



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

» 2025 г.

**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: КОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

№	Спец упражнения	50 баллов	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов	0 баллов
1	Продемонстрировать правильную посадку и держание тела при езде шагом, рысью и галопом	Превосходная посадка, абсолютно правильное держание тела, полный контроль и баланс на всех аллюрах	Отличная посадка, идеальное держание тела, редкие незначительные корректировки	Правильная посадка, устойчивое держание тела, небольшие коррекции требуются	Небольшие ошибки в посадке, в целом правильное держание тела, редкие проблемы с балансом	Несколько ошибок в посадке, неустойчивое держание тела, некоторые трудности с балансом	Невыполнение упражнения
2	Выполнить последовательность манежных фигур, включая восьмерки, змейки и круги	Фигуры выполнены идеально, без ошибок и отклонений	Фигуры выполнены практически безупречно, небольшие коррекции	Фигуры выполнены правильно, редкие небольшие ошибки	Небольшие ошибки, фигуры выполнены с некоторыми отклонениями	Несколько значительных ошибок, трудности при выполнении фигур	Невыполнение упражнения
3	Преодолеть серию препятствий высотой	Преодоление препятствий безупречно, отличная техника	Все препятствия преодолены без ошибок, небольшие корректировки	Все препятствия преодолены, редкие небольшие ошибки	Одно-два сбитых препятствия, небольшие ошибки	Несколько сбитых препятствий, значительные ошибки	Невыполнение упражнения
4	Продемонстрировать уверенное управление лошадью на шагу, рыси и галопе	Превосходное управление на всех аллюрах, полное владение ситуацией	Отличное управление на всех аллюрах, редкие небольшие ошибки	Уверенное управление на всех аллюрах, небольшие ошибки	Небольшие трудности в управлении	Трудности в управлении на рыси и галопе, стабильное управление на шагу	Невыполнение упражнения
5	Продемонстрировать умение работы с лошадью на корde	Лошадь выполняет команды идеально, полное послушание и контроль	Лошадь выполняет команды практически безупречно, небольшие корректировки	Лошадь выполняет команды правильно, редкие небольшие задержки	Небольшие трудности, лошадь выполняет команды с некоторыми отклонениями	Несколько значительных трудностей, лошадь не всегда послушна	Невыполнение упражнения

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.



**НОРМАТИВЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: КОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

№	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 висе (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

» 2025 г.

**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: КОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(для сокращённой формы обучения)**

№	Спец упражнения	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	3 баллов	0 баллов
1	Продемонстрировать правильную посадку и держание тела при езде шагом, рысью и галопом	Превосходная посадка, абсолютно правильное держание тела, полный контроль и баланс на всех аллюрах	Отличная посадка, идеальное держание тела, редкие незначительные корректировки	Правильная посадка, устойчивое держание тела, редкие небольшие коррекции требуются	Небольшие ошибки в посадке, в целом правильное держание тела, редкие проблемы с балансом	Несколько ошибок в посадке, неустойчивое держание тела, некоторые трудности с балансом	Невыполнение упражнения
2	Выполнить последовательность манежных фигур, включая восьмерки, змейки и круги	Фигуры выполнены идеально, без ошибок и отклонений	Фигуры выполнены практически безупречно, небольшие коррекции	Фигуры выполнены правильно, редкие небольшие ошибки	Небольшие ошибки, фигуры выполнены с некоторыми отклонениями	Несколько значительных ошибок, трудности при выполнении фигур	Невыполнение упражнения
3	Преодолеть серию препятствий разной высоты	Преодоление препятствий безупречно, отличная техника	Все препятствия преодолены без ошибок, небольшие корректировки	Все препятствия преодолены, редкие небольшие ошибки	Одно-два сбитых препятствия, небольшие ошибки	Несколько сбитых препятствий, значительные ошибки	Невыполнение упражнения
4	Продемонстрировать уверенное управление лошадью на шагу, рыси и галопе	Превосходное управление на всех аллюрах, полное владение ситуацией	Отличное управление на всех аллюрах, редкие небольшие ошибки	Уверенное управление на всех аллюрах, небольшие ошибки	Небольшие трудности в управлении	Трудности в управлении на рыси и галопе, стабильное управление на шагу	Невыполнение упражнения
5	Продемонстрировать умение работы с лошадью на корде	Лошадь выполняет команды идеально, полное послушание и контроль	Лошадь выполняет команды практически безупречно, небольшие корректировки	Лошадь выполняет команды правильно, редкие небольшие задержки	Небольшие трудности, лошадь выполняет команды с некоторыми отклонениями	Несколько значительных трудностей, лошадь не всегда послушна	Невыполнение упражнения

