

«Утверждаю»  
 Председатель приёмной комиссии  
 НАО «КазАСТ» профессор Закирьянов К.К.  
 « 06 » « 06 » 2026 г.

**Нормативы по общей физической подготовке**  
 (специализация греко-римская, вольная и женская борьба, дзюдо, самбо, грепплинг)

| УПРАЖНЕНИЯ                                                                                                              | МУЖЧИНЫ |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ЖЕНЩИНЫ |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                                                         | БАЛЛЫ   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                                         | 50      | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    | 50      | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    |
| 1. Бег 100 м (сек) муж. жен.                                                                                            | 12,7    | 12,8 | 12,9 | 13,0 | 13,1 | 13,2 | 13,3 | 13,4 | 13,5 | 13,6 | 15,4    | 15,5 | 15,6 | 15,7 | 15,8 | 15,9 | 16,0 | 16,1 | 16,2 | 16,3 |
| 2. Подтягивание на перекладине (к-во раз) муж.<br><br>Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен. | 16      | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 31      | 30   | 29   | 28   | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   |
| 3. Прыжок в длину с места (см). муж.жен.                                                                                | 245     | 240  | 235  | 230  | 225  | 220  | 215  | 210  | 205  | 200  | 195     | 190  | 185  | 180  | 175  | 170  | 165  | 160  | 155  | 150  |
| 4. Бег 1000 м (мин.) муж.<br><br>Бег 500 м (мин.) жен.                                                                  | 3.45    | 3.50 | 3.55 | 4.00 | 4.05 | 4.10 | 4.15 | 4.20 | 4.30 | 4.35 | 1.25    | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 |

Примечание: 1. При выполнении беговых нормативов на 100м, 500м, и 1000м время фиксируется при завершении всей дистанции.

2. При выполнении подтягивания на перекладине положение рук при полном разгибании и фиксации подбородка выше перекладины.

3. Подъем туловища из положения лёжа выполняется без отрыва ног от земли с полным разгибанием туловища.

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы

Кожамжаров Т.Т.

«Утверждаю»

Председатель приёмной комиссии

НАО «КазАСТ»

профессор К.К.Закирьянов

«    » «    » 2026 г.

### Нормативы по специализации

(специализация греко-римская, вольная и женская борьба, дзюдо, самбо, грепплинг)

| № | А. Специальные упражнения                                                                                                                                 | БАЛЛЫ | Мужчины | Женщины |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|
| 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    | 22 сек. | 25 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 45    | 23 сек. | 26 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 40    | 24 сек. | 27 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 35    | 25 сек. | 28 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 30    | 26 сек. | 29 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 25    | 27 сек. | 30 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 20    | 28 сек. | 31 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 15    | 29 сек. | 32 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 10    | 30 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)                  | 5     | 31 сек  | 34 сек  |
|   |                                                                                                                                                           | 0     | 32 сек  | 35 сек  |
|   |                                                                                                                                                           | 50    | 29 сек. | 32 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 45    | 30 сек. | 33 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 40    | 31 сек. | 34 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 35    | 32 сек. | 35 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 30    | 33 сек. | 36 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 25    | 34 сек. | 37 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 20    | 35 сек. | 38 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 15    | 36 сек. | 39 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 10    | 37 сек. | 40 сек. |
|   |                                                                                                                                                           | 5     | 38 сек  | 41 сек  |
|   |                                                                                                                                                           | 0     | 39 сек  | 42 сек  |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра

| № | Б. Техника спортивной борьбы                                                         | БАЛЛЫ | Мужчины | Женщины |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|
| 1 | Выполнение приёма<br>«Бросок через бедро с захватом руки и туловища»<br>10 раз (сек) | 50    | 29 сек. | 33.сек. |
|   |                                                                                      | 45    | 30 сек. | 34.сек. |
|   |                                                                                      | 40    | 31 сек. | 35 сек. |
|   |                                                                                      | 35    | 32 сек. | 36.сек. |
|   |                                                                                      | 30    | 33 сек. | 37 сек. |
|   |                                                                                      | 25    | 34 сек. | 38 сек. |
|   |                                                                                      | 20    | 35 сек. | 39.сек. |
|   |                                                                                      | 15    | 36 сек. | 40.сек. |
|   |                                                                                      | 10    | 37 сек. | 41.сек. |
|   |                                                                                      | 5     | 38 сек  | 42 сек  |
|   |                                                                                      | 0     | 40 сек  | 44 сек  |
| 2 | Выполнение приёма<br>«Бросок манекена прогибом» 10 раз (сек)                         | 50    | 32 сек. | 35 сек. |
|   |                                                                                      | 45    | 33 сек. | 36 сек. |
|   |                                                                                      | 40    | 34 сек. | 37 сек. |
|   |                                                                                      | 35    | 35 сек. | 38 сек. |
|   |                                                                                      | 30    | 36 сек. | 39 сек. |
|   |                                                                                      | 25    | 37 сек. | 40 сек. |
|   |                                                                                      | 20    | 38 сек. | 41 сек. |
|   |                                                                                      | 15    | 39 сек. | 42 сек. |
|   |                                                                                      | 10    | 40 сек. | 43 сек. |
|   |                                                                                      | 5     | 41 сек  | 44 сек  |
|   |                                                                                      | 0     | 42 сек  | 45 сек  |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вес манекена - 24 кг для всех весовых категорий до 65 кг,  
28 кг для всех весовых категорий до 85 кг.  
32 кг для всех весовых категорий свыше 85 кг

