі”	39
23	Сайын Мұратбеков	“Жабайы алма”	398
24	Сәбит Мұқанов	“Адасқандар”	295
25	Ғабиден Мұстафин	“Шығанақ”	160
26	Әзілхан Нұршайықов	“Ақиқат пен аңыз”	366
27	Бердібек Соқпақбаев	“Балалық шаққа саяхат”	215
28	Бердібек Соқпақбаев	“Өлгендер қайтып келмейді”	348
29	Сафуан Шаймерденов	“Битабар балуан”	82
30	Әкім Тарази	“Ауыл шетіндегі үй”	12
31	Қалихан Ысқақ	“Қоңыр күз еді”	40
32	Тахаи Ахтанов	“Шырағың сөнбесін”	375
33	Шерхан Мұртаза	“Ай мен Айша”	400
34	Оралхан Бекей	“Қайдасың, қасқа құлышын?”	60
35	Кәдірбек Сегізбайұлы	“Жол”	313
36	Мұхтар Мағауин	“Бір атандың балалары”	54
37	Әнүар Әлімжанов	“Махамбеттің жебесі”	226

38	Тынымбаев Нұрмамбетов	“Көзәйнек”	62
39	Тұрдақын Жексенбай	“Бала бүркіт”	40
40	Ақан Нұрманов	“Құланның ажалы”	200

## Золотой фонд мировой литературы

Nº	Автор	Наименование книги	Стр.
1	Эрнест Хемингуэй	“Старик и море”	78
2	Стефан Цвейг	“Шахматная новелла”	66
3	Джек Лондон	“Мартин Иден”	408
4	Николай Гоголь	“Мертвые души”	416
5	Шарлотта Бронте	“Джейн Эйр”	439
6	Иван Тургенев	“Вешние воды”	202
7	Адамс Дуглас	“Автостопом по галактике”	313
8	Маркус Зусак	“Книжный вор”	587
9	Харпер Ли	“Убить пересмешника”	407
10	Джером Клапка Джером	“Тroe в лодке не считая собаки”	174
11	Дэниел Киз	“Цветы для Элджернона”	374
12	Жюль Верн	“Дети капитана Гранта” “Таинственный остров” “20 лье под водой” “Вокруг света за 80 дней” “Путешествие к центру Земли” “Пять недель на воздушном шаре” “Пятнадцатилетний капитан”	48 639 544 240 288 320 368

13	Александр Дюма	“Граф Монте-Кристо”	1248
14	Чарльз Диккенс	“Рождественская песнь в прозе”	60
15	Джейн Остин	“Гордость и предубеждение”	407
16	Александр Бек	“Волоколамское шоссе”	527
17	Ричард Бах	“Чайка Джонатан Ливингстон”	113
18	Уильям Голдинг	“Повелитель мух”	176
19	Виктор Гюго	“Собор Парижской богоматери”	608
20	Теодор Драйзер	“Американская трагедия”	800
21	Чингиз Айтматов	“И дальше века длится день”	354
22	Антон Чехов	“Рассказы и повести”	445
23	Федор Достоевский	“Преступление и наказание”	535
24	Антуан де Сент-Экзюпери	“Маленький принц”	128
25	Джоан Роулинг	“Гарри Поттер” 7 книг	4200
26	Оноре де Бальзак	“Гобсек”	416
27	Уильям Шекспир	“Ромео и Джульетта”	160
28	Рэй Брэдбери	“Марсианские хроники”	373
29	Мигель де Сервантес	“Дон Кихот”	676
30	Фредерик Бекман	“Вторая жизнь Уве”	469
31	Эрих Мария Ремарк	“Триумфальная арка”	504