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приемной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

» 2025 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 висе (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

» 2025 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 «тудзыка» в игре тогызкумалак	Ответы на все вопросы, включая сложные и нестандартные случаи	Подробный тактический анализ примеров	Полное и точное объяснение правил получения тудзыка	Несколько примеров, но без глубокой тактической проработки	: Основное понимание процесса получения тудзыка, 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.



«СУТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

» 2025 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 борьбистские 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	Проведём инструктаж по процессу получения «тудыка» в игре тогызкумалак	Ответы на все вопросы, включая сложные и нестандартные случаи	Подробный тактический анализ примеров	Полное и точное объяснение правил получения тудыка	Несколько примеров, но без глубокой тактической проработки	: Основное понимание процесса получения тудыка, 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

» 2025 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 «тудыка» в игре тогызкумалак	Ответы на все вопросы, включая сложные и нестандартные случаи	Подробный тактический анализ примеров	Полное и точное объяснение правил получения тудыка	Несколько примеров, но без глубокой тактической проработки	: Основное понимание процесса получения тудыка, но с некоторыми ошибками	Невыполнение упражнения
5	Проведите анализ одной партии тогызкумалақ	Исчерпывающий анализ, примеры, объяснение, критический разбор 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 «КазАСТ»

профессор Закирьянов К.К.

» 2025 г.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(специализация греко-римская, вольная борьба)

№	A. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 65 кг	До 75 кг	До 85 кг	Свыше 85 кг
1	Выполнение упражнения «Перевороты с моста» И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	50	20 сек.	21.сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.
		45	21 сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.
		40	22 сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.
		35	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.
		30	24 сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.
		25	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.
		20	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.
		10	27 сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.	31.сек.
		5	28 сек.	29.сек.	30.сек	31.сек.	32.сек.
		0	29 сек	30 сек	31 сек.	32 сек	33 сек
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п-мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	50	28 сек.	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.
		45	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.
		40	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		35	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		30	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		25	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		20	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		10	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		5	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		0	37 сек	38 сек	39 сек	40 сек	41 сек
3	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом (10 раз на время)	50	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		45	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		40	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		35	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		30	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		25	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		20	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		10	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.
		5	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.	42 сек.
		0	39 сек	40 сек	41 сек	42 сек	43 сек

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес маникена -20 кг для всех весовых категорий до 65 кг,

25 кг для всех весовых категорий до 85 кг.

30 кг для всех весовых категорий свыше 85 кг

Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		50 баллов	45 баллов	40 баллов	35 баллов	30 баллов	25 баллов	20 баллов	10 баллов	5 баллов	0 баллов
A)	Перевороты: скручиванием, переходом	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приема когда партнер в удобном положен	Выполнение приема некачественно	Выполн приёма с ошибк	Выполн приёма с нес кольки ми ошиб ками	Не выполнение приёма
Б)	Перевороты: накатом	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приема когда партнер в удобном положен	Выполнение приема некачественно	Выполн приёма с ошибк	Выполн приёма с нес кольки ми ошиб ками	Не выполнене приёма
В)	В стойке: переводы рывком, нырком	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приема когда партнер в удобном положен	Выполнение приема некачественно	Выполн приёма с ошибк	Выполн приёма с нес кольки ми ошиб ками	Не выполнение приёма
Г)	Броски: через плечи, через спину..	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приема когда партнер в удобном положен	Выполнение приема некачественно	Выполн приёма с ошибк	Выполн приёма с нес кольки ми ошиб ками	Не выполнение приёма
Д)	Сваливание: сбиванием, скручиванием.	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приема когда партнер в удобном положен	Выполнение приема некачественно	Выполн приёма с ошибк	Выполн приёма с нес кольки ми ошиб ками	Не выполнение приёма
Е)	Комбинации: из основных приемов в стойке.	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приема когда партнер в удобном положен	Выполнение приема некачественно	Выполн приёма с ошибк	Выполн приёма с нес кольки ми ошиб ками	Не выполнение приёма

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметическое из двух оценок (за разделы А, Б)

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.



