

«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 «06» «06» 2026 г.

1.НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Тоғызқұмалақ, көкпар, ат спорты, қазақ күресі, ҰСТ
(Для полного срока обучения)

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. Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен. НАПРИМЕР: сгибание разгибание рук в упоре лежа (на выбор абитуриента) (к-во раз) +90кг. муж.	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. 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, и1000м 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.
 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из положения упора лёжа на прямых руках, с сохранением прямой линии тела от головы до пяток, опускаясь до касания грудью опоры (или угла в локтях не менее 90°) и полностью разгибая руки при подъёме.

Председатель предметной комиссии кафедры КазНВС

Дәукей Д.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 « _ » « ____ » 2026 г.



2.НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Тоғызқұмалақ, көкпар, ат спорты, қазақ күресі, ҰСТ
(Для сокращенной формы обучения)

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
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. Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен. НАПРИМЕР: сгибание разгибание рук в упоре лежа (на выбор абитуриента) (к-во раз) +90кг. муж.	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. 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, и1000м 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.
 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из положения упора лёжа на прямых руках, с сохранением прямой линии тела от головы до пяток, опускаясь до касания грудью опоры (или угла в локтях не менее 90°) и полностью разгибая руки при подъёме.

Председатель предметной комиссии кафедры КазНВС

Дәукей Д.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»
профессор К.К. Закирьянов
«06» «06» 2026 г.



1. НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ (тоғызқұмалақ)

№	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ	МУЖЧИНЫ											ЖЕНЩИНЫ											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (тоғызқұмалақ)																								
1	Теоретические знания (10 заданий) кол.выполненных заданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

- Знать правила, цель игры и начальную расстановку тоғызқұмалақ:** Уметь объяснить правила захвата камней, цели игры и начальную позицию с распределением камней в каждом отау.
- Понимать основные термины тоғызқұмалақ (тұздық, ойын, қазан):** Быть в состоянии объяснить, что такое *тұздық* (постоянный дом), *ойын* (захват) и *қазан* (казан для захваченных камней).
- Создавать и отражать простейшие угрозы:** Обучение тому, как предугадывать ходы соперника и защищаться от возможного захвата камней. Уметь использовать и предотвращать тактические ходы соперника.
- Запись партии тоғызқұмалақ:** Знание основных символов для записи партии и умение фиксировать ходы для дальнейшего анализа.
- Умение быстро ориентироваться на доске:** Определение позиции и количества камней в конкретных отау по названным координатам (например, "первый отау на правой стороне").
- Игра без грубых ошибок:** Умение играть, избегая элементарных ошибок (например, не оставлять слишком много камней в одном отау, чтобы не допустить захвата).
- Основные стратегические принципы тоғызқұмалақ:** Знание базовых стратегий, таких как равномерное распределение камней, чтобы не оставлять возможности для соперника захватить отау и камней.
- Идентификация тактических приемов:** Понимание таких приемов, как *тұздық*, двойной захват или игра на затяжное время.
- Эффективное использование материального преимущества:** Умение довести игру до победы, когда есть значительный перевес в количестве камней.
- Заключительная стратегия:** Понимание того, как закончить игру с победой, используя оставшиеся камни для создания последних *тұздық* или *ойын*.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (тоғызкүмалақ)																							
1	Ситуационные задачи: решить 3 задачи (мин)	10	11	12	13	15	18	20	25	30	35	40	12	13	14	16	20	22	25	28	30	35	40
2	Блиц игра (7 минут,03 секунд бонус)	3,0	3,15	3,30	3,45	4,0	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	5,0	3,0	3,15	3,30	3,45	4,0	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	5,0

2. СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

- Задание 1: Игрок должен за 7 минут 03 секунд решить задачу на создание тұздық из конкретной позиции, чтобы получить преимущество.
- Задание 2: Решить задачу на предотвращение захвата (ойын) из позиции, когда у соперника есть шанс захватить камни из одного отау (лунка). Игрок должен предложить стратегию защиты.
- Задание 3: Оценить и решить задачу, где игрок находит оптимальный ход, чтобы захватить максимальное количество камней за один ход (бай отау). На решение всех трех задач дается максимум 7 минут 03 секунд (бонус), и учитывается общее время, потраченное на выполнение.

Председатель предметной комиссии кафедры КазНВС



Дәукей Д.С.