32	Александр Пушкин	“Повести Белкина” “Евгений Онегин” “Капитанская дочка”	256 456 160
33	Михаил Булгаков	“Собачье сердце” “Мастер и Маргарита”	256 416
34	Лев Толстой	“Хаджи-Мурат” “Война и мир”	352 1296
35	Константин Паустовский	“Телеграмма” “Мещерская сторона”	480 304
36	Михаил Лермонтов	“Поэзия” “Герой нашего времени”	192 512
37	Джон Толкиен	“Властелин колец” 5 книг	2176
38	Валентин Распутин	“Живи и помни”	200
39	Михаил Шолохов	“Судьба человека” “Тихий Дон”	126 768
40	Василий Шукшин	“Рассказы”	784

### Книги для самообразования

№	Автор	Наименование книги	Стр.
1	Майкл Микалко	“Рисовый штурм”	407
2	Малcolm Гладуэлл	“Гении и аутсайдеры”	215
3	Альфи Кон	“Наказание наградой”	558
4	Кэрол Дуэк	“Гибкое сознание”	378
5	Дэниел Гоулман	“Эмоциональный интеллект”	544
6	Дэниел Пинк	“Драйв”	260
7	Наталия Маслова	“Ноосферное образование”	230

13	Кен Робинсон	“Призвание”	1248
14	Чарлз Дахигг	“Сила привычки”	60
15	Дэвид Рэндалл	“Наука сна”	407
16	Крис Андерсон	“Ted Talks. Слова меняют мир”	527
17	Шон Кови	“7 навыков высокоэффективных тинейджеров”	113
18	Барбара Шер	“Мечтать не вредно”	176
19	Адам Браун	“Карандаш надежды”	608
20	Джим Лоэр	“Стратегия счастья”	800
21	Крис Хэдфилд	“Руководство астронавта по жизни на земле”	354
22	Тина Силиг	“Почему мне никто не рассказал это в 20”	445
23	Стивен Хокинг	“Моя краткая история”	535
24	Джордж Клейсон	“Самый богатый человек в Вавилоне”	128
25	Томас Армстронг	“Ты можешь больше чем думаешь”	4200
26	Мұхитдин Исаұлы	“Тұлға болам десеніз”	416
27	Бейбіт Сарыбай	“Мен романтик емеспін”	160
28	Мырзагелді Кемел	“Ақыл қалта”	373
29	Питер Друкер	“Басты нәтижені алуға қажетті шығармашылық пен шабыттың 366 күні”	676
31	Брайан Трейси	“Тайм-менеджмент”	504

# Национальное наследие

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Выберите род занятий, каким Вы хотели бы заняться в рамках Программы. Это могут быть:



национальные виды спорта



чтение книг из раздела “Золотой фонд казахской литературы”



национальная кухня



национальные ремесла

**Примечание.** Вы можете выбрать предлагаемые занятия по одному из трех направлений (“Спорт и физическое развитие”, “Таланты и навыки”, “Чтение книг”). На официальном Портале Программы в рамках направления “Спорт и физическое развитие” предлагается список национальных видов спорта, в рамках направления “Таланты и навыки” список национальных ремесел, игр, национальной кухни, а также, в рамках направления “Чтение книг” список литературы из раздела “Золотой фонд казахской литературы”, в котором вы можете выбрать необходимое для прохождения соответствующего уровня.

2. Определиться с продолжительностью и объемом занятий

**Бронзовый уровень** - не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 3 месяцев, либо чтение дополнительно одной книги из раздела “Золотой фонд казахской литературы”

**Серебряный уровень** - не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 3 или 6 месяцев, либо чтение дополнительно одной книги из раздела “Золотой фонд казахской литературы”

**Золотой уровень** - не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 6 или 9 месяцев, либо чтение дополнительно одной книги из раздела “Золотой фонд казахской литературы”

**ВАЖНО!**

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.

**Еженедельный отчет:**

- ① Каждую неделю вы заполняете дневник с указанием времени и продолжительности занятия видом направления;
- ② Отправляете 3-4 фотографии с указанием даты, минутное видео либо краткое описание в текстовом формате объемом в 100-150 слов процесса занятий.

