



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казakhская академия спорта и
туризма
К.К.Закирьянов
Протокол № _____ от _____ 2025г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для сокращенный формы обучения)
специализация по АРМРЕСТЛИНГУ, ПАУЭРЛИФТИНГУ, ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№	УПРАЖНЕНИЯ	Весовая категория	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
			20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг	30 кг	25 кг	20 кг	10 кг	ниже 10 кг
		60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг	35 кг	30 кг	25 кг	15 кг	ниже 15 кг
		66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг	40 кг	35 кг	30 кг	20 кг	ниже 20 кг
		70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг	28 кг	28 кг	35 кг	25 кг	ниже 25 кг
		80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг	40 кг	40 кг	38 кг	30 кг	ниже 30кг
		90 и выше	90 кг 0	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг	45 кг	45 кг	40 кг	35 кг	ниже 35 кг
2	Жим лежа	55	45 кг	40 кг	35 кг	30 кг	ниже 30 кг	25 кг	20 кг	15 кг	10 кг	ниже 10 кг
		60	50 кг	45 кг	40 кг	35 кг	ниже 35 кг	20 кг	15 кг	10 кг	5 кг	ниже 5 кг
		66	55 кг	50 кг	45 кг	40 кг	ниже 40 кг	25 кг	15кг	10 кг	5 кг	ниже 5 кг
		70	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг	20 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
		80	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг	25 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
		90 и выше	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг	35 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
3	Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
		60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
		66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
		70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
		80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
		90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики иВЕ

Ахмадиев Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казахская академия спорта и туризма
К.К.Закирьянов
Протокол № _____ от _____ 2025г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация по АРМРЕСТЛИНГУ, ПАУЭРЛИФТИНГУ, ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№	УПРАЖНЕНИЯ	Весовая категория	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
			50 балл	40 балл	30 балл	10 балл	0	50 балл	40 балл	30 балл	10 балл	0
1	Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг	30 кг	25 кг	20 кг	10 кг	ниже 10 кг
		60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг	35 кг	30 кг	25 кг	15 кг	ниже 15 кг
		66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг	40 кг	35 кг	30 кг	20 кг	ниже 20 кг
		70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг	28 кг	28 кг	35 кг	25 кг	ниже 25 кг
		80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг	40 кг	40 кг	38 кг	30 кг	ниже 30кг
		90 и выше	90 кг 0	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг	45 кг	45 кг	40 кг	35 кг	ниже 35 кг
2	Жим лежа	55	45 кг	40 кг	35 кг	30 кг	ниже 30 кг	25 кг	20 кг	15 кг	10 кг	ниже 10 кг
		60	50 кг	45 кг	40 кг	35 кг	ниже 35 кг	20 кг	15 кг	10 кг	5 кг	ниже 5 кг
		66	55 кг	50 кг	45 кг	40 кг	ниже 40 кг	25 кг	15кг	10 кг	5 кг	ниже 5 кг
		70	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг	20 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
		80	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг	25 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
		90 и выше	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг	35 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
3	Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
		60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
		66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
		70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
		80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
		90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Ахмадиев Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казakhская академия спорта и
туризма
К.К.Закирьянов
Протокол № _____ от _____ 2025 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП
специализация по АРМРЕСТЛИНГУ, ПАУЭРЛИФТИНГУ, ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Бег 100 м	12,2	12,5	12,7	12,8	13,0	13,5	13,7	14,0	14,5	14,8	13,0	13,2	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0	15,2
2	Прыжки с места в длину (м)	2,60	2,55	2,50	2,40	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,10	2,08	2,05	2,03	2,0	1,8	1,7	1,5	1,4	1,2
3	Подтягивание (к-во раз)	20	18	16	15	13	11	9	7	5	3										
4	Отжимание в упоре лежа											20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Ахмадиев Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО

Казахская академия спорта и
туризма

К.К.Закирьянов

Протокол № ____ от ____ 2025 г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация по БОКСУ

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		50	40	30	20	15	10	5	0	50	40	30	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях «бой с тенью»	20	15	10	8	7	5	3	ниже 3 балл	20	15	10	8	7	5	3	ниже 3 балл
2	Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию: «условный бой»	15	13	10	6	5	3	1	ниже 1 балл	15	13	10	6	5	3	1	ниже 1 балл
3	Определение специальной подготовленности боксера: «вольный бой»	15	12	10	6	3	2	1	ниже 1 балл	15	12	10	6	3	2	1	ниже 1 балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Грубые ошибки:

- а) передвижения в стойках с потерей равновесия и падений;
- б) потеря равновесия и координации при выполнении ударов и защит;

Значительные ошибки:

- а) нарушение динамики передвижения, баланса и запинаний при выполнении ударов и защит;
- б) удары незакрытым кулаком и поднятой головой при выполнении ударов и защит;

Незначительные ошибки:

- а) незначительные нарушения пространственно-временных характеристик в передвижениях, ударах и защитах;
- б) нарушения в экипировке по правилам вида спорта

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики ИВЕ

Ахмадиев Т.М



УТВЕРЖДАЮ

Президент НАО

Казахская академия спорта и туризма

К.К.Закирьянов

Протокол № ____ от ____ 2025г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП
специализация по БОКСУ

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Бег 100 м	12,2	12,5	12,7	12,8	13,0	13,5	13,7	14,0	14,5	14,8	13,0	13,2	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0	15,2
2	Прыжки с места в длину (м)	2,60	2,55	2,50	2,40	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,10	2,08	2,05	2,03	2,0	1,8	1,7	1,5	1,4	1,2
3	Подтягивание (к-во раз)	20	18	16	15	13	11	9	7	5	3										
4	Отжимание в упоре лежа											20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики иВЕ

Ахмадиев Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казахская академия спорта и
туризма
К.К.Закирьянов
____ от ____ 2025 г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для сокращенный формы обучения)
специализация по БОКСУ

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях «бой с тенью»	10	9	8	3	ниже 3балл	10	9	8	3	ниже 3балл
2	Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию: «условный бой»	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл
3	Определение специальной подготовленности боксера: «вольный бой»	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 Грубые ошибки:

- а) боевые приемы выполнены с потерей равновесия, чрезмерной амплитудой и нарушениями характеристик ударных и защитных действий: (провалы, падения, пропуски очевидных ударов, опасные движения головой);
б) боевые приемы выполнены с грубыми нарушениями правил бокса: (удары ниже пояса, броски, опасные движения головой и ногами).

Значительные ошибки:

- а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции: (с запаздыванием, удержанием и толканием партнера).
б) боевые приемы выполнены не эффективно: (на фоне усталости с потерей координации и пропусками ударов в поединке).

Незначительные ошибки:

- а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);
б) упражнения выполнены с незначительными нарушениями правил: (замечания за неправильные удары).

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики ИВЕ

Ахмадиев Т.М.