Председатель предметной комиссии кафедры борьбы

Кожамжаров Т.Т.



Мамандану бойынша нормативтері  
оқытудың қысқаша түрі  
( БББ Спорттық қызмет көрсету саласындағы ұйымдастыру және басқару )

| № | Арнайы тапсырмалар                        | 20 ұпай                   |   | 15 ұпай                               | 10 ұпай                               | 5 ұпай                    | 3 ұпай                                    | 0 ұпай            |
|---|-------------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Алға аунап түсу және артқа аунап түсу     | Жаттығуды қатесіз орындау |   | Бір қателік жаттығуды орындау кезінде | Екі қателік жаттығуды орындау кезінде | Жаттығуды дұрыс орындамау | Жаттығуды орындау кезінде бірнеше қателер | Жаттығу орындамау |
| 2 | "Доңғалақ" жаттығуы                       | Жаттығуды қатесіз орындау |   | Бір қателік жаттығуды орындау кезінде | Екі қателік жаттығуды орындау кезінде | Жаттығуды дұрыс орындамау | Жаттығуды орындау кезінде бірнеше қателер | Жаттығу орындамау |
| 3 | Арқанмен өрмелеу 4 м (секундқа)           | Е                         | 5 | 7                                     | 9                                     | 11                        | 12                                        | Жаттығу орындамау |
|   |                                           | Ә                         | 7 | 9                                     | 11                                    | 13                        | 14                                        |                   |
| 4 | Берпи жаттығуы 30 секунд (неше рет) ерлер | 25                        |   | 24-23                                 | 22-21                                 | 20-19                     | 18-17                                     | 16 ға дейін       |

Пәндік комиссиясының төрағасы

Т.Т. Қожамжаров



«Утверждаю»  
 Председатель приёмной комиссии  
 НАО «КазАСТ»  
 профессор К.К.Закирьянов  
 « 16 » « 16 » 2026 г.

**Нормативы по специализации**  
 ОП Организация и управление в индустрии спортивных услуг  
 (для сокращённый формы обучения)

| № | Спец задания                                    | 20 баллов                        |   | 15 баллов                             | 10 баллов                              | 5 баллов                           | 3 баллов                                   | 0 баллов                |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Кувырок вперёд и назад                          | Выполнение упражнения без ошибок |   | Выполнение упражнения с одной ошибкой | Выполнение упражнения с двумя ошибками | Неправильное выполнение упражнения | Несколько ошибок при выполнении упражнения | Невыполнение упражнения |
| 2 | Упражнение «Колесо»                             | Выполнение упражнения без ошибок |   | Выполнение упражнения с одной ошибкой | Выполнение упражнения с двумя ошибками | Неправильное выполнение упражнения | Несколько ошибок при выполнении упражнения | Невыполнение упражнения |
| 3 | Лазание по канату 4 м (секунд)                  | м                                | 5 | 7                                     | 9                                      | 11                                 | 12                                         | Невыполнение упражнения |
|   |                                                 | ж                                | 7 | 9                                     | 11                                     | 13                                 | 14                                         | Невыполнение упражнения |
| 4 | Упражнение Берпи 30 секунд (кол.во раз) мужчины | 25                               |   | 24-23                                 | 22-21                                  | 20-19                              | 18-17                                      | До 16                   |

Председатель предметной комиссии:

Кожамжаров Т.Т.

«Бекітемін»  
 Қабылдау комиссиясының төрағасы  
 «КазСТА» ЖЕАК профессор К.К.Закирьянов  
 « 06 » « 06 » 2026 ж.

Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер  
 (мамандану: Спорттық қызмет көрсету саласындағы ұйымдастыру және басқару)

| № | Жаттығулар                       | Ұпай | Ерлер         | Әйелдер       |
|---|----------------------------------|------|---------------|---------------|
| 1 | Орыннан ұзындыққа секіру (м)     | 50   | 2,20          | 1,85          |
|   |                                  | 40   | 2,10          | 1,65          |
|   |                                  | 30   | 1,80          | 1,50          |
|   |                                  | 20   | 1,60          | 1,30          |
|   |                                  | 10   | 1,40          | 1,10          |
|   |                                  | 0    | Орындаған жоқ | Орындаған жоқ |
|   |                                  |      |               |               |
| 2 | 100 м. жүгіру                    | 50   | 14            | 16            |
|   |                                  | 40   | 15            | 17            |
|   |                                  | 30   | 16            | 18            |
|   |                                  | 20   | 17            | 19            |
|   |                                  | 10   | 18            | 20            |
|   |                                  | 0    | Орындаған жоқ | Орындаған жоқ |
|   |                                  |      |               |               |
| 3 | Турникке тартылу (рет)           | 50   | 16            | 8             |
|   |                                  | 40   | 14            | 6             |
|   |                                  | 30   | 12            | 5             |
|   |                                  | 20   | 10            | 4             |
|   |                                  | 10   | 8             | 3             |
|   |                                  | 0    | Орындаған жоқ | Орындаған жоқ |
|   |                                  |      |               |               |
| 4 | Жатып қолды бүгу және жазу (рет) | 50   | 40            | 18            |
|   |                                  | 40   | 30            | 15            |
|   |                                  | 30   | 20            | 12            |
|   |                                  | 20   | 10            | 9             |
|   |                                  | 10   | 5             | 7             |
|   |                                  | 0    | Орындаған жоқ | Орындаған жоқ |
|   |                                  |      |               |               |

Пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Қожамжаров

«Бекітемін»  
 Қабылдау комиссиясының төрағасы  
 «КазСТА» КЕАҚ профессор К.К.Закирьянов  
 « 16 » « 16 » 2026 ж.

Мамандану бойынша нормативтер  
 (БББ Спорттық қызмет көрсету саласындағы ұйымдастыру және басқару)

| № | Арнайы тапсырмалар                        | 50 ұпай                   | 40 ұпай                               | 30 ұпай                               | 20 ұпай                   | 10 ұпай                                   | 0 ұпай            |
|---|-------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Алға аунап түсу және артқа аунап түсу     | Жаттығуды қатесіз орындау | Бір қателік жаттығуды орындау кезінде | Екі қателік жаттығуды орындау кезінде | Жаттығуды дұрыс орындамау | Жаттығуды орындау кезінде бірнеше қателер | Жаттығу орындамау |
| 2 | "Доңғалақ" жаттығуы                       | Жаттығуды қатесіз орындау | Бір қателік жаттығуды орындау кезінде | Екі қателік жаттығуды орындау кезінде | Жаттығуды дұрыс орындамау | Жаттығуды орындау кезінде бірнеше қателер | Жаттығу орындамау |
| 3 | Арқанмен өрмелеу 4 м (секундқа)           | Е                         | 5                                     | 7                                     | 9                         | 11                                        | Жаттығу орындамау |
|   |                                           | Ә                         | 7                                     | 9                                     | 11                        | 13                                        |                   |
| 4 | Берпи жаттығуы 30 секунд (неше рет) ерлер | 25                        | 24-23                                 | 22-21                                 | 20-19                     | 18-17                                     | 16 ға дейін       |

Пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Қожамжаров

«Утверждаю»

Председатель приёмной комиссии

НАО «КазАСТ»

профессор Закирьянов К.К.

« 06 » « 06 » 2026 г.

**Нормативы по общей физической подготовке**

(ОП Организация и управление в индустрии спортивных услуг)

| № | УПРАЖНЕНИЕ                                          | БАЛЛЫ | Мужчины     | Женщины      |
|---|-----------------------------------------------------|-------|-------------|--------------|
| 1 | Прыжки с места в длину<br>(м)                       | 50    | 2,20        | 1,85         |
|   |                                                     | 40    | 2,10        | 1,65         |
|   |                                                     | 30    | 1,80        | 1,50         |
|   |                                                     | 20    | 1,60        | 1,30         |
|   |                                                     | 10    | 1,40        | 1,10         |
|   |                                                     | 0     | Не выполнил | Не выполнила |
|   |                                                     |       |             |              |
| 2 | Бег на 100 м. (секунд)                              | 50    | 14          | 16           |
|   |                                                     | 40    | 15          | 17           |
|   |                                                     | 30    | 16          | 18           |
|   |                                                     | 20    | 17          | 19           |
|   |                                                     | 10    | 18          | 20           |
|   |                                                     | 0     | Не выполнил | Не выполнила |
|   |                                                     |       |             |              |
| 3 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол.раз)         | 50    | 16          | 8            |
|   |                                                     | 40    | 14          | 6            |
|   |                                                     | 30    | 12          | 5            |
|   |                                                     | 20    | 10          | 4            |
|   |                                                     | 10    | 8           | 3            |
|   |                                                     | 0     | Не выполнил | Не выполнил  |
|   |                                                     |       |             |              |
| 4 | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лёжа (кол.раз) | 50    | 40          | 18           |
|   |                                                     | 40    | 30          | 15           |
|   |                                                     | 30    | 20          | 12           |
|   |                                                     | 20    | 10          | 9            |
|   |                                                     | 10    | 5           | 7            |
|   |                                                     | 0     | Не выполнил | Не выполнила |
|   |                                                     |       |             |              |