# Волонтерство

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Выбрать вид волонтерской деятельности. Это:



**Помощь людям**

Помощь детям, взрослым, людям пожилого возраста, лицам с ограниченными возможностями, а также, помочь в детских домах, домах престарелых и домах инвалидов



**Обучение**

Обучение детей, сверстников и взрослых



**Местное сообщество**

Участие в благотворительных акциях и кампаниях, социальных проакциях, членство в волонтерских организациях



**Охрана окружающей среды**

Экологические проекты, очистка водоемов, уборка мусора, работа с животными в приютах, работа по озеленению

### ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ!

Обязательные условия:

- (!) Не относится к волонтерству участие в акциях и мероприятиях, организованных государственными органами
- (!) Не должно включать в себя сбор денежных средств
- (!) Волонтерство должно проводиться безвозмездно
- (!) Оказывать психологическую, первую медицинскую помощь могут только лица, имеющие соответствующую компетенцию
- (!) Осуществлять деятельность в свободное от учебы/работы время
- (!) Волонтерская деятельность должна быть безопасной для собственной жизни и жизни окружающих

2. Составить индивидуальный план - график работы с учетом продолжительности и объема занятий по уровням:



**Бронзовый уровень** - не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 3 месяцев



**Серебряный уровень** - не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 6 месяцев



**Золотой уровень** - не менее 1 часа занятий в неделю на протяжении 1 года



### ВАЖНО!

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.

**Еженедельный отчет:**

- ① Вы заполняете дневник с указанием времени и продолжительности занятия видом направления;
- ② Отправляете 3-4 фотографии с указанием даты, минутное видео либо краткое описание в текстовом формате объемом в 100-150 слов процесса занятий.

# Туристические походы

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Выбрать вид деятельности. Это могут быть:



Туристические походы



Туристические поездки



Туристические экскурсии

Как участникам Программы вам предлагается совершить туристические походы или поездки со своей семьей, с классом (в сопровождении классного руководителя/куратора) по своей местности или посещение достопримечательностей и популярных мест по всему Казахстану.

2. Определиться с продолжительностью и объемом занятий:

-  Для прохождения **Бронзового уровня** вам необходимо совершить пешие туристические походы или экскурсии продолжительностью в 2 дня
-  Для прохождения **Серебряного уровня** вам необходимо совершить пешие туристические походы или экскурсии продолжительностью в 3 дня
-  Для прохождения **Золотого уровня** вам необходимо совершить пешие туристические походы или экскурсии продолжительностью в 4 дня



### ВАЖНО!

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.

Отчёт:

- ① Вы заполняете дневник с указанием времени и продолжительности совершенного похода или экскурсии;
- ② Необходимо снимать фото и видео своей деятельности в походе или экскурсии для подтверждения достижения цели.

# Трудовая практика

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Выбрать вид деятельности. Это могут быть:

-  IT-направление
-  Наставничество
-  Образовательные проекты
-  Сельское хозяйство
-  “Жасыл Ел”
-  Воспитательная работа
-  Студенческие строительные отряды
-  Научно-исследовательская деятельность

Трудовая практика включает прохождение вами практики на различных предприятиях или в любой сфере в условиях реального производства.

**Примечание.** Трудовая практика засчитывается автоматически как успешно достигнутая цель на любом уровне Программы, если вы осуществляете трудовую деятельность на основании трудового договора. Подтверждением осуществления трудовой деятельности будут являться выписка из вашего индивидуального пенсионного счета, демонстрирующая пенсионные отчисления за последние 6 месяцев.

2. Определиться с продолжительностью и объемом занятий

-  Норматив в данном направлении установлен только для **Золотого уровня** в количестве не менее 5 дней

3. Ведение дневника о трудовой практике с приложением фото и видео материалов в ходе выполняемой работы



**ВАЖНО!**

По любому вопросу можете обратиться к наставнику, который будет помогать Вам в ходе этой всей Программы и направлять Вас.