



«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»
профессор К.К. Закирьянов
« 26 » 2024 г.

НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: ТОГЫЗКУМАЛАК

(№)	Спец задания	50 баллов	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов	0 баллов
1	Начальная расстановка камней, название ячеек	Полная расстановка, объяснение, демонстрация и ответы на вопросы	Полная расстановка, подробное объяснение и демонстрация	Полная расстановка с подробным объяснением	Правильная расстановка с кратким объяснением	Правильная расстановка, но без объяснения	Невыполнение упражнения
2	Стратегия первой игры, дебюты	Исчерпывающее описание стратегии примеры, анализы и ответы на вопросы	Стратегия, примеры, объяснение и анализ игры.	Детальная стратегия с примерами и объяснением	Простая стратегия с примерами	Общая стратегия, но без примеров	Невыполнение упражнения
3	Объясните основные принципы атаки и защиты в тогызкумалак	Исчерпывающее объяснение, примеры, анализ, демонстрация и ответы на вопросы	Полное объяснение, примеры, анализ и демонстрация	Полное объяснение с примерами и анализом	Основные принципы с примерами	Общее объяснение без примеров	Невыполнение упражнения
4	Продемонстрируйте процесс получения «туздыка» в игре тогызкумалак	Ответы на все вопросы, включая сложные и нестандартные случаи	Подробный тактический анализ примеров	Полное и точное объяснение правил получения туздык	Несколько примеров, но без глубокой тактической проработки	: Основное понимание процесса получения туздык, но с некоторыми ошибками	Невыполнение упражнения
5	Проведите анализ одной партии тогызкумалак	Исчерпывающий анализ, примеры, объяснение, критический разбор и ответы на вопросы	Полный анализ, примеры, объяснение и критический разбор	Полный анализ с примерами и объяснением	Основной анализ с примерами	Общее описание без анализа	Невыполнение упражнения

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.



«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»
профессор К.К. Закирьянов
«*К.К.*» » 2024 г.

НОРМАТИВЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: ТОГЫЗКУМАЛАК

№	УПРАЖНЕНИЕ	БАЛЛЫ	до 55 кг	до 65 кг	до 75 кг	до 85 кг	свыше 85 кг
1	Приседание со штангой на плечах, равной собственному весу (кол.раз)	50	25	24	23	22	21
		45	24	23	22	21	20
		40	23	22	21	20	19
		35	22	21	20	19	18
		30	21	20	19	18	17
		25	20	19	18	17	16
		20	19	18	17	16	15
		10	18	17	16	15	14
		5	17	16	15	14	13
		0	18	17	16	15	14
2	Лазание по канату 4 м (сек)	50	5	6	7	8	9
		45	6	7	8	9	10
		40	7	8	9	10	11
		35	8	9	10	11	12
		30	9	10	11	12	13
		25	10	11	12	13	14
		20	11	12	13	14	15
		10	12	13	14	15	16
		5	13	14	15	16	17
		0	14	15	16	17	18
3	Упражнение угла 90 градусов в виси (сек)	50	30	29	28	27	26
		45	29	28	27	26	25
		40	28	27	26	25	24
		35	27	26	25	24	23
		30	26	25	24	23	22
		25	25	24	23	22	21
		20	24	23	22	21	20
		10	23	22	21	20	19

		5	22	21	20	19	18
		0	21	20	19	18	17
4	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	50	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
		45	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
		40	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
		35	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
		30	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
		25	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
		20	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
		10	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
		5	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
		0	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС



Кожамжаров Т.Т.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»
профессор К.К. Закирьянов

« 12 » « 06 » 2024 г.



**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: ТОГЫЗКУМАЛАК
(для сокращённой формы обучения)**

№	Спец задания	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	3 баллов	0 баллов
1	Начальная расстановка камней, название ячеек	Полная расстановка, объяснение, демонстрация и ответы на вопросы	Полная расстановка, подробное объяснение и демонстрация	Полная расстановка с подробным объяснением	Правильная расстановка с кратким объяснением	Правильная расстановка, но без объяснения	Невыполнение упражнения
2	Стратегия первой игры, дебюты	Исчерпывающее описание стратегии примеры, анализы и ответы на вопросы	Стратегия, примеры, объяснение и анализ игры.	Детальная стратегия с примерами и объяснением	Простая стратегия с примерами	Общая стратегия, но без примеров	Невыполнение упражнения
3	Объясните основные принципы атаки и защиты в тогызкумалак	Исчерпывающее объяснение, примеры, анализ, демонстрация и ответы на вопросы	Полное объяснение, примеры, анализ и демонстрация	Полное объяснение с примерами и анализом	Основные принципы с примерами	Общее объяснение без примеров	Невыполнение упражнения
4	Продемонстрируйте процесс получения «туздыка» в игре тогызкумалак	Ответы на все вопросы, включая сложные и нестандартные случаи	Подробный тактический анализ примеров	Полное и точное объяснение правил получения туздыка	Несколько примеров, но без глубокой тактической проработки	: Основное понимание процесса получения туздыка, но с некоторыми ошибками	Невыполнение упражнения
5	Проведите анализ одной партии тогызкумалак	Исчерпывающий анализ, примеры, объяснение, критический разбор и ответы на вопросы	Полный анализ, примеры, объяснение и критический разбор	Полный анализ с примерами и объяснением	Основной анализ с примерами	Общее описание без анализа	Невыполнение упражнения

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.