Председатель предметной комиссии:

Кожамжаров Т.Т.



«Утверждаю»  
 Председатель приёмной комиссии  
 НАО «КазАСТ»  
 профессор К.К.Закирьянов  
 « 16 » « 06 » 2026 г.



**Нормативы по специализации**  
 (ОП Организация и управление в индустрии спортивных услуг)

| № | Спец задания                                    | 50 баллов                        |   | 40 баллов                             | 30 баллов                              | 20 баллов                          | 10 баллов                                  | 0 баллов                |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Кувырок вперёд и назад                          | Выполнение упражнения без ошибок |   | Выполнение упражнения с одной ошибкой | Выполнение упражнения с двумя ошибками | Неправильное выполнение упражнения | Несколько ошибок при выполнении упражнения | Невыполнение упражнения |
| 2 | Упражнение «Колесо»                             | Выполнение упражнения без ошибок |   | Выполнение упражнения с одной ошибкой | Выполнение упражнения с двумя ошибками | Неправильное выполнение упражнения | Несколько ошибок при выполнении упражнения | Невыполнение упражнения |
| 3 | Лазание по канату 4 м (секунд)                  | м                                | 5 | 7                                     | 9                                      | 11                                 | 12                                         | Невыполнение упражнения |
|   |                                                 | ж                                | 7 | 9                                     | 11                                     | 13                                 | 14                                         | Невыполнение упражнения |
| 4 | Упражнение Берпи 30 секунд (кол.во раз) мужчины | 25                               |   | 24-23                                 | 22-21                                  | 20-19                              | 18-17                                      | До 16                   |

Председатель предметной комиссии:



Кожамжаров Т.Т.

«Утверждаю»

Председатель приёмной комиссии

НАО «КазАСТ»

профессор К.К.Закирьянов

« 16 » « 16 » 2026 г.

### Нормативы по специализации

специализация греко-римская, вольная и женская борьба, дзюдо, самбо, грепплинг (для сокращённой формы обучения)

| № | А. Специальные упражнения                                                                                                                                | БАЛЛЫ | Мужчины | Женщины |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|
| 1 | Выполнение упражнения «Перевороты с моста» И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время) | 20    | 22 сек. | 25 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 15    | 23 сек. | 26 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 10    | 24 сек. | 27 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 5     | 25 сек. | 28 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 0     | 26 сек. | 29 сек. |
| 2 | Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п.-мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. ( по 5 раз в каждую сторону)                 | 20    | 29 сек. | 32 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 15    | 30 сек. | 33 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 10    | 31 сек. | 34 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 5     | 32 сек. | 35 сек. |
|   |                                                                                                                                                          | 0     | 33 сек. | 36 сек. |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра

| № | Б. Техника спортивной борьбы                                                   | БАЛЛЫ | Мужчины | Женщины |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|
| 1 | Выполнение приёма «Бросок через бедро с захватом руки и туловища» 10 раз (сек) | 20    | 29 сек. | 33 сек. |
|   |                                                                                | 15    | 30 сек. | 34 сек. |
|   |                                                                                | 10    | 31 сек. | 35 сек. |
|   |                                                                                | 5     | 32 сек. | 36 сек. |
|   |                                                                                | 0     | 33 сек. | 37 сек. |
| 2 | Выполнение приёма «Бросок манекена прогибом» 10 раз (сек)                      | 20    | 32 сек. | 35 сек. |
|   |                                                                                | 15    | 33 сек. | 36 сек. |
|   |                                                                                | 10    | 34 сек. | 37 сек. |
|   |                                                                                | 5     | 35 сек. | 38 сек. |
|   |                                                                                | 0     | 36 сек. | 39 сек. |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вес манекена - 24 кг для всех весовых категорий до 65 кг,  
28 кг для всех весовых категорий до 85 кг.  
32 кг для всех весовых категорий свыше 85 кг

**Председатель предметной комиссии кафедры борьбы**



**Кожамжаров Т.Т.**