«Утверждаю»
Председатель приёмной комиссии
НАО «КазАСТ»

профессор Закирьянов К.К.
» « » 2025 г.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(специализация борьба самбо, дзюдо, казак курсесі)

№	А. Спец упражнения	50 баллов	45 баллов	40 баллов	35 баллов	30 баллов	25 баллов	20 баллов	10 баллов	5 баллов	0 баллов
1	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в каждую сторону)	Забегание в обе стороны в одном темпе, неостанавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов	Выполнение только водну сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Смещение головы и предплечий от первоначально го положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Смещение головы более 180 градусов	Смещение головы более 225 градусов	Смещение головы более 270 градусов	Смещение головы более 305 градусов	Смещение головы более 360 градусов	Не выполнение упр-я
2	Самостраховка. Падения на спину кувырком в воздухе. (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточна высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар спиной о ковер.	Плохая группировка.	Плохая амортизация.	Руки касаются ковра после туловища.	Падение на живот	Падение на бок	Падение без амортизации и группировки	Не выполнение упр-я
3	Падение на спину.	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой	Падение на руки согнутые в локтях.	Плохая амортизация.	Руки касаются ковра после туловища	Падение на таз	Падение на бок	Падение без амортизации и на таз	Не выполнение упр-я
4	Падение на руки прыжком (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление,	касание подбородком	Преждевременное касание ногами	Падение на живот.	Падение на бедра	Падение на бок	Руки не амортизируют	Не выполнение упр-я
5	Падение на бок (3 попытки)	Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекат	не четкий хлопок	ошибки при группировке.	Хлопок рукой согнутой в локте	касание головой ковра	плохая группировка	Падение без группировки.	Не выполнение упр-я

Б. Техника борьбы самбо, дзюдо, казак күресі.

№	Б. Техника борьбы самбо, дзюдо	50 баллов	45 баллов	40 баллов	35 баллов	30 баллов	25 баллов	20 баллов	10 баллов	5 баллов	0 баллов
1	В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница), подворотом (бедро);	Выполнени е приёма без ошибок .	Выполнени е приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнени е приема только из одного захвата в движении .	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приема некачествен но	Выполнени е приёма с ошибкой	Выполнени е приёма с несколькими ошибками	Не выполнени е приёма
2	Броски с действием ног: подножки-передние и задние; подсечки, зацепы и др.	Выполнени е приёма без ошибок .	Выполнени е приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнени е приема только из одного захвата в движении .	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приема некачествен но	Выполнени е приёма с ошибкой	Выполнени е приёма с несколькими ошибками	Не выполнени е приёма
3	В партнере. Удержания: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, ног	Выполнени е приёма без ошибок .	Выполнени е приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнени е приема только из одного захвата в движении .	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приема некачествен но	Выполнени е приёма с ошибкой	Выполнени е приёма с несколькими ошибками	Не выполнени е приёма
4	Болевые приемы: узлом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахиллова сухожилия (для самбо).	Выполнени е приёма без ошибок .	Выполнени е приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнени е приема только из одного захвата в движении .	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приема некачествен но	Выполнени е приёма с ошибкой	Выполнени е приёма с несколькими ошибками	Не выполнени е приема

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из двух оценок (за разделы А., Б.).

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.



НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
 (специализация борьба греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, казак курес)

№	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 висе (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 «КазАСТ»

профессор Закирьянов К.К.

» 2025 г.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
специализация греко-римская, вольная борьба
(сокращённая форма обучения)

№	A. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 65 кг	До 75 кг	До 85 кг	Свыше 85 кг
1	Выполнение упражнения «Перевороты с моста» И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючою» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	20 15 10 5 0	20 сек. 21 сек. 22 сек. 23 сек. 24 сек.	21.сек. 22.сек. 23 сек. 24.сек. 25 сек.	22.сек. 23 сек. 24.сек. 25 сек. 26 сек.	23 сек. 24.сек. 25 сек. 26 сек. 27.сек.	24.сек. 25 сек. 26 сек. 27.сек. 28 сек
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п-мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	20 15 10 5 0	28 сек. 29 сек. 30 сек. 31 сек. 32 сек.	29 сек. 30 сек. 31 сек. 32 сек. 33 сек.	30 сек. 31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек.	31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек.	32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек. 36 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом (10 раз в сек)	20 15 10 5 0	30 сек. 31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек	31 сек. 32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек.	32 сек. 33 сек. 34 сек. 35 сек. 36 сек.	33 сек. 34 сек. 35 сек. 36 сек. 37 сек.	34 сек. 35 сек. 36 сек. 37 сек. 38 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес маникена -20 кг для всех весовых категорий до 65 кг,
25 кг для всех весовых категорий до 85 кг.
30 кг для всех весовых категорий свыше 85 кг

Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0 баллов
A)	Перевороты: скручиванием, переходом, перекатом, Разгибанием (только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнен приема без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Не выполнение приёма
B)	Броски: наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	Выполнен приема без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Не выполнение приёма
B)	В стойке: переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	Выполнен приема без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Не выполнение приёма
Г)	Броски: накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	Выполнен приема без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Не выполнение приёма
Д)	Сваливание: сбиванием, скручиванием.	Выполнен приема без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Не выполнение приёма
E)	Комбинации: из основных приемов в стойке.	Выполнен приема без ошибок	Выполнен приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах..	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Не выполнение приёма

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из двух оценок (за разделы А, Б)

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.



НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

специализация борьба самбо, дзюдо, казак курсесі
(сокращённая форма обучения)

№	A. Спец упражнения	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0 баллов
1	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в каждую сторону)	Забегание в обе стороны в одном темпе, не останавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов	Выполнение только в одну сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90 градусов.	Смещение головы и предплечий от первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Не выполнение упражнения
2	Самостраховка. Падения на спину кувырком в воздухе. (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточна высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар спиной о ковер.	Плохая группировка.	Не выполнение упражнения
3	Падение на спину.	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой	Падение на руки согнутые в локтях.	Не выполнение упражнения
4	Падение на руки прыжком (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление,	касание подбородком	Не выполнение упражнения
5	Падение на бок (3 попытки)	Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекат	не четкий хлопок	Не выполнение упражнения

Б. Техника борьбы самбо, дзюдо, казак күресі.

№	Б. Техника борьбы самбо, дзюдо	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0 баллов
1	В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница), подворотом (бедро); прогибом.	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Не выполнение приёма
2	Броски с действием ног: подножки-передние и задние; подсечки, зацепы и др.	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Не выполнение приёма
3	В партере. Удержания: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, ног (только для самбо)	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Не выполнение приёма
4	Болевые приемы: узлом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахиллова сухожилия (для самбо).	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Не выполнение приёма
5	ДЗЮДО. Удушения: предплечьем, отворотом.	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Не выполнение приёма

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из двух оценок
(за разделы А., Б.).

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.



«Утверждаю»
Председатель приёмной комиссии
НАО «КазАСТ»

профессор Закирьянов К.К.
» 2025 г.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
специализация борьба греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, казак курсес
(сокращённая форма обучения)

№	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)	20	25	24	23	22	21
		15	24	23	22	21	20
		10	23	22	21	20	19
		5	22	21	20	19	18
		0	21	20	19	18	17
2	Лазание по канату 4 м (сек)	20	5	6	7	8	9
		15	6	7	8	9	10
		10	7	8	9	10	11
		5	8	9	10	11	12
		0	9	10	11	12	13
3	Упражнение угла 90 градусов в висе (сек)	20	30	29	28	27	26
		15	29	28	27	26	25
		10	28	27	26	25	24
		5	27	26	25	24	23
		0	26	25	24	23	22
4	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	20	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
		15	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
		10	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
		5	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
		0	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы и НВС

Кожамжаров Т.Т.